

VALÉRIE GUERLAIN



MANUAL
DE VORBIRE
ÎN PUBLIC



Traducere din limba franceză
de Edith Negulici

Editura For You
București

Cuprins

Prefață.....	5
--------------	---

Partea I - A vorbi în public este o artă

1 A vorbi în public este o artă accesibilă tuturor	7
Alo, e cineva acolo?	8
Vocea invizibilă evadează din colivia ei	9
2 Istoria metodei ACT	12
Atelierul de teatru - o dovadă!.....	12
De la nimfă la fluture	12
De ce ACT: Atelier Coaching Théâtre (ATelier Coaching Teatru).....	13

Partea a II-a - Cum îți regăsești stima de sine ca să te simți în largul tău când vorbești în public

1 Ce obstacole întâlnești pe drumul exprimării în public?	21
Teama de privirea celorlalți	21
Teama de a te afirma	29
Teama de eșec	35
2 Cum să depășești obstacolele	45
Punct de plecare: stima de sine	45
Regăsește-ți stima de sine dezvoltându-ți capacitatea de exprimare orală: competiția de 9 stele.....	50

Partea a III-a - Conștientizarea activă

1 Schimbă-ți obiceiurile, permite-ți să fii diferit!	59
Nu-ți mai fie teamă de „necunoscut”!	61
Renunță!	62
Concentrează-te mereu pe partea plină a paharului.....	65
2 O mână de ajutor întinsă de departe	72
Primul legământ: Fii impecabil în tot ce spui!	73
Al doilea legământ: Nu lua nimic personal	75
Al treilea legământ: Nu face presupuneri inutile	76
Al patrulea legământ: Fă întotdeauna tot ce-ți stă în putință.....	77
3 Puterea zâmbetului:	
cel mai grozav lucru la care participăm	81
Și dacă am înceta să fim supărați?	82
Și dacă am înceta să ne plângem?	84

Partea a IV-a - Deprinderea capacității de exprimare orală - partea practică

1 Respirația abdominală	91
Mod de utilizare	92
Corpul vorbește înaintea ta	97
2 Tehnica actorului	100
Articulează pentru a te face înțeles	100
Exersează-ți discursul	107

Partea a V-a - Pregătirea unui discurs în public

1 Bazele	115
2 Cu o săptămână înaintea Zilei Z	118
Cu 7 zile înainte de discursul tău în fața publicului	118
În ajunul discursului în fața publicului	119
3 Ziua Z	122
Plan de acțiune în fața ușii	123
Mici trucuri care te ajută să fii în top	124
4 Hakuna matata	127
Trăiește filosofic!	127
Citatele mele preferate	128
Concluzie	133
Mulțumiri	135

Partea I
**A vorbi în public
este o artă!**



1 A vorbi în public este o artă accesibilă tuturor

- „Nu mă descurc să vorbesc în public.“
- „Sunt timid.“
- „Mă stresez imediat ce trebuie să deschid gura.“
- „Roșesc imediat ce sunt privit.“
- „Tremur din toate încheieturile.“
- „Mi-e greu să-mi exprim gândurile.“
- „Mi-e teamă de privirea altora.“
- „Mi-e frică de eșec.“
- „Mă neliniștește viitorul.“

În timpul cursurilor de teatru pe care le predau și al atelierelor pe care le susțin în licee și firme, am auzit de sute de ori asemenea afirmații, rostite de către tineri – și nu numai tineri. Toate se rezumă în enunțul-cheie „Mi se face rău când trebuie să mă exprim în public“. Da, pare o boală grea – și chiar este, din moment ce teama de a vorbi în public provoacă numeroase tulburări fizice.

Vorbitul în public este un exercițiu dificil sau imposibil pentru multe persoane, indiferent de vârstă și de împrejurări. Cu toate acestea, vorbitul în public este și prima formă de exprimare. Dansatorul se exprimă cu ajutorul corpului său. Pictorul folosește pensula, cântărețul își utilizează vocea. Și fiecare își exprimă ființa, ceea ce este, prin cuvinte.

Dar, spre deosebire de celelalte arte, oratoria nu poate fi predată. Nu, dragi prieteni, nu există lecții de oratorie la

școală! Așadar, da, înveți limba maternă, dar nu și cum să o vorbești în public. Totuși, de mulți ani, americanii și finlandezii își învață tinerii practica numită *public speaking*, „vorbitul în public“. Artă de a te simți în largul tău depinde în primul rând de educația primită. Mesajele negative ascultate în copilăria timpurie sunt adesea mult mai frecvente decât cele pozitive.

În al doilea rând, să nu uităm rolul pe care-l pot juca unele persoane din anturajul nostru, cele care profită de lipsa noastră de stimă de sine, impunându-ne legea celor mai puternici. Pentru a reuși să mă exprim, trebuie să știi CINE sunt – cine sunt EU, cel care a crescut într-o familie, cu propriile valori, principii și obiceiuri (nu întotdeauna bune), cu religia și convingerile sale.

Alo, e cineva acolo?

Și cine sunt EU în toate acestea? Ce vreau eu?

Atunci când lucrurile merg prost, când suferința se instalează, primesc semnalul de alarmă ce indică faptul că este esențial să lucrez cu mine – pentru a afla mai multe despre cine sunt, ce vreau să fiu și care este calea cea mai bună pentru mine. La urma urmei, scopul vieții e încetarea suferinței.

Dacă am o imagine pozitivă despre mine, îmi pot îmbogăți viața. Atunci când mă simt bine cu mine, relațiile pe care le întrețin cu ceilalți sunt mai satisfăcătoare, iar eu reușesc mult mai bine să-mi formulez cerințele, să-mi împlinesc nevoile sau să exprim obstacolele pe care le întâlnesc în viață. Cu alte

cuvinte, EU sunt mai fericită. Și, da, asta e valabil și atunci când vorbesc în public.

Este această carte una de psihoterapie? Da și nu. Totul depinde de persoană. Adesea, primul reflex al părinților nemulțumiți este să-și ducă la psiholog copilul. Psihoterapia poate da rezultate, dar nu pentru toată lumea. Așadar, cum îi putem ajuta pe ceilalți? În cartea de față mă voi adresa celor pentru care terapia nu are efectul scontat, celor care au nevoie ca egoul lor să se exprime în cele din urmă și celor pentru care vorbitul în public nu trebuie să fie un coșmar.

Să ne bucurăm, deci, că, pentru a ne simți în largul nostru, așa cum am spus de multe ori în timpul carierei mele la France 3*, „nu este ceva ieșit din comun“! Există soluții, sfaturi, este nevoie de o doză de filosofie, un pic de umor – și funcționează!

Vocea invizibilă evadează din colivia ei

Timp de 25 de ani, am fost vocea din umbră. Mi-am împrumutat vocea pentru Disney Channel, Lotto, reclama la cafeaua Malongo, emisiunea Question-Maison și, desigur, am fost prezentatoarea discretă a emisiunii *C'est pas sorcier* (da, Jamy, chiar eu sunt vocea invizibilă care-ți vorbește). Fără să ies din studioul meu de înregistrare, am comentat tot felul de subiecte, am învățat lucruri câte-n lună și-n stele despre Pământ și Univers. M-am dus pe fundul mării să înot cu Fred

* Autoarea a prezentat emisiunea *C'est pas sorcier*, difuzată pe postul de televiziune France 3 în perioada 1993–2014. (n.tr.)

și rechinii (tocmai eu, deși am o puternică aversiune față de pustiul, frig și apă!). Și chiar am călătorit în spațiu, da! Și am făcut toate acestea fără să-mi părăsesc acvariul!

Iar în acea perioadă, când ieșeam din studioul meu de înregistrări, descopeream o lume bolnavă, fără cuvinte. Internetul ne-a intrat în viață tuturor. Ne trimitem e-mailuri, sms-uri, hashtag-uri. Încetul cu încetul, digitalul ne-a devorat dorința, în special aceea de a fi împreună și de a schimba câteva cuvinte. Invidia a cedat locul „lenei“.



Cheful!

Nu prea ai chef să faci mare lucru! Ți-e lehamite să te trezești dimineața, să ieși seara în oraș. Ți-e incomod să-ți faci cumpărăturile, să te întâlnești față în față cu oamenii. Ți-e lene să citești o carte (cu excepția acesteia), ți-e lene să lucrezi, să gătești, să-i expediezi un colet unei persoane dragi. N-ai chef să scrii... să vorbești. Alaltăieri, am primit o carte poștală, ca pe timpuri. Am fost foarte emoționată!

Nu este nevoie să spui nimic: datorită internetului, corespondența și comenzile ne sunt livrate ca unor regi! Deci, desigur, pentru unele lucruri, digitalizarea favorizează progresul, dar recunoaște că relațiile interumane s-au cam atrofiat în ultimii ani. Chiar și iubirea se găsește, se pare, tot pe internet! Da, la fel ca pantofii...



Din cauza lumii virtuale, tinerii suferă, de fapt, mai mult. Ei se confruntă cu tot mai multe repere, cadre de referință,

atenției, bunăvoință, încurajări. În viața reală, li se cere să aibă cea mai bună medie la școală și apoi să se descurce pentru a-și găsi un loc de muncă. Îi aruncăm într-o lume în care trebuie să știi să vorbești, să te prezinți, să dai ce e mai bun din tine, dar nu li se explică modul în care să reușească.

Ca urmare, eu pe aceste aspecte mi-am concentrat munca pe care o fac cu elevii și cursanții mei. Îi învăț în primul rând cum să înceapă să creadă în ei. Deoarece în fiecare om există un talent, este de ajuns să-l găsești. Atunci când îi încurajez pe cursanții mei să aibă încredere în ei, arătându-le calea, ei își depășesc propriile limite și fac lucruri grozave. Și reușesc! A crede în cineva înseamnă a-l forța să-și depășească limitele.

„Voce invizibilă, evadează din colivia ta...
Și du-te să vorbești cu ei!”