

Почему возникает страх перед публичными выступлениями?

Едва ли найдется человек, который, так или иначе, не имел бы в своей жизни опыта публичных выступлений. Мы все учились в школе, и всем приходилось выступать на уроках с рефератами или, как минимум, нас просто вызывали с места, чтобы проверить домашнее задание. Наверняка большинство из нас помнит это чувство, которое возникало у нас, когда нам сообщали о том, что нас вызывают...

А ведь публичные выступления - неотъемлемая часть очень многих современных профессий.

Страх перед публичным выступлением - явление обычное. Боятся практически все. Даже многие опытные ораторы испытывают волнение, когда выходят выступать с новой темой или перед незнакомой аудиторией.

И для того чтобы научиться справляться со страхом, давайте сначала разберемся, что он собой представляет.

Предложения по работе со страхом, изложенные в этом материале, подразумевают, что вы хорошо подготовились к выступлению. То есть вы владеете темой, и можете ответить на большинство вопросов. Если это не так, то никакие способы ваш страх победить, скорее всего, не смогут. Почему? Потому что останется причина, которая не была удалена - неизвестность.

Статистика

По данным исследований различных социологических и психологических институтов страх публичных выступлений стоит на втором месте в списке страхов человечества. А что же на первом? На первом месте стоит страх смерти.

Несколько интересней выглядит эта статистика в США и Великобритании. В США публичное выступление стоит первым в списке страхов. То есть, если верить статистике,

Почему возникает страх перед публичными выступлениями

Автор: admin

04.07.2011 14:54 - Обновлено 31.10.2014 13:34

люди в США больше боятся выступать, чем умереть.

В Великобритании на первом месте (согласно опросам, конечно) стоит... что бы вы думали? Боязнь пауков! А на втором - публичные выступления.

Почему же так велик этот страх?

Наследие предков

В древние времена, когда люди жили общинами, одним из факторов выживания была именно общность. Люди держались друг друга, прикрывали на охоте, защищали детей и так далее. Оказаться вне общины - быть изгнанным или потеряться было равносильно смерти. В этом случае человек сразу оказывался под прицелом многих опасностей - дикие звери, вражеское племя, стихия. Возможно, это одна из причин того, что когда мы оказываемся под прицелом внимания аудитории, в нас пробуждается тот самый древний генетический страх - оказаться один на один с множеством опасностей.

Все мы - родом из детства

В нашем теле с самого момента его появления запечатлевается вся наша жизнь, вся история развития. Все важные события, негативный опыт, чувства, переживания - тело запоминает все. Именно на основе этого открытия Вильгельм Райх (ученик З.Фрейда) основал новое направление в психологии - телесно-ориентированную психотерапию.

Каждый период развития связан с формированием той или иной мышечной структуры в теле. Если человек проходит какой-либо этап развития в жизни с негативным результатом, то эта память остается в теле в виде мышечных зажимов, которые блокируют нежелательные движения. Мышечный зажим - это область хронического напряжения. Ряд зажимов образует телесный блок.

Пример. Всем знакома ситуация, когда ребенок (в довербальный период) замахивается на мать и в зависимости от ее реакции формируется опыт. Какой может быть реакция? Вариант первый: она пытается его успокоить, понять чего он хочет, другими словами не проявляет негативных эмоций. Вариант второй. Она реагирует эмоционально и говорит примерно следующее: «Ты что?! Еще раз так сделаешь - я уйду!!! Отдам тебя дяде!». А ведь известно, что для ребенка в этот период мама - весь окружающий мир, она его

опора и безопасность. Угроза ее исчезновения ребенком воспринимается практически как угроза смерти. Тело, следуя инстинкту самосохранения, блокирует нежелательные или «опасные» проявления мышечным напряжением. Естественно, это не происходит от одного раза. Но такие вещи, как правило, повторяются много раз. И потом уже, будучи взрослыми, такие люди часто не могут замахнуться даже когда этого требует соответствующая жизненная ситуация.

То же самое происходит и с голосом. Вспомните, как мамы запрещают детям громко говорить или кричать в общественных местах. Примерно с аналогичными вышеприведенным угрозами. С добавлением «Прекрати! На нас все смотрят!» Транслируя всем своим видом негатив самого этого факта. Вот и получается, что у человека, когда на него все смотрят и вокруг много людей, перехватывает голос. У него установка: «Если все смотрят, и я буду громко говорить - мама не будет любить меня». Он не может говорить, а когда начинает говорить, получается как-то сухо и сдавленно...

Методы телесно-ориентированной психотерапии позволяют избавиться от большинства блоков. К примеру, работа с голосом с использованием различных методик ТОП позволяет преодолеть множество таких установок и вновь обрести свободу и радость звучания собственного голоса. А значит, возможность им управлять, передавать слушателям всю гамму переживаемых чувств, насыщать эмоциями свое послание.

Из мухи слона

Давайте вновь обратимся к тем древним временам, в которые жили наши далекие предки. Известно, что основное биологическое значение эмоционального переживания состоит в том, что оно позволяет человеку быстро оценить свое внутреннее состояние, возникшую потребность, а также возможности её удовлетворения в результате доступных ему действий. Страх - эмоция, которую порождает инстинкт самосохранения. А срабатывает он в моменты потенциальной угрозы жизни.

Представьте себе: папоротниковые заросли, сквозь них неслышно ступает древний охотник. И тут вдруг он чувствует, как внутри поднимается и нарастает волна страха. Он миглом реагирует и спасается бегством или, наоборот, готовит оружие. Слышит глухое рычание и понимает, что в паре десятков шагов притаился в засаде саблезубый тигр... И тут уж непонятно кто кого, но факт остается - он отреагировал *адекватно* возникшей опасности. Таким образом, мы можем судить, что в большинстве случаев у древнего человека страх возникал вследствие *реальной* угрозы физическому существованию.

Теперь вернемся «назад в будущее», то есть в наше время. Обычный житель мегаполиса испытывает самый настоящий страх несколько раз в день. Причем в 90 процентах случаев этот страх не является угрозой жизни в буквальном смысле этого слова. Особенно это касается страхов, которые мы переживаем на работе - отношения с начальством, угрозы финансовых потерь, угрозы карьере и так далее. Причем, чем выше мы взлетаем, тем больше есть чего терять. И это не удивительно. Ведь работа для многих из нас занимает основное место в жизни. Более того, если внимательно проследить за собой, то, скорее всего, выяснится, что мы находимся под прессом стрессовых ситуаций почти круглые сутки. Заботы на работе, городской шум (который сам по себе утомляет головной мозг), различные информационные раздражители - кризисы, политика, инфляция, и прочее, - все это факторы, которые создают ситуацию, где инстинкт самосохранения начинает буквально «зашкаливать» и «глючить». Крайний результат всего этого - неврозы, фобии, боязнь всего. Вторая крайность - инстинкт самосохранения притупляется. На природе эти две крайности проявляются очень ярко. Одни боятся намочить руки в ручье из-за страха простудиться. Другие лезут на крутые скалы, не чувствуя опасности. Потом их снимают спасатели. Итак, поближе к природе, друзья, чаще выезжайте. Само по себе нахождение в природных условиях способствует постепенному восстановлению эмоционального баланса.

«Ты не из нашей песочницы»

Речь идет о страхе быть отвергнутым, не принятым. Эти страхи можно адресовать к двум причинам, о которых мы говорили выше: генетический страх изгнания из общины; возможный детский травматический опыт.

Вот мы и познакомились с основными причинами возникновения страха перед публичными выступлениями. Как справиться с ним - читайте в следующей статье.

Автор - **Олег Российский**

[Источник](#)