

ВЛАДЕЙТЕ СОБОЙ, ЧТОБЫ ВЛАДЕТЬ АУДИТОРИЕЙ ИЛИ КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ

И. Родченко¹

Страх – неотъемлемое звено в эволюции человеческого рода, так как он предотвращает слишком опасные для жизни безрассудные и импульсивные действия.

В детском саду я стал случайным свидетелем подготовки малышей к новогодней елке. Музыкальный руководитель, обращаясь к моему трехлетнему отпрыску, пригрозила: «Что ж ты не говоришь слова, Егор? Дед Мороз не придет, смотри». Егор со страхом переспросил у меня в гардеробе: «Не придет???»

Помню, девочка стоит у школьной доски. Урок забыла. Грозная училка смотрит осуждающе – рас-с-с-тяпа! И растекается лужа на смех всем одноклассникам.

Мама говорит юнцу: «Да как ты такой в гости пойдешь? Что ж люди-то подумают!».

Маленький человек растет с ощущением опасности. Они подстерегают его на каждом шагу: темнота, одиночество, боль, незнакомые люди. Взрослые, окружающие ребенка, непроизвольно заражают его этим чувством. Человек вырастает, впитывая в себя новые, «социальные» страхи: боязнь потери имущества, боязнь оскорбления, боязнь открытого или закрытого пространства, страх новизны. Среди более чем 350 видов страхов, известных современному человеку, боязнь публичного выступления и, шире, боязнь неудачи в коммуникации с незнакомыми людьми, относятся к самым распространенным.

Нам всем знаком этот страх. Обычная речевая ситуация, когда надо, например, произнести тост в малознакомой компании, может стать для нас причиной сильнее-

го стресса. Разве не думаем мы в эти минуты, что надо было остаться дома, а не ходить по гостям?

За годы преподавательской работы я не раз становился свидетелем настоящих человеческих трагедий, причиной которых был страх. Как много желаний, мужества пришлось проявить этим людям, как много труда приложить, чтобы разрушить в себе свинцовую стену страха. Хорошо помню Анну К. – удивительно красивую и умную молодую женщину. Ее ухоженный внешний вид, манера одеваться и вполне уверенное поведение недвусмысленно говорили о высоком социальном статусе и успешной карьере в бизнесе. Так, собственно, при знакомстве и оказалось – Анна занимала весьма ответственную должность на одном из совместных предприятий Санкт-Петербурга. Во время первого практического задания – необходимо было публично озвучить свои приоритеты, ответив на вопрос «Что ждете Вы от данного тренинга?», – Анна вдруг совершенно изменилась. Мы увидели перед собой растерянную, испуганную девочку, которая до побеления костяшек дрожала свои пальцы и буквально дрожала. Она ничего не смогла сказать. А на следующий день и вовсе не участвовала в практикуме, сославшись на недомогание. После занятий я попросил ее задержаться, и мы два часа проговорили как хорошие друзья обо всем: о ее до предела перегруженном уроками, языками, музыкой, спортом детстве; о годах учебы в Петербургском университете, а затем и в Англии; о тех проблемах, с которыми ей пришлось столкнуться на работе в своей компании. Оказалось, что, будучи хорошо подготовленным, ответственным специалистом, Аня стала быстро продвигать-

¹ Руководитель компании IGRO – Центр современных речевых технологий.

