

## **“Socorro! O auditório tá cheio.”<sup>1</sup>**

Frederico Ribeiro Filho\*

Um friozinho na barriga, uma vontade de ir ao banheiro, uma bambeza nas pernas, uma voz trêmula, um suor nas mãos, um semblante tenso... Quantos sintomas desagradáveis para uma mesma causa: falar para um auditório.

Lembro-me do início de minha carreira, na área de treinamento, preparando-me para ministrar mais um curso, quando ficava muito tenso pelo fato de ter que me expor diante de pessoas desconhecidas. Meus medos eram muitos: medo de não ser aceito por elas (eu era muito jovem), medo de errar, medo de não ter respostas para as perguntas que surgissem, medo de ser ridicularizado, medo de esquecer o conteúdo (e se der "um branco"?), medo de...

Aos poucos fui percebendo que esse sofrimento não era só meu. Muitas pessoas têm medo de falar em público. Até hoje, ainda tenho um pouco de medo de enfrentar um grande auditório. Existe, porém, uma diferença: minha autoconfiança é bem maior, ao ponto de, na maioria das vezes, não deixar transparecer para o público qualquer sintoma que evidencie esse sentimento. Aprendi a conviver com meus medos, administrando-os, por meio de técnicas que me auxiliam na condução da minha fala.

---

<sup>1</sup> Artigo publicado na revista Supere nº. 23 de abril/maio de 2010, p. 72 e 73.

Quantos medos, quanto sofrimento desnecessário, é o que eu pensava por um lado. Por outro ângulo, aprendi, também, que algum medo é até salutar, para a qualidade da minha apresentação, pois ele me movia em direção à busca de mais conhecimento, de outros métodos de ensino e novas técnicas de liderança de reuniões. O problema é quando esses medos engessam a iniciativa, paralisam a criatividade ou podam o crescimento da pessoa.

As pessoas em geral gostam de saber que também tenho medos (como se fosse possível um ser humano não possuí-los). Parece que isso traz certo conforto para elas, na medida em que se enxergam em situações semelhantes de enfrentamento de um auditório com 10, 100 ou 1.000 ouvintes.

O medo, assim como a alegria, a tristeza, a raiva e o afeto são sentimentos legítimos de qualquer ser humano. O medo é necessário para a sobrevivência, uma vez que ele prepara o organismo para enfrentar uma situação de perigo. Diante de um predador, a fuga será mais eficaz, se o corpo estiver com uma dose suficiente de adrenalina – hormônio produzido pelas glândulas suprarrenais como consequência do medo, para que os músculos estejam aptos a trabalhar vigorosamente.

Ainda bem que, para falar em público, não há predadores e, portanto, não cabe fugir da situação. Os profissionais não têm essa opção, caso queiram vender seus produtos, serviços, projetos e comportamentos esperados. Superar o medo é preciso e isso significa reconhecê-lo, aceitá-lo e treinar bastante antes de se apresentar, de modo a minimizá-lo.

Não há o objetivo de eliminá-lo, pois deixaríamos de ser humanos. Portanto, nosso amigo medo tem seu lugar. Não devemos deixá-lo dominar

nossa vida, impedindo-nos de ter o prazer, por exemplo, de expressar em público e perceber as pessoas sendo convencidas de nossas ideias pelo poder de nossa argumentação.

A meta é vencer o desafio. Se houver uma boa preparação, o auditório vai gostar do que ouvirá e haverá satisfação pelo resultado conseguido.

Não é necessário pedir socorro.

\*Fred Ribeiro é  
Facilitador de Aprendizagem do Curso de Apresentações em Público e  
Sócio Diretor da T&D de Pessoas®  
fred@fred.adm.br  
(31) 3086-3775

