

LIBRIS

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

METIU, TEODORA

We know
books

Găsește curajul de a vorbi : cum să comunici cu încredere și să fii convingător / Teodora Metiu. - București : Bookzone, 2024

ISBN 978-630-305-352-3

808

Editor: **Alexandru Gulie**

Redactor: **Crenguța Nicolae**

Foto copertă: **Dan Ene**

Grafician copertă: **Cezar Mandă**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

© Bookzone 2024, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată sau reprodușă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

TEODORA MEȚIU

GĂSEȘTE CURAJUL DE A VORBI

Cum să comunici cu încredere
și să fii convingător

Bookzone
BUCUREȘTI, 2024

CUPRINS

CUVÂNT-ÎNAINTE de Florin Enceanu	7
CAPITOLUL 1 Flick-flack pe bâră cu aterizare în pupitrul de știri	13
CAPITOLUL 2 De la răs nervos la atacuri de panică	29
CAPITOLUL 3 Rețete pentru controlul emoției	49
CAPITOLUL 4 Arma secretă împotriva ridicolului	73
CAPITOLUL 5 Cele patru puteri ale speakerului de impact	105
CAPITOLUL 6 Limba română pentru ureche	115
CAPITOLUL 7 Politehnica ideii	155
CAPITOLUL 8 Simplu și concret	185
CAPITOLUL 9 Cum să creezi efectul de surpriză	201
CAPITOLUL 10 Dați-mi voie să vă spun o poveste	213
CAPITOLUL 11 Cele două porți ale discursului	221
CAPITOLUL 12 Planul tău regizoral	241
EPILOG	251
MULȚUMIRI	254

ajutat, în primul rând, să scap de emoția paralizantă care îmi sugruma vocea și să pot susține un discurs în fața unei săli de aproximativ 800 de persoane fără să tremur, fără să mă încurc și, surprinzător, fără să transpir.

Mă înclin cu drag în fața ta și îți doresc o transformare cât mai rapidă. Sper ca această carte să-ți fie o sursă de inspirație, așa cum a fost pentru mine și pentru mulți alții.

FLORIN ENCEANU,
fondatorul Editurii BOOKZONE

FLICK-FLACK PE BÂRNĂ CU ATERIZARE ÎN PUPITRUL DE ȘTIRI

„Atenție, ne pregătim să intrăm în LIVE! E breaking news!” aud o voce în cască.

„Despre ce e vorba? Ce s-a întâmplat?” îi întreb pe colegii mei din regia de emisie. În cască nu se mai aude nimic... Ridic mâinile în aer și vocea mi se ascute în lavaliera prinsă de sacou: „Îmi spune și mie cineva care e subiectul?”

Genericul de breaking news începe să ruleze pe ecran. În câteva secunde, telespectatorii vor afla o știre de ultimă oră din gura mea. Doar că eu nu o cunosc încă...

Mi se numără în cască: 1, 2, 3 șiești LIVE!

Și sunt în direct.

Pe ecran se vede doar chipul meu în întregul decor al știrilor.

Încep: „Bună dimineța, doamnelor și domnilor. Întrerupem programul pentru o știre de ultimă oră.”

„Explozie în Oltenia”, aud în casca din urechea dreaptă. E vocea producătorului cu care lucrez

în fiecare dimineață la programul de știri. Spun mai departe același lucru pe ecran. Am folosit totuși cel puțin zece cuvinte în plus față de cele auzite în cască. „Am nevoie de timp! Am nevoie de mai multe informații. Pentru numele lui Dumnezeu, sunt în direct! Nu e unul în fața televizorului care să-și imagineze că eu nu știu despre ce trebuie să vorbesc în minutele următoare...” – cam așa am gândit în fracțiuni de secundă.

Și continui: „Doamnelor și domnilor, o explozie puternică a avut loc în această dimineață (pauză). Vestea vine din regiunea Olteniei (pauză). Deocamdată nu știm cât de gravă este situația în zonă. Colegii noștri din teritoriu sunt pe drum spre locul exploziei pentru a ne transmite imagini și informații de la fața locului (nu aveam cum să greșesc cu replica asta, era o procedură standard de redacție într-un astfel de moment). Între timp, încercăm să intrăm în direct cu reprezentanții ISU, dar și cu cei ai Poliției pentru a înțelege ce s-a întâmplat acolo.”

Am vorbit într-un ritm de 1,5 silabe pe secundă, la care am mai adăugat și niște pauze. Cu alte cuvinte, am folosit accelerația vorbirii abia apăsând pe pedală. Și da, a funcționat. Pentru că, imediat ce am terminat acest intro, aud vocea mult așteptată: „Îl ai la telefon pe reprezentantul ISU din zonă.”

Pentru cei care se uită la televizor de o viață, secvențele de mai sus par momente dintr-un spectacol de cămin cultural, organizat de copii de cinci ani. În realitate, viața de televiziune are și astfel de momente. Și nu puține! Știu, probabil te gândești că niciodată televiziunea nu ți s-a părut atât de neprofesionistă. Îți propun să gândești ideea asta fix pe dos.

Câți dintre noi ar face față pe ecran într-o astfel de situație? Câți dintre noi ar putea vorbi în fața a milioane de oameni despre o știre de ultimă oră pe care încă nu o cunosc? Câți ar avea stăpânirea de sine să descopere povestea în direct, și totuși să dea emisiei un aer firesc?

Așa că te contrazic: televiziunea aparține în mod special profesioniștilor. Televiziunea este o altă lume, care funcționează după ceasul adrenalinei și al victoriei de a anunța în premieră o știre care „se întâmplă acum”. Și dacă se întâmplă acum, tot acum o descoperi și tu, prezentatorul! Nu cu cinci minute înainte, nu cu cinci minute după, ci ACUM! Iar profesioniștii din televiziune știu asta. De aceea, o singură informație este suficientă pentru începutul unei emișii de câteva minute sau zeci de minute.

Dacă nu ești pregătit emoțional

Toată viața mi-am dorit să lucrez în televiziune. De altfel, nu m-am văzut făcând vreodată altceva. Cam de pe la șase ani... De atunci am știut că o să fiu om de televiziune, fără ca măcar să am habar ce înseamnă această meserie. Îmi aduc aminte cum mergeam cu părinții la o mulțime de întâlniri de familie în care erau și alți copii. Evident că tot timpul se găsea câte un adult preocupat de-o bere, dar și de-o interacțiune banală cu noi, copiii. Eram deseori întrebați: „Copii, ce vreți să vă faceți când o să fiți mari?” Mereu am răspuns prima, cu vocea clară și apăsată: „Eu o să mă fac doamna din televizor.”

A fost aproape o obsesie născută în copilărie, nu din pasiune (nu puteam să dezvolt o pasiune pentru

ceva ce nu cunoscteam), ci mai degrabă din dorința de a „răzbuna” o întâmplare pe care mintea mea de copil a înregistrat-o ca pe o mare nedreptate. De la patru ani, ai mei m-au dus în sala de gimnastică. Plângeam când orele de antrenament se terminau. Voiam tot mai mult și mai mult. În capul meu eram cel puțin o Nadia Comăneci. Mă antrenam zilnic în sală, iar solul era proba mea preferată. Imediat ce antrenamentele se încheiau, fugeam în sala de antrenament din deal, de lângă casă. Acolo, iarba îmi era sol, crengile copacilor, paralele, țevile aruncate pimplă, bârna. Pierdeam ore în șir exersându-mi mobilitatea și aterizările perfecte. Veneam acasă cu picioarele ciuruite de vreascurile din solul meu verde, cu obrazul zgâriat de imperfecțiunea paralelelor și cu tălpile îngălbenite de rugina de pe bârnă. Mă întorceam acasă sărind de pe un picior pe altul, cu gândul că am mai rezolvat o parte din exercițiile care nu-mi ieșeau încă perfect.

Seara, când mă culcam, îmi trăiam succesul în minte: mă vedeam cu mintea în săli olimpice și cu multe medalii atârinate de gât. Îmi vedeam zborul de diagonală de la sol, priza bârnei cu piciorul, aterizările fără niciun pas în spate.

Într-una din zile i-am auzit pe antrenori discutând în sală: „Avem o comisie de la Deva. Cred că vor să selecteze pentru grupul de junioare.” Deodată am simțit o veselie și o energie nebună în picioare, mâini, mijloc. Mi-am pus repede costumul și am intrat în sală să mă încălzesc. Zburam printre saltele și parcă toate părțile corpului mă ascultau.

Mi-am început examenul cu proba la sol. A început să cânte muzica pe care pregătisem diagonale după diagonale cu înălțimi mari și rotiri dezlăn-

țuite în aer. În timp ce țopăiam athletic, am auzit o voce din comisie: „E ca Nadia.” După concurs, toată lumea mi-a spus că am visat această replică și că nimeni nu a zis nimic. Și acum, la 43 de ani, cred că vocea aceea a existat. Dar chiar dacă nu a existat, vocea aceea mi-a dat elan la niște sărituri pe care le-am „zburat” perfect.

S-au încheiat probele. Nimeni nu mi-a spus nimic: nici că a fost bine, nici că n-a fost bine, nici felicitări, nimic. Asta a mai scurs puțin din energia pe care încă o simțeam dansând în mine. Am plecat spre casă și tot drumul am fost cu gândul la noul meu film: Deva. Mă simțeam tot mai aproape de visul din fiecare seară: eu, pe podium, cu multe medalii la gât. În aceeași zi de probă, ne-am trezit acasă cu cei care formaseră comisia de dimineață. Au venit să discute cu părinții mei. Deodată, inima parcă mi-a înlocuit toate organele și îmi zguduia tot corpul.

Tata m-a rugat să merg în camera mea. „De ce?” îmi venea să-i spun, dar am plecat, așa cum mă rugase. Nu m-am dus chiar în camera mea. Imediat ce am închis ușa, mi-am lipit urechea de ea și, când și când, aruncam câte un ochi pe gaura cheii. Nu se auzea deloc bine ce discutau ei acolo. Nu puteam să înțeleg niciun cuvânt, de parcă făcuseră un pact să vorbească în șoaptă.

Deodată, am auzit un pumn trântit pe masă: „Fata mea va face carte, nu prostia asta de sport!” M-am trezit deodată plângând. „Eu vreau sport, nu prostia ta de carte!” îmi venea să țip prin ușă, pe gaura cheii, să țip direct în urechea lui tata. Dar... educația a bătut orice intenție de a vorbi. Am auzit cum și-au luat la revedere. Atunci am intrat în cameră și am văzut

chipul tatei: avea culoarea furiei și expresia blocată în disperare. Pe comoda din cameră, televizorul era pornit. Am reușit să observ că o doamnă care stătea picior peste picior ne spunea programul TV din acea seară. M-am uitat în ochii tatălui meu și i-am spus, cu buza de jos tremurând și cu mâna îndreptată spre televizor: „Dacă nu mă lași la Deva, atunci o să mă fac doamnă în televizor.”

Cred că mintea mea de copil a înțeles că tata s-a opus mersului la Deva nu pentru carte, ci ca să nu mă piardă, ca să nu fiu departe de el... Replica mea a fost un fel de a-i spune tatălui: „Și dacă nu mă lași la Deva, eu oricum o să plec mai devreme sau mai târziu de lângă tine. Plec în televiziune.” Această televiziune părea cu mult mai departe decât orice Devă din lume. Desigur, privind acum în urmă îl înțeleg pe tata – voia ca eu să devin un om de carte.

În fine, anii au trecut. N-am mai avut voie să merg în sala de gimnastică. Cred că ai mei voiau să omoare embrionul pasiunii, așa că mi l-au operat pe viu. Am continuat să merg în sala mea din deal. Mînțeam pentru asta. Pe vremea aceea, părinții te monitorizau mai greu. Știam în mintea mea că visul olimpic va rămâne doar rugăciunea și secretul meu de seară.

Mi-am luat foarte în serios promisiunea pe care i-o făcusem tatei, de a deveni om de televiziune. Vorbeam cu toată lumea despre planul meu: bunici, părinți, amicii de pe stradă, colegi, profesori. În afară de mama, cam toți mă luau în răs. Mama îmi spunea mereu: „O să fii cine vrei să fii!”

Gândul televiziunii a fost oarecum neobișnuit, cel puțin acolo unde m-am născut eu: Agnita, un oraș

lung de numai trei kilometri, cunoscut și pentru că este aproape de centrul geografic al României.

De ce spun neobișnuit? Pentru că am observat că, atunci când oamenii se nasc într-un oraș mic, au tendința să viseze „mic”. Așa că, de câte ori spuneam cuiva că o să mă fac om de televiziune, era greu să nu-i observi zâmbetul neîncrezător. Și era și firesc! Cam toată lumea adultă din jurul meu vorbea fie despre producția de cartofi de anul acesta, fie despre câtă brânză au mai dat oile pe care le aveau sau ce căldură sufocantă a fost ieri la strânsul fânului.

Îți spun sincer: gândul televiziunii mi-a dat jocul preferat al copilăriei: jocul „de-a omul de televiziune”. Țin minte că abia așteptam să mă antrenez pentru ce urma să fiu!

Antrenamentele în joacă de la acea vârstă erau mai degrabă o încercare de a-i imita pe cei pe care îi vedeam la televizor și care mă impresionau fie cu dicția lor fără cusur, fie cu timbrul lor vocal. Parcă toți veneau de pe un tărâm al sunetelor și vocilor frumoase. Am descoperit singură o groază de exerciții prin care poți câștiga vocea de televiziune, ritmul și dicția pe care le auzeam pe ecran. Îmi aduc aminte și acum că făceam pe „omul de televiziune” în dormitorul părinților. Acolo era un dulap cât tot peretele, în care mă puteam oglindi. Căutam de pe atunci un control al gestului, al expresiilor faciale, al vocii. Treceau ai mei pe lângă dormitor, mă auzeau vorbind și mă întrebau uneori impresionați, alteori ironici. „Iar vorbești singură ca televizorul?”

Încercam să spun cuvintele așa cum le spuneau prezentatoarele de știri pe care le urmăream zilnic. Nu înțelegeam mai nimic din știrile lor, însă îmi plăcea la

nebuie sunetul „șpușului” lor. Era o melodie a perfecțiunii expresivității. Era vorbirea la superlativ. De multe ori, frații mei stăteau cu urechile lipite de ușa camerei în care exersam și izbucneau în râs. Le povesteau amicilor lor că sora lor e un papagal care ba cântă, ba recită în fața unui dulap.

Dar asta nu a contat pentru mine. Dimpotrivă, orice lecție care trebuia tocită pentru a doua zi la școală era bine-venită! Toate lecțiile la istorie, geografie și orice altceva deveneau buletinul meu de știri

Nu s-a inventat încă vreo metodă sau vreo atitudine care să fie în stare să potolească emoția. Cine spune asta minte. Să zicem că eu îți spun acum ție, cititorule: iubește-mă! Ce zici? Mă iubești deja? Emoția nu poate fi comandată. Emoția poate fi doar trăită. Așa că un capitol dedicat ei ar fi fost o pierdere de vreme. Cu emoția nu trebuie să vorbim, ci mai degrabă să acționăm pentru a o dresa să fie de partea noastră în momentele importante.

„transmis” din dormitorul părinților unui public imaginat pe care parcă îl vedeam dincolo de dulap.

În 1991 am primit cadou din partea unor prieteni olandezi (tata îi sprijinea ca translator în activitatea lor din România) o cameră video. Fratele meu mai mare, Paul, era fascinat să descopere ce poate face o aparatură ca asta. Parcă ne picase un OZN în casă. Nu mai văzuserăm așa ceva. Așa că am mutat antrenamentele

din fața dulapului în fața camerei video. Fratele meu a fost operatorul meu preferat din întreaga mea carieră. Avea răbdare când mă încurcam și era mereu dispus să facem noi „duble”. De asta îl iert acum că nu m-a lăsat să mă joc când eram mai mici cu păpușa lui, Ana. Da, era un băiețel care se juca cu o păpușă și nu mă lăsa nici măcar s-o ating.

Când mă uit la înregistrările pe care le-am făcut pe atunci cu Paul, tot ceea ce pot să văd este cum încercam să „seduc” publicul cu personalitatea mea. Îmi unduiam capul în toate felurile, îmi puneam privirea de divă și îmi țuguia buzele ca să pară mai mari și mai cărnose. Evident că vocea emisă prin acea țuguierie a gurii distrugea orice urmă de seducție. Proiectam o imagine care nu avea nicio legătură cu ceea ce eram. Dar așa încep antrenamentele. Cu multe măști pe care le încercăm până ajungem la concluzia că figura cu care ne-am născut este cea mai bună.

Apoi am crescut mare și firește că am dat admittere la Facultatea de Jurnalism din Sibiu. Două luni mai târziu, după ce am intrat la facultate, am participat la un casting al Antenei 1 Sibiu, pe care l-am câștigat din 300 de participante. Eram deja obișnuită cu „studioul” meu de acasă, cu ritmul știrilor, cu siguranța de a nu mă încurca în cuvinte, cu viteza de știri. Îmi aduc aminte și acum cum, după ce am intrat în proba prompterului, cei care au organizat selecția au oprit întregul concurs. Directorul stației n-a mai întrebat decât atât: „Tu dintotdeauna ai avut capul atât de mic?” Se referea, desigur, la construcția fizică a capului meu, care era însă ușor de mascat cu părul. I-am răspuns privindu-l drept în ochi: „Nu, doar azi face fițe, însă de mâine o să-și revină.” Cam așa a început totul. După câteva luni de activitate

la Antena 1 Sibiu, am ajuns în București la Realitatea TV, chiar de la începutul acestei televiziuni. Au fost șase ani în care am înțeles că cea mai bună școală de jurnalism este redacția.

Dar am mai învățat ceva: dacă nu ești pregătit emoțional, televiziunea chiar poate fi un iad. Și iad a fost pentru mine. Îmi amintesc cum, sub pupitrul de știri, îmi tremura piciorul drept. Asta mă scotea din minți. De ce nu îmi tremura piciorul stâng? De dreptul aveam nevoie ca să apăs pe pedala care derula prompterul cu toate știrile pe care le aveam de citit. Așa că prompterul meu sălta mereu de parcă era în stare de infarct, iar textul era imposibil de urmărit. La fel îmi simțeam și inima: alergând nebunește spre o zonă de relaxare. Gura îmi era de multe ori uscată de parcă mușcasem din deșert. Mâinile parcă îmi aparțineau doar pe jumătate, iar poziția mea în fața camerei era ca de iepure congelat.

Așa am prezentat ani la rând știrile de dimineață. Intram prima dată în direct la ora 6.00 și aveam jurnale din oră în oră până la 10.00 inclusiv. Uneori ajungeam acasă mai slabă cu cel puțin un kilogram. Nu-mi dădusem seama până atunci că emoția de a fi în centrul atenției poate funcționa ca o dietă. Ajunsesem în cei șase ani de la 60 de kilograme la 52. Mama mă trimitea mereu la doctor. Își făcea griji constant, și avea dreptate. Iadul acesta a fost cât pe ce să mă îmbolnăvească.

Dar eu nu și nu! Aveam un singur vis: să rămân doamna din televizor. Să mă lupt cu emoțiile. Însă în zadar! Trecuseră trei ani de când eram pe ecran și văzusem doar că emoțiile au o creativitate imensă când vine vorba de a-ți provoca stări de rău. Rezolvasem oarecum cu tremurul piciorului drept, însă a

urmat chinul stomacului gol și al transpirației palmeilor. Țin minte cum ștergeam foarte discret cu sacoul picăturile de sudoare care se scurgeau din palme pe pupitrul de știri.

La începutul lui 2006 am luat decizia să-mi asum eșecul: mi-am dat demisia în timpul unei ședințe de redacție. Am plecat de acolo cu o inimă mare, parcă brusc stabilă, cu niște mâini care și-au regăsit parcă deodată expresia mișcării, cu ochii vii și scăpată de cătușa fricii. A fost ieșirea mea de sub imperiul emoțiilor.

Am admis că emoțiile au câștigat și că eu am pierdut. Și am crezut că o să-mi fie simplu să accept asta. Dar nu a fost! E tare dur să simți că ai dat-o în bară. Și că ai făcut-o singur-singurel după atâția ani de vorbit în fața dulapului. Nici măcar nu m-am putut alina cu gândul că unul sau altul m-au „ajutat” să-mi împlinesc eșecul. Au urmat luni fără nimic de făcut. Fără direcție. Fără un plan. Fără sensul de a mă trezi dimineața. Luni de întrebări repetitive în jurul lui „de ce?”. Luni întregi, fără prea multe cuvinte.

Întâi mă ocup de carisma lor

Și asta până într-o zi când m-am hotărât să înțeleg ce mi s-a întâmplat. De ce emoțiile sunt atât de dușmănoase cu corpul în care se nasc. Am început să studiez. Să mă antrenez ca la șase ani. Să mă reîntorc la dulapul meu... unul mai din vremurile noastre.

Am început să mă uit și la marii vorbitori ai lumii, sperând să găsesc în ei soluția la ceea ce mi-a furat, după gimnastică, al doilea vis din viața mea: televiziunea.