

EL MIEDO ORATORIO

Autor: Jorge Fiszer

Tu jefe te propone presentar un informe ante el directorio de la compañía. Tienes que rendir un examen oral muy importante para tu carrera. En la escuela de tu hijo te designan para decir algunas palabras en un acto festivo. Alguien de la familia será homenajeado y te piden que pronuncies algunas palabras.

Estas situaciones pueden producir en tu mente alguna de estas dos consecuencias opuestas:

- ENTUSIASMO, pues entiendes que es una gran oportunidad para ti
- PANICO, pues temes exponerte ante el público

Estoy persuadido de que todos preferiríamos optar por la primera posibilidad. Sin embargo, el “miedo oratorio” o “temor escénico” se hace presente y sus efectos pueden ser muy perturbadores. Puede ayudarte tener en cuenta los siguientes principios de la Oratoria, generalmente aceptados en todo el mundo:

1. La sensación de miedo al enfrentar al público, o a otra persona en situación de examen o evaluación, es normal y esperable. El inconveniente es la falta de control sobre esa emoción primaria, pues puede llegar al límite de la paralización.
2. Tan peligrosa como la parálisis en oratoria es la falta total de miedo. Pues en este caso estaríamos en el campo de la audacia irresponsable. La omnipotencia no es una buena compañera del orador.
3. El control de la emoción de miedo se puede lograr a partir de la confianza del orador en su sabiduría sobre el tema que debe desarrollar. Si está bien preparado y lo comprueba en sus ensayos, logra seguridad en el momento de la exposición.
4. Sin embargo, confiar demasiado en la sabiduría también es peligroso. Siempre es bueno tener en cuenta que pueden surgir situaciones inesperadas, preguntas difíciles, personas mal intencionadas, etc. que pueden llevar al fracaso al especialista mejor preparado.
5. Por lo tanto, la clave está en encontrar el justo equilibrio entre la confianza en si mismo y las alertas de cuidado ante una presentación riesgosa.

POR QUÉ EXISTE EL MIEDO ORATORIO

Así como ocurre con todas las emociones, el origen del miedo oratorio se encuentra en la propia esencia de la estructura psíquica de una persona. Desde que nacemos y por toda la vida, los hombres convivimos, para bien o para mal, con estados emocionales que pueden movilizarnos o paralizarnos.

Resulta curioso que las palabras EMOCION y MOTIVACION tengan la misma raíz latina *motere*. Una fuerte emoción, como el miedo, puede significar un estímulo para la acción. Por esto no debemos considerar al miedo oratorio como algo negativo, sino aprender a manejarlo y controlarlo para aprovechar su parte más positiva y neutralizar los efectos negativos de la parálisis.

El miedo, en general, es una emoción que podríamos vincular directamente con la auto-defensa. Es normal sentir miedo dentro de un avión durante una turbulencia en altura, o a bordo de un barco sobre el mar agitado, o durante un temblor de tierra. El miedo, analizado desde este punto de vista, representa un mecanismo de alerta

psicológico que permite al ser humano tomar las medidas de cuidado necesarias para evitar peligros enormes.

La oratoria, arte que combina la retórica de un buen discurso con una buena voz y con los movimientos del cuerpo, exige una exposición abierta, sin coberturas, sin protecciones, en vivo, de una persona que tiene algo que decir. El locutor de radio, sin embargo, está protegido porque nadie lo ve. Basta tener una buena voz y un mensaje correcto, para que su discurso sea aceptado. Además, no hay posibilidad de que algún oyente lo interrumpa, le formule alguna pregunta difícil o mal intencionada, etc.

Esta exposición pública desencadena el mecanismo emocional y psicológico de EVITAR EL RIDICULO. Esto es, pues, el miedo oratorio. Una reacción natural de la mente, originada por un mecanismo de defensa que será útil si se controla y peligroso si no es así.

En las próximas semanas seguiremos tratando este tema y esperamos que estos consejos y experiencias te sean de utilidad.