

7  
passos

PARA VENCER  
O MEDO DE FALAR  
EM PÚBLICO

LUCIANO COPPINI



**COPPINI**

ESTRATÉGIAS EMPRESARIAIS

# VENÇA O MEDO DE FALAR EM PÚBLICO

Por: Luciano Coppini

Prezado leitor, seja bem vindo!

Você sabia que o medo de falar em público está entre os maiores medos dos seres humanos? Segundo pesquisas, para muitas pessoas, podendo ser maior que o medo da morte?

**O nosso objetivo, nas paginas a seguir, é ajudar você a vencê-lo!**

Como tudo aquilo que fazemos, o resultado também é proporcional ao comprometimento e a real disposição para tal tarefa. **Por isso, não desista!** As metas propostas são concretas e possíveis para aqueles que de fato desejam o sucesso.

Antes de qualquer coisa é preciso entender como essa conquista pode fazer a diferença em sua vida. Se não lhe faltam idéias para tornar seu trabalho mais produtivo, se você tem todo o conhecimento técnico para mostrar sua competência ao chefe, mas na hora que precisa fazer uma apresentação fica inseguro a ponto de gaguejar e transformar-la em um pesadelo, talvez você já esteja percebendo que o medo de falar em público esteja minando suas demais habilidades.

Falar significa expor-se, o que faz parte da vida social de qualquer ser humano. Ainda que sua atividade profissional não exija de você apresentações freqüentes, eu posso garantir que em algum momento haverá uma oportunidade de mostrar o seu potencial, “vender” não só a qualidade do seu trabalho, mas sua competência, conhecimento técnico, carisma entre outros atributos que fazem de você um profissional especial.

**Oportunidades surgem a todo o momento, estar ou não preparado é a diferença entre a vitória ou a derrota!**

Falar em público é a ferramenta mais antiga de disseminação de uma idéia e em algum momento, todos acabam passando pelo desafio de ter que transmitir uma idéia. Um trabalho, um projeto ou mesmo uma apresentação pessoal para um grupo pequeno, grande ou às vezes gigantesco de pessoas.

**Atenção, a primeira experiência, pode influenciar toda as outras. Porém não faça dela algo limitador ou definitivo em sua historia.** Se foi uma experiência difícil, é provável que a pessoa passe a acreditar que falar em público seja algo ruim.

**Estamos aqui para desmistificar, incentivar e transformar tímidos em oradores!**

Se você já passou pela situação de ficar ruborizado, gaguejando, tremendo ou ofegante ao apresentar um trabalho na faculdade, ou em uma reunião com cliente, aqui vão duas boa notícia:

- (1) Você não está sozinho! Estes sentimentos e sensações são comuns a muita gente.
- (2) Estou convencido que através de nossas técnicas, seu esforço e dedicação você será capaz de superar essa dificuldade, desconforto, medo e insegurança.

**Nosso objetivo é entender cada etapa do processo que vai ajudá-lo em seu desenvolvimento até que você consiga superar e vencer o desagradável medo de falar em público, tornando-o, quem sabe, até em algo prazeroso!**

## COMPREENDENDO O MEDO

O medo é uma emoção que ganha força mediante um perigo real ou imaginário. É uma emoção que ajuda a proteger o ser humano, portanto indispensável ao homem.

Infelizmente, o medo também pode ser prejudicial, à medida que ele causa sofrimento, como no caso das fobias, ou quando ele atrapalha a carreira ou o relacionamento das pessoas.

**Quando o medo entra em ação, sentimos o coração disparar e a respiração se intensificar. Podemos perceber mudanças em nossa fisiologia, como mãos geladas ou aumento na transpiração.**

Sua atividade cerebral se intensifica a ponto de você se esquecer de qualquer outro problema, voltando seu pensamento apenas para a situação em que está vivendo.

Sua percepção se intensifica, seus sentidos ficam mais apurados e seu corpo começa a tremer.

Entenda que, nesse momento, você recebeu uma bela dose de adrenalina e seu corpo está preparado para uma atitude radical. Seja de ataque ou de fuga.

**Se o perigo for real, essa condição pode salvar sua vida, entretanto se esse medo for o de falar em público, vai fazer você se esquecer de sua apresentação, vai diminuir seu desempenho e atrapalhar seu resultado.** Ao final, você estará com fortes câimbras de tensão pelo corpo, se sentindo culpado por não ter dito uma ou outra coisa relevante e importante.

Independente de quão talentosas e competentes possam ser em seus campos de atuação, muitas pessoas acabam sendo prejudicadas por não conseguirem administrar essa emoção.

Em muitos casos, esse medo exagerado acaba evoluindo para problemas relacionados a insegurança, baixa auto-estima ou mesmo depressão. Em muitos casos, pode chegar a evoluir e se tornar uma fobia, causando ainda mais estragos.

Muitos medos que vivenciamos no cotidiano, se enquadram nos dos grupos mais comuns de fobias. São as chamadas Fobias Sociais.

Quem tem fobia social, muitas vezes apresenta certa dificuldade em se relacionar. É comum encontrar pessoas que tem dificuldade de conversar olhando nos olhos ou mesmo de falar em público.

**O que normalmente dispara o gatilho desse tipo de fobia é o medo que a pessoa tem do que os outros possam estar pensando e que tipo de julgamento possa estar fazendo a seu respeito.**

Já a causa desse tipo de fobia, normalmente está associado a forma como foram influenciados pelo meio social em que conviveram, o que pode envolver fatores ambientais, tais como doenças ou mesmo o isolamento quando era criança, pode ainda estar relacionado a fatores educacionais, afinal é comum encontrar pais com excessiva preocupação sobre o que o julgamento alheio.

**Enquanto psicólogo, eu defendo que a melhor forma de superar o medo é enfrentá-lo, e a melhor forma de fazer isso é corrigindo nossos hábitos e condicionamentos que nos fazem reagir com medo mediante determinadas situações. Para isso, é necessário muito trabalho voltado ao autoconhecimento e ao auto-desenvolvimento.**

## UM POUCO DE NEUROCIÊNCIA

Já sabemos que mediante uma situação de medo produzimos adrenalina. A produção de adrenalina e de corticóides, durante um certo tempo e em quantidades faz bem para nossa saúde. Entretanto, cada organismo reage de forma diferente a exposição desses hormônios. Por exemplo: **Vivenciar uma situação radical, como andar em alta velocidade pode ser extremamente prazeroso para algumas pessoas, mas para outras é uma experiência de medo traumatizante.**

Entretanto, quando consideramos um esporte como o *BungeeJump*, por exemplo, podemos compreender um conceito diferente de emoção. Segundos antes de saltarmos, recebemos uma carga de hormônios que dispara nosso coração e nos faz sentir um frio que vai dos pés a cabeça. É uma espécie de medo, mas está relacionada a uma experiência que ainda vai acontecer. Mas será no futuro, ainda que próximo. Essa emoção, que é muito parecida com aquela que vivenciamos momentos antes de uma apresentação, é o que chamamos de Ansiedade.

**A ansiedade nada mais é do que a emoção que se segue à percepção de que estamos sob uma ameaça qualquer.** Quando sentimos a ansiedade em excesso, acabamos ficando tensos e confusos, e isso acontece por uma série de processos desencadeados em nosso organismo, pelo simples pensamento, ou pelo simples processo de imaginar, que por sua vez gera o receio do acontecimento futuro.

Hoje a ciência sabe que a atividade cerebral mediante uma situação de medo é a mesma mediante um medo real ou imaginário.

**Isso nos faz compreender que o que determina o nosso modo de agir não é, de fato, a realidade, mas sim aquilo em que acreditamos ser a verdade.**

Com o simples poder de imaginar, nós somos capazes de provocar todo o tipo de alterações em nosso organismo.

Hoje a neurociência sabe que essas alterações têm correlação qualitativa.

Quando falamos em pensamentos positivos, tais como fé, amor, esperança, alegria etc, verificamos reações saudáveis, entretanto pensamentos negativos tais como ódio, ressentimento e medo vão provocar reações prejudiciais que podem variar desde uma prisão de ventre, até uma alteração no nível imunológico tornando a pessoa predisposta à infecções e outras doenças.

Sabemos que nossa mente consegue fazer com que nosso corpo torne pensamentos em realidade. **Se imaginarmos que colocamos um limão em nossa boca, nossas glândulas salivares vão começar produzir mais saliva.** Talvez até seja possível sentir o gosto desse limão. Por esse motivo podemos entender que quando a razão e a imaginação têm pontos de vistas diferentes, quem acaba levando vantagem é a imaginação. Isso faz a gente pensar que a imaginação pode ser mais forte que a inteligência, por exemplo.

## GLOSSOFOBIA

**Glossofobia é o medo ou Fobia de Falar em Público.** Dentre os seus sintomas, podemos destacar a ansiedade intensa antes de ter de se comunicar verbalmente com qualquer grupo, isso faz com que a pessoa que sofre deste tipo de fobia tente evitar eventos que foquem a atenção do grupo sobre ele, mas na iminência de ter que falar em público, essa pessoa pode experimentar desconforto físico, náuseas, ou sensação de pânico por ocasião do evento.

Os sintomas físicos, que resultam do sistema nervoso simpático, servem para responder à uma situação de defesa, como num caso de tentativa de fuga. O organismo vai responder a esse estímulo, da seguinte forma: vai haver um aumento da capacidade auditiva, aumento da frequência cardíaca, aumento da pressão arterial, pupilas dilatadas, aumento da transpiração, aumento do consumo de oxigênio, rigidez dos músculos do pescoço e da parte superior das costas. É comum também ficar com a boca seca.

No caso da voz, pode acontecer de sair uma voz tensa, ou com um certo tremor ou gagueira. Pode ainda apresentar algumas pausas vocalizadas ou vícios de linguagem para compensar a ansiedade e dar um tempo para refletir sobre o que será dito a seguir.

Mas, segundo alguns estudiosos do assunto, estima-se que 75% de todos os oradores costuma sentir algum nível de ansiedade ou nervosismo antes ou durante uma apresentação.

## COMO VENCER O MEDO DE FALAR EM PÚBLICO

### EXERCÍCIOS FÍSICOS ANTES DO EVENTO:

Se você precisa realizar uma apresentação e acredita que o medo pode surgir e atrapalhar seu desempenho, então nada como estar fisicamente preparado para enfrentá-lo.

**Minha dica para esse caso é simplesmente praticar exercícios físicos extenuantes. Pois após o término da prática de exercícios, nosso organismo libera um hormônio chamado endorfina, que é extremamente relaxante e prazeroso.**

Mas não é só isso! Se a prática de exercícios for constante, a endorfina ainda traz diversos benefícios para nosso organismo, pois alivia dores, desenvolve a memória, melhora o humor e aumenta a resistência física e mental. Além disso ela aumenta a concentração, ajuda no combate à depressão e ansiedade, diminui o estresse e a tensão corporal. A endorfina ainda aumenta a auto-estima, melhora flexibilidade, elasticidade e postura.

Em outras palavras, ajuda, sob diversos aspectos, as pessoas que precisam falar em público.

Portanto, antes de se apresentar, busque fazer exercícios, tais como pular corda, fazer flexões e abdominais. Correr ou fazer uma boa caminhada, com o ritmo bem puxado, também pode ajudar. Vale também pular corda, ir à academia, ou mesmo ficar pulando em um mini trampolim. O importante é cansar os músculos a ponto de possibilitar que a endorfina faça sua parte.

Não pense que músculos cansados podem atrapalhar seu desempenho pois, ao mesmo tempo que você sentir seus músculos fatigados, você também irá sentir sua mente descansada e pronta para o desafio.

Exercícios físicos, de maneira geral, contribuem para o equilíbrio emocional e são fundamentais para aqueles que buscam uma vida saudável e completa. Então, independente do seu grau de dificuldade em falar em público, comece a considerar a possibilidade de tornar os exercícios parte de sua rotina diária e usufrua dos benefícios de ter uma vida saudável.

## TÉCNICA DA AUTO SUGESTÃO:

Sugestão é a imposição temporária da vontade no cérebro através de um processo puramente mental. Assim sendo, muitas coisas acontecem por meio de sugestão. Muitas vezes, nossas próprias idéias são sugestões admitidas e incorporadas na nossa memória, mas que chegam de tal maneira que assumimos como nossas.

Uma ordem pós-hipnótica é uma sugestão racional e possível de ser executada, desde que não vá contra os princípios éticos e morais da pessoa que está sendo hipnotizada.

Sendo assim e, considerando tudo o que foi exposto até aqui, a partir de agora você irá expressar sua vontade para informar ao subconsciente sobre o que realmente você deseja. Portanto,  **você não deve mais dizer que tem medo de falar em público ou declarar seu desconforto em se dirigir a uma platéia. Ao contrário, a partir de agora, você dirá o tempo todo que adora falar em público e o quanto isso te ajuda a crescer profissionalmente.**

Crie uma frase que lhe sirva de mantra para que você possa repetir com frequência e, dessa forma começar a superar o seu medo. Exemplo: “Eu adoro falar em público e isso me ajuda a vencer na vida.”

Feita a frase, leia algumas vezes em voz alta, até sabê-la de cor. Quando você estiver em estado de profundo relaxamento, como quando estiver no banho ou se preparando para dormir, pense intensamente nesta frase. Não precisa pronunciá-la em voz alta. Ela é para ser pensada.

Lembre-se que frases curtas produzem mais efeito do que frases longas, e elas devem repetidas com frequência durante o dia.

Dessa forma, você irá registrar em sua mente não só a frase, mas a emoção que a acompanha que é a de segurança e conforto mediante o ato de falar em público.

## TÉCNICA DA “MULETA”

**Uma coisa que ajuda bastante o orador com pouca experiência é o uso de uma “muleta” que, na verdade, consiste em uma técnica simples para ajudar o orador a permanecer concentrado e seguro.**

Na prática, basta segurar um objeto que transmita segurança e que possa ser levado em qualquer situação em que a pessoa tenha que falar em público.

Uma caneta, um pedaço de papel, um microfone, um apontador laser ou até mesmo um chaveiro podem servir, desde que o profissional que decidiu por utilizar essa técnica se lembre de sempre usar esse objeto em seus treinos e ensaios.

A prática da apresentação em um ambiente seguro, associado a um objeto que possa servir de “muleta”, ajuda a fazer uma associação entre algo físico e uma emoção adequada para a apresentação em público.

Embora algumas pessoas possam pensar que, ao mesmo tempo essa técnica possa gerar algum tipo de dependência, tenho constatado que com o tempo esse objeto é deixado de lado, pois falar em público se torna algo natural.

## TÉCNICA DO APOIO DE PERSONAGEM

Muito parecido com a interpretação de uma peça de teatro, essa técnica visa possibilitar ao orador perder sua inibição interpretando um personagem, sendo ele real ou fictício, sem que a platéia possa perceber.

**Isso mesmo! O tempo todo a interpretação se passa apenas na mente do orador, que vai andar, falar e gesticular como se fosse o personagem escolhido**, entretanto, ao se perguntar o nome dele ou qualquer outra coisa de cunho pessoal, ele vai dar a resposta coerente com a sua realidade e não com a do personagem.

O objetivo, evidentemente, é que o orador possa contar com o desenvolvimento de uma terceira pessoa, que não é ele e nem o personagem que ele escolheu, mas sim o meio termo. Uma espécie de união entre os dois visando a melhor performance possível.

Para isso, a escolha do personagem deve ser consciente. Deve-se levar em consideração as características principais do personagem, ou seja, aquelas que vão ser realmente o diferencial para a apresentação.

**Muito importante é compreender que os gestos, a fala e qualquer outra característica marcante desse personagem deve ser repetido com descrição, afinal, o objetivo é impressionar positivamente a platéia através das competências do orador, e não do personagem que ele escolheu.**

## POSTURA DO SUCESSO

**Postura do Sucesso, nada mais e do que a pose, ou postura, que fazemos ao experimentarmos o sucesso**, como, por exemplo, levantar os braços como se estivéssemos comemorando, ou ainda colocar as mão na cintura e encher o peito, como se estivesse fazendo a pose do Super-Homem.

Pois em uma pesquisa realizada em parceria com as universidades de Harvard e Columbia, foi constatado que ao realizar a chamada “Postura do Sucesso” por dois minutos, o organismo aumenta a produção de testosterona, tanto nos homens quanto nas mulheres.

**Aumenta a ponto de reforçar a autoconfiança e melhorar o desempenho em apresentações.**

**Por esse motivo, ao praticar essas posturas alguns minutos antes de fazer uma apresentação, pode fazer toda a diferença.**



As principais posturas relacionadas na pesquisa são:

**Mulher Maravilha:** De pé, pernas esticadas e mão na cintura. Abre o peito e deixa a pessoa na extensão máxima de sua altura.

**Invasor:** De pé, mãos apoiadas numa mesa e tronco inclinado para frente. O tronco se alonga e a pessoa avança sobre o espaço.

**Macho:** Sentado com o braço sobre o assento da cadeira ao lado, joelhos afastados, pernas bem abertas. Nessa posição, o espaço ocupado pelo corpo dobra.

**Chefão:** Sentado com os pés em cima da mesa e mãos atrás da nuca. A posição dos braços expande a caixa torácica e os membros inferiores se alongam.

**Superstar:** Pernas e braços esticados. O corpo todo se expande para o alto e para os lados.

Fonte: Amy Cuddy, psicóloga e professora da Harvard Business School

Para saber mais sobre essa pesquisa, acesse o site do Jornal Folha de São Paulo no link:

## MEDITAÇÃO E RELAXAMENTO

Essa técnica é infalível, entretanto complicada de realizar pois demanda muito treino e concentração. Além do que não são em todas as ocasiões que podemos para tudo para começar a meditar.

**Entretanto, com um pouco de prática, e conseguindo um pouco de privacidade por alguns minutos antes da apresentação, essa técnica resolve boa parte dos problemas, pois ela visa reduzir a atividade cerebral e colocar mente em estado de relaxamento.**

Existem várias formas de se meditar, e talvez você já conheça alguma técnica que te ajude com maior facilidade. Entretanto segue abaixo uma sugestão de algo simples que você poderá fazer de maneira discreta e executar em poucos minutos todo o processo.

**Encontre um lugar calmo onde se sinta confortável.** O ideal é que você faça a meditação sentado e de pernas cruzadas, mas também pode ser deitado ou mesmo em pé se necessário.

Veja quanto tempo você terá disponível antes de sua apresentação. **Dois ou três minutos serão suficientes para a prática da meditação**, então programe um alarme, pode ser no seu telefone, por exemplo, para que você não precise olhar para o relógio.

Se possível, diminua as luzes e **lembre-se de que você vai permanecer de olhos fechados durante a atividade.**

Finalmente, ao começar a meditar, você deve começar refletindo e se perguntando sobre seus objetivos e sobre o que você deseja conquistar.

**Escolha uma frase positiva**, como já vimos anteriormente, que funcione como uma espécie de mantra, e repita em silêncio várias vezes.

**Lembre-se sempre de respirar profundamente** inalando o ar pelo nariz e expirando o ar sempre pela boca.

**O intuito é relaxar** cada vez mais, a ponto de te ajudar a encontrar o equilíbrio necessário para realizar sua apresentação.

Se você quiser, pode ainda usar uma meditação guiada. Você vai encontrar várias no Youtube.com que podem lhe ajudar a atingir o resultado desejado.

## O QUE NÃO FAZER

Infelizmente, para vencer o medo de falar em público, muitas pessoas acabam apelando para técnicas que parecem trazer resultados, mas que muitas vezes podem piorar ainda mais a situação do orador.

**No topo da lista do que NÃO devemos fazer para vencer o medo de falar em público está o consumo de bebidas alcoólicas.**

A ingestão de bebidas alcoólicas ou o uso de qualquer droga com a finalidade de relaxar e se soltar, pode causar, além da dependência química, uma confusão na mente do orador, fazendo com que sua apresentação fique fraca e atrapalhada e, apesar do ganho de confiança, sob o aspecto moral, o hálito de qualquer pessoa, misturado ao de bebidas alcoólicas, traz a imagem de falta de profissionalismo e pesa muito contra a sua imagem.

Outro hábito que eu fiquei sabendo foi adotado por alguns oradores, é o da autoflagelação, que consiste em causar dor em si mesmo toda vez que sente que vai ficando ruborizado ou que começa a gaguejar.

**Algumas pessoas se espetam, outras puxam os pelos do corpo, e há ainda aqueles que se beliscam.**

**Apesar de trazer resultados, o que muitas vezes reforça esse tipo de subterfúgio, ele não resolve o problema.** Além do que, como é de se imaginar, as apresentações acabam ficando bem mais doloridas do que já eram.

Ao final de uma apresentação como essa, além da impressão de ter dado vexame, ficarão as marcas para ajudar a lembrar do fracasso.

O fato é que não adianta apelar por qualquer subterfúgio que faça você se desviar do fato que deve encarar o desafio de frente. A melhor alternativa sempre será trabalhar sua mente para que você esteja preparado para realizar sua apresentação sem medo.

Portanto saiba que não existem atalhos! Então respire fundo e acabe de vez com o medo de falar em público.

## FINALIZANDO

Os passos para vencer o medo de falar em público, embora simples, demandam dedicação, comprometimento e, sobretudo treinamento além do esforço individual.

Entretanto, para aqueles que realmente desejam vencer o medo de falar em público, existem muitas possibilidades e recursos. O truque é saber qual será aquele que vai se adaptar mais ao estilo de cada orador.

De qualquer maneira, os passos são os mesmos:

1. **Trabalhe sua mente;**
2. **Trabalhe sua postura corporal;**
3. **Tenha sempre uma atitude positiva.**
4. **Tente, exercite, experiente, permita-se, perdoe-se e tente novamente.**

Ter a oportunidade de falar em público é uma responsabilidade, mas também um privilégio. Saiba que você tem um compromisso com as pessoas que estarão em sua platéia. Aproveite cada segundo e faça sempre tudo com muito carinho e dedicação!

**O conhecimento cabe em qualquer lugar, as técnicas quando escritas e lidas são excelentes, mas somente se tornam eficazes, brilhantes e transformadoras se aplicadas. Você deve ser o personagem principal de sua carreira. Movimente-se para dar a ela o tom que deseja!**

No mais, boa sorte e muito sucesso em suas futuras apresentações. Lembre-se:

**Você pode vencer!!!**

## CONHEÇA NOSSOS CANAIS



[www.portalcoppini.com.br](http://www.portalcoppini.com.br)



[facebook.com/LucianoCoppini](https://facebook.com/LucianoCoppini)



[youtube.com/user/lucianocoppini](https://youtube.com/user/lucianocoppini)



[www.lucianocoppini.com.br](http://www.lucianocoppini.com.br)