

© Dinasty Books Proeditură și Tipografie 2017

Toate drepturile pentru ediția română a acestei cărți sunt rezervate Dinasty Books Proeditură și Tipografie 2017. Reproducerea parțială sau integrală a textului sau imaginilor fără acordul scris al editurii este interzisă și se va pedepsi conform legilor în vigoare.

Consilier editorial: Dr Teodor Vasile

Coordonator colecție: Nicolae Constantinescu

Descrierea CIP este disponibilă
la Biblioteca Națională a României.

ISBN: 978-606-8926-20-9

Dr. René Fauvel

Directorul Institutului de Autosugestie din Paris

CUM SĂ NE STĂPÂNIM TIMIDITATEA ȘI TRACUL

Dinasty Books Proeditură și Tipografie

*Mă exprim
cu cea mai mare ușurință.
Articulez corect.
Vocea mea devine din ce în ce mai
caldă și convingătoare.*

Cuprins

Ştiți ce este tracul?	5
I. Tracul de la examene	9
II. Tracul artiștilor.....	13
III. Tracul avocaților și al conferențiarilor ...	17
IV. Tracul sexual.....	25
V. Cum să scăpați de trac.....	29
VI. Cum să învingeți timiditatea	37
VII. Formule pozitive de autosugestie	55

Respect pe poate însira sunetele, gâgâie, vocea îi slăbește și deseori cântă fals.

Oratorul se poticnește în vorbire, limba, buzele, obrajii iau parte la tulburările musculare; limba își pierde supletea, buzele tremură, de aici ezitări, bâlbâielni, gângăveli.

În următoarele paragrafe vom discuta de la tulburările care apar la examene. În primul rând, să analizăm tulburările care apar la examenele de limbi străine. Aceste tulburări sunt destul de frecvente și deosebit de neplăcute. De exemplu, în cadrul examenelor de limbi străine, uneori se întâlnește să oamenii care vor să rezolve exercițiile nu pot să le scrie sau să le scrie în mod corespunzător. Aceasta este o tulburare care se poate întâlni și la oratori, și la elevi. Cu toate că există multe cauze posibile pentru această tulburare, una dintre ele este faptul că elevii nu au suficiente cunoștințe în limba străină. În acest caz, tulburarea va fi deosebit de semnificativă și va afecta performanța elevului în cadrul examenului.

| Tracul de la examene

Tracul este de mai multe feluri. Le vom trece în revistă pe cele mai frecvente.

Întâi, tracul de la examene. Puțini candidați nu au trac. Amintiți-vă, timizi, calvarul examenelor, disperarea întregii ființe în fața neputinței de a vă aduna ideile, de a vă aminti cunoștințele! De la prima întrebare, candidatul pălește, se încurcă în frazele cele mai simple, pe care nu reușește să le ducă până la capăt. Un examinator răuvoitor îl poate face să spună prostiile cele mai neverosimile. „Rhoul se varsă în Marea Mânecii? – Da, domnule”, a răspuns într-o zi la un examen Anatole France, intimidat.

Se întâmplă ca timidul, ca să-și mascheze tulburarea sau s-o învingă, să

Respect pentru cunoscătorii
vorbească fără întrerupere, uneori cu bruschețe, deși, în fond, a pierdut controlul.

Și automobilistul, fost candidat la obținerea permisului de conducere, poate să-și evoce amintirile mai mult sau mai puțin recente. Își aduce aminte de acea zi memorabilă în care, după o aşteptare prelungită și o discuție despre severitatea mai mare sau mai mică a examenului, examinatorul l-a invitat să ia loc lângă el. Era atât de mândru de el și de felul în care condusese în zilele dinainte, dar acum se gândeau cu neliniște la toate manevrele.

Ai încercat totuși să pornești!... După câteva tatonări, constați că nu mai știi cum să faci. Ai uitat să răsucești cheia în contact. Automobilul a făcut un salt înainte și s-a oprit. Trebuia să te gândești la frâna de mâna. Apoi, ai luat-o

Cum să ne stăpânim timiditatea și tracul

înapoi. Ai apăsat puternic pe acceleratie când trebuia să frânezi. Ai calat motorul de câteva ori și examinatorul te-a amânat pentru luna următoare, după ce vei fi luat câteva lectii suplimentare. Și totuși, când erai singur, totul mersese foarte bine!

Tracul te-a paralizat.

II. Tracul artiștilor

Tracul artiștilor

Tracul este prezent la unii artiști, dar puțin și la tracul lor și îl consideră un element necesar care le permite să-și dezvolte la maximum toate calitățile și să-și transmită emoția până în adâncul sufletului spectatorilor, cum este cazul lui Simone Signoret, al cărei talent deosebit l-am apreciat de multe ori.

La întrebările mele, Simone Signoret răspundea:

- Tracul este o boală pe care trebuie să ai. Trebuie deplânsi actorii care nu-l au. Vedeti, domnule, eu cred că tracul este în corelație exactă cu importanța pe care un artist o acordă artei sale. Vreau să spun că am avut întotdeauna trac, că încă am și sper să am întotdeauna. Nu regret să sufăr puțin de această

cumplită maladie care, din fericire, nu e trecătoare. Nu regret, deoarece beneficiezi aproape întotdeauna de o reacție rapidă și binefăcătoare care mă conduce la **success**.

Este foarte probabil ca Signoret să nu fi cunoscut niciodată tracul adevărat, cel care face inima să tresalte cu putere, taie respirația, ia glasul, produce un gol mare în memorie. Dar un artist bun, în momentul apariției în public, simte un trac ușor, o emoție aproape inevitabilă care, departe de a fi dăunătoare, îi conferă o mai mare sensibilitate, o înțelegere mai aprofundată a rolului, permijându-i să joace cu mai mult brio. Actorul e parcă îmbătat. Dacă tracul adevărat este un dezastru pe scenă, o anumită emoție, însă, este considerată utilă și niciodată nu vom încerca să distrugem această emoție.

Cum să ne stăpânim timiditatea și tracul

Probabil că Simone Signoret făcea aluzie tocmai la această primă treaptă a tracului, caz în care mă declar cu totul de acord cu ea.

Edmée Favart, deși suferea de trac, lua în considerare mai ales partea lui utilă: este, fără să bănuiască, un mijloc indirect de a lupta împotriva lui.

- Cei mai mulți oameni cred că tracul e boala debutanților, spunea ea. Ce eroare! Ba chiar crește odată cu notorietatea; cu cât urci mai sus, cu atât suferi mai mult de el. Marea Sarah Bernhardt a avut și ea trac până în ultima zi.

Lucru foarte explicabil, responsabilitatea bătăliei fiind rezervată generalului, nu soldaților. Așa cum ne-a învățat Émile Coué, putem reuși să ne stăpânim tracul prin educație psihică. Eu cred însă că trebuie să suportăm acest supliciu divin: este un stimulent care ne îndeamnă să jucăm mai bine.