

Kas tõesti on esinemishirmust võimalik lahti saada ja kuidas see käib?

Ma räägin sulle loo päevast, mis muutis mu elu. Jah, see on just nii emotsionaalne lugu nagu sa arvad, ning ma luban, et olen selles loos tobe ja naeruväärne ka. Ja ma võin (aga ei pruugi) isegi natuke ropendada. Aga päris kindlasti kasutan ma kahtkümmet hüüumärki ja jõuan lõpuks järeldusele, et kõik on võimalik.



Aga asja juurde. Lugesin mõni aeg tagasi Edu Akadeemia blogist Kadri esinemishirmust, selle all kannatamisest ja lõplikust seljatamisest. Kadri, sa oled mu kangelane! Ma lugesin seda lugu mitu korda. Kohe mitu. Ja mõistsin, et minu esinemishirm on midagi täiesti unikaalset ja erakordset, sest ma ei suudaks ennast iialgi, mitte iialgi nii palju sundida ja veenda, et ma paneksin ennast ise, vabatahtlikult ja täie mõistuse juures olles, kuhugi esinemiskoolitusele kirja.

Inimesed, kes ei tea, mis on esinemishirm – te olete kindlasti näinud ebamugavust tundvat esinejat. Ka teil kuulajana on ebamugav ja lisaks ilmselt ebahuvitav. Paljud inimesed ei tunne aga lihtsalt ebamugavust, vaid neil on, kes teab, mis põhjustel, välja arenenud hirm natukenegi suurema hulga kuulajate ees rääkida. Need inimesed puutuvad kokku nähtustega nagu higistavad käed, sõna otseses mõttes



rinnust välja kargav süda, iiveldus, vältimatu vajadus poole tunni jooksul kuuendat korda vetsu minna ja päris kindlasti ei mäleta nad, mis nende nimi on.

Ma ei tea, mida need universumile soovide saatmised tähendavad ja kuidas see täpselt käib, aga üsna varsti peale Kadri loo lugemist ja nende mõtete mõlgutamist olin ma kokkusattumuste ja väga mõjuva veenmise tulemusena Edu Akadeemia korraldatud Eric Edmeades'i esinemiskoolitusel osalejana kirjas.

Nädal aega enne üritust tundsin ärevust, aga samas lootsin oma kõige tagumises südamesopis, et äkki juhtub tõesti ime ja ma saan sellest hirmsast nuhtlusest lahti, sest olgem ausad, tegelikult on selline hirm sama ebaratsionaalne nagu hirm ämblike ees. Või tegelikult veel palju tobedam, sest vale ämbliku otsa sattudes võid sa tõepoolest ära surra. Aga teatavasti on esinemishirm suurem kui surmahirm, nii et minu võit.

Igatahes. Ma ei hakka teid vaevama kurva looga sellest, kuidas ma tähtsa päeva hommikul hambaid pestes pisaraid valasin ja ennast haletsesin, vaid lähme kohe koolituse juurde.

Me saame teada, et mõned meie seast ei unusta tänast päeva kunagi, sest esinemisoskus on üks väärtuslikumaid oskusi üldse, millesse tasub investeerida. Ja et esinemine on tegelikult lugude jutustamine. Meil kõigil on ju lugusid, mida rääkida.

Me saame ka teada, et oma teksti üles kirjutamine ja eelmisel õhtul harjutamine on väga halb mõte. Kohe nii halb, et Eric keelas meil kõigil seda edaspidi teha. Mitte-eestlaslikult *never-ever-ever-again*-laadseid väljendeid kasutades.

Kõnekeel ja kirjapandud tekst on täiesti erinevad asjad ja kui sa hakkad sellist teksti ette kandma, on seda suhteliselt igav ja halvemal juhul päris piinarikas kuulata. Teine probleem on see, et tekst jääb sulle lineaarselt meelde ehk kui sa midagi ära unustad, on kogu esinemine rikutud ja pead meenutama, kuhu sa nüüd jäidki ja mis enne seda oli ja mis pärast tuleb. Õudne! Mälu ei tohi olla nagu kett, vaid antud juhul nagu pilv. Niiet saime kõik aru, et teksti üles kirjutamine ei ole hea mõte. *Never ever ever again*. Selged pildid.

Ericu järgmine teema on esinemishirm ja tema enda kogemus sellest üle saamisest. Kuulan huviga ja teen märkmeid. Väga mõnus koolitus, mis siin karta oli?! Pilkude kohtudes vaatan Ericule julgelt silma: ei-ei, minu pärast pole nüüd küll vaja muretseda, minuga on kõik korras, ma olen väga julge ja ei karda mingit esinemist, pffff!

NÄTAKI! ütleb reaalsus, ulatab sulle mikrofoni ja palub sind lavale...

“Skaalal 0-100, kui hästi sa end tunnend?”, küsib ta.

“Null. Ma ei tea, mis mu nimi on.”

Juhtub ime ja tema ning saal saavad mu väriseval häälel esitatud konarlikust inglise keelest aru. Värisevale häälele teeb tegelikult ära värisev keha. Igaüks võib näha mu ümber mikrofoni klammerdunud vöbisevaid sõrmi ja kõrgetel kontsadel tudisevaid jalgu. Kummalisel kombel ei häbene ma ühtki neist hirmuilmingutest nagu paljudel kordadel varem olen pidanud tegema. Piltlikult öeldes olen ma täiesti alasti. Mu hirm on alasti ja paras talle.

Peale minu kutsutakse lavale veel üks naine, sama hirmul kui mina, aga selle erinevusega, et mina üritan naeratada. Nagu see muudaks midagi paremaks. Tema on tõsisemast tõsisem ja võitleb pisaratega. Saal, kus istub 100 inimest, on põnevil. Ericul on plaanis meist kahest inimesed teha.

Tal on väga head tehnikad meiesugustega töötamiseks. Me alustame hingamisest. Et saalil oleks lõbusam, peame tõmbama koos kuulajatega mõnusa sügava mahvi kujuteldavast sigaretist. Sügavalt sisse hingamine avaldab oma mõju ja ma tunnen, et mu mugavustunne on nüüd 10 peal. Mitte, et see kümme nüüd mingi triumf on, aga kümme on parem kui null.

Järgmisena õpetab Eric meid vaatama üle kuulajate peade ruumi tagaseina, vahepeal pilgul üle kuulajate nägude libiseda lastes, samal ajal kogu saali tajudes. Kellelegi ei tohi pilku fokuseerida, sest muretult kaugusse vaatab ainult täiesti rahulik inimene, äreval inimesel on pilk seevastu naelutatud ühte punkti – võimalikule ohule, millele muidugi keha reageerib vastavalt.

Edasi palub Eric meil kirjeldada mingit meeldivat sündmust, mis meie eludes ees ootamas on, ning millise tunde see meis tekitab, kus see tunne asub, mis värvi see on ja kuidas see liigub. Minu puhul asub see tunne rinnus, on sinist värvi ja lainetab kergelt.

Järgmiseks peame kirjeldama oma hirmu. Ilmselgelt on minu oma okkiline punane koll kõhus, mis keerutab ja teeb kõikvõimalikke kaootilisi liigutusi.

Eric palub meil kujutada end nüüd esinemissituatsiooni ja samal ajal asendada punane koll kõhus rahuliku sinise lainetava tundega rinnus.

Ja teate mis?! See mõjub! See töötab otsekohe! Ma suudan ainult öelda “*Magic!*” Inimesed saalis plaksutavad ja mõned huilgavad ja ma tunnen end nagu... Hmm... Just! Ma tunnen end nagu mina ise! Ma ei ole ju tegelikult see hirmunud hiireke, ma olen mina, kellele meeldib naer, pöörased spontaansed teod, tantsimine, rõõm...

Tuleb lihtsalt olla see, kes sa päriselt oled. Ma tean, et see kõlab nagu kõige läilam eneseabiõpiku sissejuhatus, aga no nii on!

Hetke, mil sa saad aru, et oled millestki vaba, on väga keeruline kirjeldada, aga uskumatult hea tunda.

Pärast saan teada, et tuttavalt noormehel, kes saalis istuma ja mulle kaasa elama sattus, olid pisarad silmis, kui ta seda kõigi silme all toimunud vabanemist pealt nägi. Kui ta oleks mu sisemusse näinud, oleks ta olnud tunnistajaks tulevargile ja õhupallidele ja serpentiinidele!

Käes on meie vabastamisoperatsiooni kulminatsioon ja me peame rääkima ühe loo. Eric pakub välja, et teemaks võib olla reisimine. Alguses arglikumalt, aga järjest julgemalt räägin oma lemmikust, New Yorgist, kus oli nii kuradi külm, aga ma armusin sellesse linna sellest hoolimata. Seejärel räägin maailma kõige mõnusamast Itaalia-reisist, kus oli täiesti legaalne süüa hommikust õhtuni pastat ja kus *cappuccino* tellimisel peale lõunat ei suuda ükski teenindaja silmade pööritamisele vastu panna, ehkki nad on näinud tuhandeid sinusuguseid lolle.

Inimesed saalis naeravad. Nad naeravad minu (minuuuuu!!!) väikeste tobedate naljade peale!

Kuidas saaks kellegi mugavustunne olla praegu nullis?! Tee suu lahti ja räägi, midagi hirmsat ei juhtu.

Hetke, mil sa saad aru, et oled millestki vaba, on väga keeruline kirjeldada, aga uskumatult hea tunda.

Mu mugavus on praegu umbes 70. Jah, see ei ole sada, see ei saakski olla sada pooletunnise NLP (neurolingvistiline programmeerimine) sessiooni peale, aga kui ma vähegi tahan, siis ma tegelen sellega ise edasi ja pagan!, millise laksu motivatsiooni ma selleks just äsja sain!

Paremaks saamiseks ja enda arendamiseks ei ole mitte kunagi liiga hilja. Mõne uue oskuse omandamiseks ei ole iial hilja. Tobedate ja mõttetute hirmudega võid tegeleda kohe täna, sellest pole midagi, et sa ei teinud seda eile. Ja su lähedaste või ka päris võõraste inimeste aitamiseks ja julgustamiseks sedasama teha ei ole samuti kunagi liiga hilja.

Mugavustsoonist väljaspool on palju toredaid asju. :)