



ГЛАВА 2

Когда атакуют мурашки

*«У самых лучших ораторов есть достаточно поводов для страха...
Единственное различие между профессионалом и новичком
состоит в том, что профессионал уже научил
свои мурашки¹ ползать строем.»*

Эдвард Мурроу

Разумеется, есть вполне понятные причины, по которым люди боятся публичных выступлений. Тем не менее пока я не увижу человека, который бросает свою речь на полуслове и сломя голову убегает со сцены через пожарный выход, я не смогу сказать, что публичные выступления – это нечто более страшное, чем смерть. Этот псевдофакт, почему-то ставший популярным, обычно формулируется фразами вроде: «А вы знаете, что есть люди, которые скорее умрут, чем выступят с публичной речью?». Это классический пример того, что нужно интересоваться у людей, откуда они берут сомнительную информацию, которую считают «знанием». Ведь, если подумать, согласно этому распространённому мнению человек скорее прыгнет с небоскреба или проглотит капсулу с цианидом, чем выступит с краткой речью перед своими коллегами. Поскольку в реальной жизни таких случаев не бывает – криминалистике не известно ни одной посмертной записки, в которой самоубийца писал бы о том, что причиной его ухода из этого мира является грядущее публичное выступление – разумно задать себе вопрос: откуда взялся этот миф?

Как оказалось, источником является книга Дэвида Валлечински (David Wallechinsky) с соавторами «The Book of Lists» (Книга списков, издательство William Morrow). Прimitивная книжка, впервые изданная в 1977 г., содержит перечень человеческих страхов, и на первом месте в нем стоят публичные выступления. Вот этот перечень, который называется «Самые большие человеческие страхи»:

1. Речь перед группой людей
2. Высота
3. Насекомые и жуки
4. Финансовые проблемы
5. Глубокая вода
6. Болезнь

¹ В английском языке выражение «мурашки по коже» передается идиомой «butterflies in the stomach» (дословно – «бабочки в животе»). – *Прим. перев.*

7. Смерть
8. Полеты на самолете
9. Одиночество
10. Собаки
11. Вождение/езда в автомобиле
12. Темнота
13. Лифты
14. Эскалаторы

Те, кто утверждает, что люди боятся публичных выступлений больше, чем смерти, не видели этого списка. Иначе они поняли бы, что перечень слишком глуп и курьезен, чтобы воспринимать его всерьез. В «Книге списков» поясняется, что группа исследователей опросила 3 000 американцев, задавая им простой вопрос: чего они больше всего боятся. Респондентам было позволено писать столько ответов, сколько им захочется. Поскольку им не давали единого списка, в котором они могли бы отметить нужные варианты, результаты этого исследования были весьма далеки от научных. Более того, в книге нет никакой информации о том, кем были эти люди¹. У нас нет возможности оценить репрезентативность выборки. Я, к примеру, почти всегда отказываюсь от участия в опросах, и многие из вас поступают так же. Напрашивается вопрос: почему мы так верим результатам всяческих опросов?

Если посмотреть на приведенный выше список, то можно заметить, что некоторые страхи, такие как страх высоты (№ 2), глубины (№ 5), болезни (№ 6) и полетов (№ 8), появляются у людей потому, что ассоциируются со смертью. Если сложить количество опрошенных, указавших эти страхи, то страх смерти выйдет на первое место, и грозная репутация старухи с косою будет восстановлена². Слухи о страхе публичных выступлений часто оказываются недостоверными, потому что их распространяют те, кто получает определенную выгоду с этого (например, продавцы соответствующих книг или услуг). Даже при правильно проведенном исследовании могут существовать погрешности – ведь люди

¹ В «Книге списков» об этом ничего не говорится, но, вероятно, авторы взяли информацию из отчета, опубликованного агентством Bruskin/Goldkin в 1973 г.

² Если, опираясь на этот список, вы попытаете представить себе самую страшную вещь в мире, то она будет примерно такой: читать доклад в самолете на высоте 10 675 метров, возле растянутой рядом паутины, между делом выплачивая налоги, сидя в глубокой части расположенного на борту самолета бассейна, чувствуя себя больным, в темноте, неподалеку от бешеной собаки и эскалатора, который поднимается к лифту.

склонны перечислять те маленькие, незначительные страхи, с которыми они сталкиваются каждый день, а не такие далекие и абстрактные понятия, как смерть.

Рассуждая о таких вещах, как смерть и публичные выступления, лучше всего начать с осознания того факта, что от неудачного доклада еще никто никогда не умирал. Хотя нет, один человек умер. Это был президент Уильям Генри Гаррисон – после длиннейшей в истории США инаугурационной речи у него развилось воспаление легких. Мораль этой истории такова: будьте кратки, иначе можете умереть. Но это было исключение из правил. Даже если вы станете так популярны, как Махатма Ганди или Авраам Линкольн, и кто-то захочет вас убить, вашим киллером станет вовсе не публичное выступление. Малкольм Икс был застрелен перед своим выступлением в 1965 г., но он был блестящим оратором (его и застрелили потому, что он слишком хорошо говорил). Линкольн был убит в тот момент, когда смотрел на других людей на сцене театра. Убийца стрелял в него сзади, что позволяет нам выделить одно несомненное преимущество публичного выступления – вряд ли убийца подкрадется к вам сзади так, чтобы ваши слушатели его не увидели. Президент Джордж Буш во время своей последней пресс-конференции в Ираке уберегся от брошенных в него иракским репортером ботинок именно благодаря тому, что находился на сцене и видел угрозу. Имея такое преимущество перед противником, он ловко увернулся сначала от одного ботинка, а затем и от второго.

Реальная опасность, напротив, поджидает нас в толпе. Фанаты рок-групп The Who, Pearl Jam и Rolling Stones погибали на трибунах. Ударник вымышленной рок-группы Spinal Tap загадочным образом вспыхивал во время выступления, однако в реальной жизни практически не встречается случаев смерти людей на сцене. Гораздо опаснее находиться в толпе. Именно поэтому многие люди предпочитают занимать места у прохода – так они могут быстро спастись как от пожара, так и от скуки. Когда вы на сцене, вы защищены со всех сторон – вы находитесь ближе всех к пожарным выходам, и потом, если вы вдруг упадете в обморок или у вас случится сердечный приступ, присутствующие об этом сразу же узнают и вызовут вам скорую помощь. Когда вы в следующий раз выйдете на сцену, чтобы прочитать доклад или презентацию, помните, что по логике вещей вы находитесь в самом безопасном положении. Проблема в том, что ваш мозг упорно продолжает верить в обратное (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Вы видите то, что слева, а ваш мозг видит то, что справа

Наш мозг ввиду своих особенностей воспринимает следующие четыре фактора как очень неблагоприятные для выживания:

- Быть в одиночестве
- Находиться на открытой территории, где негде спрятаться
- Быть безоружным
- Находиться перед большой группой существ, глядящих на нас

На протяжении всей истории любая ситуация, в которой совмещались все четыре фактора, была очень опасной. В такой ситуации резко повышалась возможность подвергнуться нападению и быть съеденным. Многие хищники охотятся стаями, и самой легкой добычей для них станет тот, кто одинок, безоружен и находится на открытой местности, где нет деревьев и кустарников (например, на сцене). Наши предки (те, которые выжили) выработали определенную реакцию на такую ситуацию — страх. Я 15 лет преподаю, читаю лекции, провожу семинары, но, независимо от того, как уверенно я смотрюсь перед аудиторией, мой мозг и весь мой организм каждый раз перед выступлением и часто во время выступления испытывает тот же самый страх. И это научный факт.

Устройство человеческого мозга, учитывая долгую историю его эксплуатации, которая на сотни тысяч лет старше истории ораторства и даже истории человеческого языка, не позволяет нам избавиться от страха перед ситуацией, которую мозг считает неблагоприятной для выживания. Мы не можем отключить мозг, по крайней мере полностью. Первобытные страхи, как и многие из других важных функций, не контролируемых нами, живут в самых старых его частях.

Возьмем, например, такую простую функцию, как дыхание. Попробуйте задержать дыхание. В среднем человек способен не дышать минуту или около того, но когда усилится боль – ощущения, которые вырабатывает нервная система, чтобы заставить вас прекратить заниматься такими глупостями, как самоубийство, – ваш организм пересилит вас и вдохнет воздух. Ваш мозг отчаянно хочет сохранить вам жизнь, и для этого он будет делать многое, не спрашивая вашего разрешения. Даже если вы отличаетесь особенным упрямством и потеряете сознание от отсутствия кислорода, догадываетесь, что произойдет? Вы все равно выживете. Вечно преданная вам миндалевидная железа, одна из старейших частей вашего мозга, возьмет ответственность за вашу жизнь на себя. Она продолжит регулировать ваше дыхание, сердцебиение и тысячу других процессов, о которых вы даже не догадываетесь.

Многие годы я не мог признать, что боюсь публичных выступлений. Послушав мою речь, люди спрашивали у меня, нервничал ли я. И я совершал одну и ту же ошибку – деланно улыбался, как бы говоря: «Кто, я? Нервничают только простые смертные». В глубине души я всегда чувствовал, что это было хвастовство, глупый мачизм, но я не знал о некоторых научных фактах и не догадывался, как отвечают на этот вопрос другие ораторы. Оказывается, существует множество подтверждений того, что знаменитые общественные деятели, несмотря на свои таланты и грандиозный успех, имели ту же самую проблему:

- Марк Твен, который большую часть своих доходов получал от публичных выступлений, а не от написания книг, говорил: «Есть два вида ораторов: те, которые нервничают, и те, которые лгут».
- Элвис Пресли признавался: «Я так и не смог преодолеть то, что называется «боязнью сцены». Я прохожу через это перед каждым выступлением».
- Томас Джефферсон так боялся выступать перед публикой, что попросил другого человека прочитать Обращение «О положении страны» (Джордж Вашингтон тоже не любил ораторствовать)¹.
- Боно, вокалист рок-группы U2, заявляет, что перед каждым из тысячи своих выступлений он просто не находил себе места от страха.

¹ Причины того, что Джефферсон очень мало выступал со своими речами, обсуждаются. Обширная информация об этом представлена в Библиотеке Джефферсона: см. http://wiki.monticello.org/mediawiki/index.php/Public_Speaking и книгу Хэлфорда Райана (Halford Ryan) «U.S. Presidents As Orators: A Bio-Critical Sourcebook» (Президенты США: ораторская деятельность. Сборник материалов), Greenwood Press.

- Уинстон Черчилль, Джон Ф. Кеннеди, Маргарет Тэтчер, Барбара Уолтерс, Джонни Карсон, Барбра Стрейзанд, и Йен Холм тоже упоминали о своем страхе перед публичными выступлениями¹.
- Аристотель, Исаак Ньютон, Чарльз Дарвин, Уинстон Черчилль, Джон Апдайк, Джек Уэлч, и Джеймс Эрл Джонс какое-то время в своей жизни заикались и нервничали во время публичных выступлений².

Даже если бы вы могли полностью отключить системы мозга, порождающие такие реакции, как страх (а люди, испытывающие страх перед публичными выступлениями, чаще всего хотят сделать именно так), это было бы плохой идеей по двум причинам. Во-первых, нет ничего плохого в том, что старые части нашего мозга контролируют реакции страха. Если вас внезапно окружают спрыгнувшие с потолка ниндзя, намеревающиеся искромсать вас на сэндвичи, разве вы будете обременять себя мыслями о том, насколько нужно повысить частоту сердечных ударов или какие мышцы привести в действие для того, чтобы ваши ноги унесли вас отсюда как можно скорее? Сознание человека не способно работать настолько быстро, чтобы за какие-то доли секунды запустить процессы, необходимые для выживания. Очень хорошо, что за страх отвечают именно «подсознательные» зоны мозга – только они способны быстро реагировать на опасность.

Есть в этом, однако, и отрицательный момент. Реакции страха порождают различные проблемы, потому что сегодня наша жизнь намного безопаснее, чем жизнь наших далеких предков. Мало кого из нас по дороге на работу преследуют голодные львы или аллигаторы. Запрограммированные в нашем мозгу реакции страха не соответствуют многим реалиям современной жизни. В результате те же самые стрессовые реакции, которые миллионы лет назад помогали человеку выжить, используются нашим бдительным мозгом и сегодня в подчас совершенно не опасных для жизни ситуациях. У нас развиваются язвы, повышается давление, появляются головные боли и возникают другие проблемы со здоровьем отчасти потому, что наша стрессовая система не приспособлена к преодолению «опасностей» дивного нового мира: поломке компьютера, начальнику, постоянно вмешивающемуся в мельчайшие детали нашей работы, конференц-звонкам по 12 линиям сразу и долгому движению по дорогам в час пик. Если бы, поднимаясь на сцену, чтобы прочитать доклад, мы увидели бы, что за нами бегут несколько тигров, то, скорее всего, чтение доклада не показалось бы нам настолько страшным. Мы бы моментально пересмотрели свои представления о том, чего стоит бояться, а чего – нет.

¹ «Conquer Your Speech Anxiety», Karen Kangas Dwyer (Wadsworth).

² «The Francis Effect», M. F. Fensholt (Oakmont Press), стр. 286.

И вторая причина, по которой страх является не такой уж плохой реакцией, – он заставляет сосредоточить внимание. Все замечательные и интересные события в жизни сопровождаются страхом. Хотите пригласить симпатичную девушку на свидание? Подумываете о перспективной работе? Планируете написать роман или открыть свой бизнес? Все хорошие начинания несут в себе возможность неудачи, будь то отказ, разочарование или позор. Страх перед этими неудачами заставляет многих людей стремиться к достижению успеха. Этот страх дает нам энергию для того, чтобы активными действиями предотвращать неудачи. Многие психологические страхи, испытываемые нами на работе, – например, быть высмеянным коллегами или предстать в глупом виде перед начальником, – можно рассматривать как стимул, чтобы произвести впечатление или доказать другим свою ценность. Любопытно, что страх неудачи и предвкушение успеха почти не отличаются по своей природе. В своей замечательной книге «Brain Rules: 12 Principles for Surviving and Thriving at Work, Home, and School» (Правила мозга: 12 принципов выживания и преуспевания на работе, дома и в школе, издательство Pear Press) д-р Джон Медина (John Medina) пишет о том, что человеческому организму очень сложно отличить состояние биологического возбуждения от состояния тревоги:

Многие из тех физиологических механизмов, которые заставляют человека сжиматься от ужаса перед пастью хищника, используются организмом во время любовной близости или даже при поедании вкусного ужина в День благодарения. Для вашего организма саблезубые тигры, оргазмы и индейка в соусе поразительно похожи друг на друга. Человек переживает одинаково возбужденное физиологическое состояние в условиях как стресса, так и удовольствия.

Положим, что Джон Медина прав. Но почему так происходит? В обоих случаях ваш организм приготовил для вас энергию. Телу не важно, зачем она вам нужна. Организм просто знает, что должен подготовиться к тому, что что-то произойдет. Если вы притворяетесь, что не боитесь публичных выступлений, вы отказываетесь от той естественной энергии, которую дает вам ваше тело. Страх, как и восторг, и вдохновение, порождает особую энергию, которую можно успешно использовать. Выдающийся комик и лектор-мотиватор Йен Тайсон давал следующий ценный совет: «Такие реакции организма, как страх и возбуждение, по сути одно и то же... Вопрос лишь в том, что решит ваш ум: я боюсь или я возбужден?». Если организм не может различить два этих состояния, то ваш ум может различить их и заставить инстинкты работать на вас, а не против вас. Лучший способ сделать это – планировать свое выступление. В тот момент, когда вы читаете доклад или делаете презентацию, действует множество неподконтрольных вам факторов, и если вы

бойтесь их, то это нормально. Но за дни или за часы до вашего выступления вы можете подготовиться ко многим обстоятельствам и взять под свой контроль те факторы, которые вам подвластны.

Как подготовиться к выступлению

Главное преимущество, которое имеет оратор над аудиторией, – это знание того, что произойдет в следующую минуту. Актеры-комики, которые являются лучшими ораторами, добиваются успеха именно за счет того, что зритель не знает заключительной фразы, содержащей «соль» шутки, или концовки разыгрываемой ситуации. Чтобы обрести это преимущество, я, подобно Джорджу Карлину или Крису Року, репетирую свои выступления. Это единственный способ научиться переходить от одного пункта к другому и излагать каждую историю или факт наилучшим образом, позволяющим легко перейти к дальнейшему. Когда я говорю о репетиции, я имею в виду следующее: я встаю около своего стола, представляю перед собой аудиторию и читаю свою речь так, словно я обращаюсь к настоящей аудитории. Если я планирую сделать что-то во время своего выступления, я репетирую это действие. Однако я не репетирую идеальную речь и не заучиваю ее наизусть. Если я буду делать первое или второе, я буду похож на робота или, что еще хуже, на человека, пытающегося говорить в правильной, специфической и абсолютно неестественной манере, что слушатели сразу замечают. Я хочу лишь знать свой материал настолько хорошо, чтобы легко им оперировать. Моя цель – уверенность в себе, а не совершенство.

Угадайте, чего не хочет делать большинство людей, волнующихся по поводу своих презентаций? Правильно: репетировать. Когда меня просят подготовить кого-то к презентации, и этот человек присылает мне свои слайды, знаете, что я спрашиваю в первую очередь? «Вы репетировали?». Обычно он отвечает, что нет, и удивляется той важности, которую я придаю этому вопросу. Как будто рок-музыканты или актеры, играющие в шекспировских спектаклях, не нуждаются в репетициях. Слайды не делают выступление – выступление делаете вы, оратор. Оказывается, что большинство советов, которые даются в самых хороших книгах по ораторскому искусству, сложно применить без практических упражнений. И самый убедительный довод в пользу репетиций – они позволяют мне спокойно совершать ошибки и исправлять их еще до того, как их кто-то услышит. Возможно, я не лучше других ораторов во всем остальном, но я лучше их в обнаружении и устранении своих ошибок.

Когда я репетирую, особенно с набросками нового материала, я сталкиваюсь со многими проблемами. И в тот момент, когда я запинаясь или путаясь в чем-то, я останавливаюсь и решаю следующие вопросы:

- Получится ли у меня, если я попытаюсь снова?
- Нужно ли изменить этот или предыдущий слайд?
- Можно ли заменить весь этот отрывок текста фотографией или историей?
- Можно ли улучшить переход от предыдущего пункта к этому пункту?
- Станет ли моя речь лучше, если я просто выброшу этот пункт/слайд/идею?

Я повторяю этот процесс до тех пор, пока не произнесу всю речь, не совершая крупных ошибок. Поскольку я больше боюсь выступить с ужасной презентацией, чем посвятить пару часов репетиции, я выбираю репетицию. Энергия, которую производит мой страх перед неудачей и боязнь выглядеть глупым в глазах сотен слушателей, стимулирует меня на усердную работу по предотвращению неудачи. Все просто.

Несмотря на то, что сегодня каждый имеет возможность репетировать – это не требует особого ума или магических способностей, – большинство людей не делают этого по следующим причинам:

- Это скучно
- Это отнимает время
- Они чувствуют себя глупо, репетируя выступление
- Они думают, что никто этого не делает
- Из-за страха перед публичным выступлением они постоянно откладывают репетиции и предрекают себе неудачу (что неизбежно сбывается)

Я знаю, что выгляжу как идиот, когда репетирую свою речь дома в нижнем белье, обращаясь к воображаемым людям. Когда я репетирую в номере гостиницы, что мне часто приходится делать, я опасаюсь, что в любой момент в номер войдет горничная и я, прервав себя на полуслове, буду объяснять ей, почему я стою посреди комнаты в нижнем белье и декламирую лекцию самому себе. Но лучше уж я буду испытывать эти страхи в своих уютных апартаментах с собственным мини-баром, читая речь по своему графику и столько раз, сколько мне заблагорассудится, чем перед настоящей аудиторией, перед людьми, которые будут фиксировать каждое мое слово и движение на камеры. Когда все по-настоящему, уже нельзя остановиться и перечитать текст заново.

Когда я выхожу к пюпитру перед настоящей аудиторией и начинаю говорить, я говорю это уже не в первый раз. Уже во время третьей или четвертой репетиции я могу отлично излагать материал, не прибегая к слайдам, поскольку к этому времени я наизусть выучил основные моменты. Та уверенность, которую я обретаю в ходе репетиций, дает мне

возможность импровизировать и адекватно реагировать на неожиданные обстоятельства, возникающие во время моего выступления: критические реплики слушателей, сложные вопросы, царящая в аудитории скука или полкомка оборудования. Если бы я не репетировал, я так волновался бы по поводу самого материала, что не смог бы сосредоточиться на чем-то другом, исходящем от аудитории и непредсказуемом. Я признаю, что даже много раз прорепетировав, могу выступить плохо, сделать кучу ошибок и разочаровать слушателей. Но если я репетирую, то, по крайней мере, я могу быть уверенным в том, что причиной моей неудачи не станет страх перед моими собственными слайдами или путаница в этих слайдах. Целый мир страхов и ошибок отступает перед простой уверенностью в своем материале.

Но даже несмотря на долгие и тщательные репетиции, мой организм, как и ваш, будет сам решать, когда ему бояться. Возьмем, к примеру, странный феномен потеющих ладоней. Спрашивается, зачем в смертельно опасной ситуации потеют ладони? Я помню только один случай, когда у меня потели ладони, – перед моим выступлением на канале CNBC. В начале съемки, сидя в холодной студии в неудобном розовом кресле, пытаюсь сохранять спокойствие при ярком свете, я внезапно ощутил странную легкость в ладонях. Когда камеры повернулись в другую сторону, я взглянул на ладони, потрогал их и понял, что они потеют. Может, это покажется ненормальным, но мне стало смешно, и это веселье немного облегчило мое волнение. Наиболее убедительное объяснение феномена потеющих ладоней, которое дают ученые, заключается в том, что приматы, лазающие по деревьям, становятся более проворными, когда их ладони увлажняются. Именно по этой причине вы смачиваете слюной кончик пальца перед тем, как перевернуть страницу. Думаю, некоторые из наших органов реагируют на стрессовую ситуацию по выработанной когда-то в древности привычке (независимо от того, насколько вы подготовлены к этой ситуации)¹. Это совершенно нормально. Это не значит, что вы трус или какой-нибудь уникум – просто ваш организм усиленно пытается спасти вам жизнь. В этом нет ничего плохого, как нет ничего плохого в том, что ваша собака пытается защитить вас от чужаков. Трудно обвинить собаку в том, что она действует

¹ Ощущение пустоты в животе при волнении до сих пор остается загадкой. Одно из наиболее убедительных объяснений этого феномена заключается в том, что он является побочным эффектом реакции организма на стресс. Кровь начинает уходить из пищеварительной системы к другим органам, более важным для выживания. Учащенное мочеиспускание и повышенная перистальтика кишечника объясняются теми же причинами (плюс желанием отвадить того, кто хочет полакомиться вашим аппетитным мясом).

в соответствии со своими инстинктами. То же самое можно сказать и о вашем мозге.

Поскольку я уважаю естественные и неотъемлемые реакции своего организма, мне нужно приложить особые усилия, чтобы успокоиться перед презентацией. Я хочу, чтобы мой организм был в как можно более расслабленном состоянии, чтобы до выхода на сцену он истратил как можно больше физической энергии. Как правило, утром перед выступлением я посещаю спортзал, чтобы дать выход излишней нервной энергии. По-моему, это наиболее естественный способ уменьшить реакции страха и защитить себя от вызываемых ими неприятностей. Существуют и другие способы избавиться от лишней физической напряженности:

- Прийти на мероприятие пораньше, чтобы не пришлось спешить.
- Проверить техническое оборудование и качество звука перед выступлением.
- Походить по сцене и дать организму почувствовать себя в безопасности в этом помещении.
- Посидеть на местах слушателей, чтобы представить происходящее с их точки обзора.
- Поесть, чтобы не чувствовать голод (но не прямо перед выходом на сцену).
- Перед началом мероприятия поговорить с несколькими людьми, которые будут слушать ваше выступление (если это возможно). Таким образом, аудитория уже не будет для вас абсолютно незнакомой (а друзья вас не съедят).

Все эти способы дают вам возможность привыкнуть к той физической обстановке, в которой вы будете выступать, и тем самым уменьшить ощущение опасности. Проверка звука позволит вам услышать, как будет звучать ваш голос, а прогулка по сцене поможет вашему организму почувствовать себя на знакомой территории. Все это может показаться незначительными мелочами, однако поможет вам компенсировать собственное бессилие перед теми факторами, которые иногда возникают во время выступления и которые вам не подвластны. Некоторые ораторы приходят на мероприятие поздно, меняют свои слайды в самую последнюю минуту и, когда им дают слово, впервые выходят на незнакомую им сцену. Потом они жалуются на излишнее волнение, хотя в этом некого винить, кроме них самих. Проблема не в самом публичном выступлении; проблема в том, что они не смогли взять на себя ответственность за непреодолимые реакции организма на стрессовую ситуацию.

Существуют также психологические причины страха перед публичными выступлениями. Вот некоторые из них:

- Быть осужденным, раскритикованным или осмеянным
- Попасть в неловкую ситуацию на глазах у других людей
- Сказать какую-нибудь глупость, которую публика никогда не забудет
- Скучающие слушатели будут дремать, даже когда вы излагаете свою лучшую идею

Уменьшить эти страхи нам поможет осознание того факта, что мы постоянно говорим на людях. Каждый из нас уже имеет хороший опыт публичных выступлений – в среднем человек произносит около 15 000 слов в день¹. Большую часть того, что вы говорите, вы говорите другим людям (если, конечно, вы читаете эту книгу не в камере одиночного заключения). Если вы возвращаетесь в обществе и по выходным встречаетесь с друзьями и знакомыми, то, вероятно, в процессе общения вы обращаетесь одновременно к двум, трем или даже пяти человекам. Мои поздравления – вы уже состоявшийся, опытный и вполне успешный оратор. Вы выступаете перед своими коллегами, семьей и друзьями. Вы пользуетесь Интернетом и электронной почтой, и ваши высказывания ежедневно читают сотни людей. Если вы посмотрите на приведенный выше список страхов, то увидите, что все они применимы и к только что упомянутым ситуациям.

На самом деле более вероятно, что за ваши слова вас будут судить лишь знакомые вам люди, потому что им не все равно, что вы говорите. У них есть все основания для того, чтобы не соглашаться и спорить с вами, поскольку ваши действия затрагивают их так, как не затрагивают действия никакого другого оратора. Незнакомые слушатели проявляют к вам гораздо меньше интереса – хуже того, они могут мечтать или спать под звуки вашего голоса, в связи с чем становятся совершенно неспособны замечать ваши ошибки. Многие страхи действительно являются иррациональными и не могут быть рассеяны путем логических рассуждений. Но если вы можете спокойно говорить в присутствии знакомых вам людей, значит, у вас есть необходимые навыки для того, чтобы говорить и перед группой незнакомцев. В следующий раз, когда вы будете слушать выступление какого-нибудь хорошего оратора, прислушайтесь повнимательнее. Наверняка он ведет себя свободно и естественно, создавая у вас ощущение того, что он обращается к небольшой группе людей, даже если его слушает огромная аудитория.

¹ Это число индивидуально и колеблется от 10 до 20 тысяч (данные из книги Майкла Эарда «Um: Slips, Stumbles, and Verbal Blunders, and What They Mean» (Гм: оговорки, запинки и ляпы, и что они означают)). Было бы неплохо, если бы мы могли заранее знать, сколько тысяч слов в день говорит человек, с которым нам предстоит лететь на соседних местах в самолете.

Для многих людей, выступающих на публике, очень важно иметь чувство контроля, пусть даже это всего лишь душевный настрой. У всех спортсменов и музыкантов – людей, которые постоянно выступают перед огромными залами и стадионами, – есть особые ритуалы, совершаемые каждый раз перед выходом на стадион или сцену. Звезды баскетбола Леброн Джеймс и Майк Бибби перед каждой игрой и даже во время игры суеверно грызут ногти. Майл Джордан всегда носил под формой «Чикаго Буллз» старые, приносящие удачу шорты Университета Северной Каролины. Уэйн Гретцки в обязательном порядке заправлял свитер в хоккейные шорты – эта привычка осталась у него с детства. Уэйд Боггс перед всеми без исключения матчами ел курятину. Эти маленькие акты самоконтроля, для нас неожиданные и бессмысленные, придавали спортсменам уверенность, необходимую, чтобы достойно встретить неконтролируемую реальность спортивного состязания. И работа этих людей намного тяжелее, чем у оратора. Чтобы заработать очко, Майклу Джордану каждый раз приходилось противостоять другому хорошо оплачиваемому профессиональному баскетболисту и даже целой команде таких баскетболистов, которые пытались во что бы то ни стало не дать ему заработать это очко.

Итак, если какие-нибудь конференц-террористы не похитят ваш микрофон или не поставят свой собственный проектор и не начнут показывать свои слайды, каждый из которых будет намеренно противоречить тому, что вы говорите, вы будете свободны от тех трудностей, с которыми регулярно сталкиваются другие люди, выступающие на публике. Маленькие наблюдения, изложенные в этой главе, если и не избавят вас от ваших страхов, то лишней раз дадут вам возможность посмеяться над ними.