
Como superar o medo, a inibição e o nervosismo ao falar em público¹

Quem alguma vez não experimentou medo de falar em público? Sentiu vontade de dizer “não” quando disse “sim” em situações que lhe fossem desagradáveis?

Essas e outras tantas situações sociais em que um indivíduo se vê exposto a pessoas conhecidas ou desconhecidas, e sente-se observado ou avaliado sem saber o que fazer, são sintomas de ansiedade, mais especificamente de fobia social.

A fobia social caracteriza-se, dentre outros sintomas, por um temor ao exame minucioso por parte das pessoas. Geralmente, ocorre quando pensa que o modo como se comporta poderá ser avaliado negativamente.

A pessoa teme que aconteçam situações embaraçosas e humilhantes para si e tenta evitar as circunstâncias em que ela acredita que possa oferecer riscos.

A fobia social pode se manifestar de forma diferenciada para cada pessoa portadora desse problema, variando em intensidade. Os sintomas físicos mais frequentes quando a pessoa responde com medo são: palpitações, tremores, sudorese, tensão muscular, sensação de vazio no estômago, boca seca, frio/calor, ruborização facial, tensão e dor de cabeça.

Não há idade certa para que a fobia apareça na vida da pessoa, mas pode estar relacionada a fatos desagradáveis vivenciados pelo indivíduo: situações em que sentiu desamparo ou avaliação negativa com grande frequência.

O tratamento da fobia social é realizado com grande sucesso por meio de intervenções cognitivo-comportamentais. Do mesmo modo como em outros tipos de transtorno de ansiedade, utilizam-se estratégias de relaxamento, treinamentos de habilidades sociais e reestruturação cognitiva.

Cada procedimento empregado não garante isoladamente a eficácia do tratamento senão pela participação efetiva do cliente em cada etapa do processo.

Outra dificuldade que as pessoas possuem quando desejam se comunicar é a ansiedade para falar em público. Geralmente, elas ficam ansiosas, agitadas, nervosas, tensas e até podem entrar em pânico, gaguejam, tremem, ficam ruborizadas, quando imaginam que vão ser observadas e avaliadas pelos outros. É importante conhecer um pouco sobre esse tema para facilitar o entendimento do que ocorre nessas circunstâncias e, dessa forma, dar início ao processo de autocontrole.

¹ Texto elaborado pela psicóloga Mônica Zarat.

A ansiedade é um sistema de alarme do organismo quando esse se sente ameaçado e cuja função é proteger ou ajudar o indivíduo a escapar de situações difíceis.

As pessoas que vivenciam a ansiedade acreditam e interpretam as situações como ameaçadoras, ou seja, o ansioso avalia incorretamente a situação, percebe os riscos de forma excessiva e minimiza os recursos de enfrentamento.

As crenças centrais do ansioso são principalmente relacionadas à vulnerabilidade, como por exemplo, um ponto fraco pelo qual as pessoas podem ferir ou atacar. A maioria dessas crenças gira em torno de questões de aceitação, competência, responsabilidade e controle.

A ansiedade pode influenciar o modo de vida da pessoa, distorcendo a forma com que pensamos e sentimos. Assim as pessoas ou as coisas adquirem um sentido de ameaça para quem o sente, mesmo que a realidade mostre o contrário. A pessoa passa a dar importância exagerada a certas situações, mobilizando-se excessivamente e sobrecarregando-se. Esquece as experiências positivas do passado, antecipando apenas os problemas lamentáveis e o sofrimento do futuro. Desenvolve um tipo de preocupação ansiosa, o que representa uma tentativa de solução mental de problemas sobre um tema cujo resultado é incerto ou que sugira alguma possibilidade de consequências negativas.

A pessoa que se preocupa demasiadamente pode elevar muito sua ansiedade e sentir-se com dificuldades de solucionar seus problemas. Falta-lhe o conhecimento ou tem dificuldades em aplicá-lo devido a reações contraproducentes diante das situações-problemas.

Quando o indivíduo tenta diminuir a incerteza empregando um estilo vigilante de enfrentamento, aumenta sua excitação emocional. A falta de habilidades para solucionar o problema, ou uma inadequada orientação para o enfrentamento, não reduz a excitação emocional, levando algumas vezes o indivíduo a querer evitar pensar sobre o que o aflige. É um comportamento inútil.

No processo pré-avaliativo do tratamento psicoterápico, a pessoa pode identificar espontaneamente os melhores comportamentos que pode adotar para começar as mudanças e se tornar capaz de resolver seus problemas. Aprende a tornar-se mais ativa e menos intolerante com as incertezas. Em terapia, o cliente deve aprender a aceitar as incertezas e desenvolver estratégias de enfrentamento quando se deparar com situações dessa natureza.

O MEDO DE FALAR EM PÚBLICO

“Quando somos convidados a falar em público sentimos emoção e inibição ou medo.

A emoção quando criadora (entusiasmo) é ótima para a transmissão das idéias. Sem carga emotiva, nossas idéias pouco penetram no próximo.

A inibição ou medo ofusca a razão, obscurece o entendimento, perturba o mecanismo psico verbal, embargando a voz.

Por que sentimos isso?

Porque é uma experiência nova e desconhecida. Tudo que não conhecemos nos amedronta. Não sabemos como fazê-lo. Ou porque já falhamos uma vez, antes. E não confiamos em nós mesmos. Receamos não realizar a tarefa a contento. Enfim, temos medo de cair em ridículo.

A técnica para curar a inibição ou medo é conhecendo o desconhecido. Quando o enfrentamos e analisamos, o medo se dissipa. Uma atitude decidida afugenta o medo. “A parte instintiva do ser humano, causadora de muitas emoções e apreensões, deve ser controlada pela parte intelectual”.

Enfrentaremos o desafio, mas preparando-nos melhora para isso. Se não assumirmos uma atitude racional e confiante ante o medo do ridículo, ficaremos estacionários nesse campo.

Conhecer a técnica; controlar, pelo intelecto, a emoção; experimentar, treinar.

Aprendendo algo a respeito e praticando um pouco, o expositor perderá o medo de falar em público, realizando assim um ato agradável, que é: expressar seus pensamentos e sentimentos, ao mesmo tempo em que serve à Seara Cristã, na difusão das idéias espíritas.

Procuraremos, agora, familiarizar o expositor com algumas técnicas de falar em público, bem como, com os exercícios que ajudam a vencer as inibições:

O expositor deve procurar aumentar o seu vocabulário.

Deve exercitar bastante sua conversação. Como costuma-se dizer, deve “soltar a língua”. O esforço que empreende o estudioso de oratória, no início, para formar frases, é compensado em pouco tempo com o fácil manejo de palavras. Por outro lado, as palavras sugerem as idéias porque elas estão ligadas, como é fácil verificar-se através da leitura de qualquer obra, em que lemos primeiramente as palavras para alcançar as idéias.

Dessa forma o exercício do vocabulário permite que, por meio das palavras enriqueçamos as idéias. Esse exercício, além de dar um grande vocabulário e uma riqueza na construção de frases é um estímulo para a formação de idéias. Os exercícios ajudam a vencer as inibições.



FEDERAÇÃO ESPÍRITA DO DISTRITO FEDERAL
CURSO DE PALESTRANTES ESPÍRITAS 2018
AGOSTO E SETEMBRO/2018



Procurar sempre empregar frases bem coordenadas, evitando a gíria e os termos grosseiros ou de dupla interpretação.

Falar sempre com naturalidade.

Quanto possível ler em voz alta, sozinho.

Fonte: BRAGA, Rubens. O medo de falar em público.

In: *Expositores espíritas*. Capivari, SP: EME, 2000. P. 71-73.