

# ***A superação do medo e o controle do nervosismo: um desafio para o comunicador***

***Silvino Iagher***

## ***Resumo***

*Este artigo enfatiza, a todos os comunicadores que pretendem falar bem e sem inibição, e têm como metas a superação do medo e do nervosismo, que o antídoto eficaz é a força interior, mantendo acesa a chama da alegria e do entusiasmo. Em seguida, enfoca a arte de falar bem, em que o orador utiliza os recursos audiovisuais como coadjuvantes e meios facilitadores nessa interatividade público e comunicador. Aborda, também, o medo, discutindo as causas e seus motivos, bem como o remédio para vencer este círculo vicioso. Deixa claro que o nervosismo, quando controlado, será força represada capaz de mover as energias para impulsionar o orador. Destaca, após, a constante preocupação com o pensar, o produzir e se realizar criativamente, desenvolvendo o potencial criador. E, finalmente, na auto-estima, na valorização e na aceitação de si mesmo, o comunicador se sentirá revigorado a enfrentar todas as situações com coragem e espírito vitorioso.*

***Palavras-chave:*** *alegria, entusiasmo, recursos audiovisuais, nervosismo, medo, criatividade, potencial criador, auto-estima.*

## ***Abstract***

*This paper emphasizes, to every person involved in communication who wants to speak well and without any inhibition, and whose aims are fear and nervousness outstripping, that the effective antidote is the inner force, keeping lit the flame of joy and enthusiasm. Then, it focus on the art of speaking well, where the speaker uses audiovisual resources as support and facilitating means during the interactivity between the speaker and his audience. It also deals with the fear, discussing causes and motives, as well as the medicine to cure this vicious circle. It makes clear that nervousness, when controlled, will become a force held back which is capable of moving the energies to drive the speaker forward. It distinguishes the constant concernment with thinking, producing and with the creative achievement, with all this developing the creative potential. And, finally, about auto-esteem, in the valuation and acceptability of himself, the speaker will feel encouraged to face all the situations with courage and with the spirit of a winner.*

***Key words:*** *joy, enthusiasm, audiovisual resources, nervousness, fear, creativeness, creative capacity, auto-esteem.*

## 1. INTRODUÇÃO

Durante mais de duas décadas de atuação no ensino da Língua Portuguesa e, mais recentemente, no treinamento de profissionais das mais diversas áreas como instrutor de cursos de oratória, falando bem e sem inibição, surge a oportunidade de trazer ao público algumas vivências experienciadas com tantas pessoas que ainda têm excessivo medo de se apresentarem diante de um grupo ou diante de uma platéia maior.

E mais, em toda a convivência diária junto a colegas de profissão, estudantes e pessoas do relacionamento cotidiano, pode-se sentir que as maiores dificuldades encontradas naquelas que se queixam desse medo, reside, sobretudo, no modo de ser: pessimismo, falta de autoconfiança, baixa estima, instabilidade do humor, aparência de tristeza e descrença em seus valores interiores.

Pode-se acrescentar, ainda, que muitíssimas pessoas norteiam a sua apresentação diante das outras marcadas por um ar de seriedade e constante preocupação, denotando tristeza no olhar e poucos sorrisos que dificilmente ousam disseminar. Talvez, o excesso de compromissos, as exigências do sobreviver em meio a tantas crises financeiras, a falta de uma crença religiosa mais convicta e vivencial, bem como a perene tristeza que deixam transparecer, impedem a maioria das pessoas de acreditarem na força interior, no sol da alegria que cada uma é capaz de fazer despontar dentro de si mesma.

Neste intuito, a colaboração advinda de subsídios necessários para vencer o medo ou, talvez, tentar compreender o porquê da existência desse “gigante negro”, reside na concepção de Emílio Mira y LÓPEZ, (1996, p. 15), um dos mais destacados estudiosos do comportamento humano. Esta será, pois, a contribuição para tantos que buscam vencer este temível obstáculo.

O objetivo é, também, fazer compreender que o saber é fonte prodigiosa, donde emanam as límpidas águas da nossa comunicação. O comunicador, imbuído do desejo de bem se expressar, superando a timidez, o nervosismo e os bloqueios inconscientes, poderá compreender que dentro de si está a fonte maior: o entusiasmo, a alegria interior, o firme desejo de levar a todos o seu pensar.

O antídoto eficaz, para tentar coibir o avanço do medo e do nervosismo na hora de levantar-se diante de um grupo e falar, é a autoconfiança – este gigante que impulsiona a enfrentar os desafios.

Para isso, despertar a cada manhã com um sorriso de gratidão pelo milagre da vida que re-

nasce; levantar-se confiante de que “a vida se faz a cada amanhecer”; semear sorrisos de esperança a todos quantos encontrar no caminho; repetir sempre as sementes positivas para o subconsciente: “*eu posso, eu quero, eu sou capaz*”. Assim agindo, o comunicador estará no caminho do controle do nervosismo, da superação do medo, da timidez e da inibição, que o impedem de falar bem.

## 2. A BELA ARTE DE FALAR

Nada há mais esclarecedor do que as vibrantes palavras de Alves Mendes, transcritas pelo especialista no ensino de Expressão Verbal, (POLITO, 1998, p. 19), em seu livro “*Como falar corretamente e sem inibições*”:

*“A oratória é a mais típica e a mais gráfica manifestação da arte, porque é a arte da palavra – da palavra que é a vestidura do pensamento, da palavra que é a forma da idéia, da palavra que é nítida voz da natureza e do espírito, da palavra que é tão leve como o ar e tão irisada como a mariposa, da palavra que é transparente como a gaze e tão sonora como o bronze, da palavra que cicia como a aura e troa como o canhão, que murmura como o arroio e rugue como a tormenta, que prende como o ímã e fulmina como o raio, que corta como a espada e contunde como a clava, que fotografa como o sol e acadinha como o fogo; da palavra que ostenta a majestade da arquitetura, o relevo da escultura, o matiz da pintura, a melodia da música, o ritmo da poesia, e que por seus rendilhados e riquezas, por suas graças e opulências, aclama a oratória, rainha das artes, e o orador – rei dos artistas”!*

Sem dúvida, a arte de falar é a mais bela expressão do comunicador e a mais completa. Somente aqueles que já sentiram as fortes emoções tocarem as fibras da alma são capazes de descrever os instantes de êxtase a que é elevado aquele que se comunica. São elucidativas, igualmente, as palavras de (POLITO, 1998, p. 17) :

*Nada se compara a esse instante de milagre, quando o orador parece tocar-se de divina centelha, e transfigura-se, incendiado da mais viva inspiração, como se dos mistérios do infinito mil forças viessem se juntar à sua força, e mil vozes se reunissem à sua possante voz canora, que então escachoa (borbulha), iluminada, dominadora e irresistível, arrebatando, elevando,*

*transportando almas e corações às altas regiões onde o espírito humano é mais puro e mais digno.*

Aquele que se comunica deve sempre estar consciente de que há diante dele uma platéia ávida por ouvi-lo. E tal qual ele empreendeu ingênuos esforços para ali estar se apresentando, depois de muito preparo – talvez noites mal dormidas e dias angustiantes –, também os seus ouvintes se sacrificaram para chegar ao local e pacientemente aguardarem a sua exposição.

É nessa troca singular de almas – comunhão de inteligências entrecruzando-se – que se forma o elo da comunicação. Quando o orador souber usar de todos os seus conhecimentos, bom preparo, empatia com o público, aliados a sentimentos inteligentes, tais como: autoconfiança, autoestima e amizade, então, a inteligência de ambos se intercambiará formando um único elo de comunicação.

Nesse aspecto, o orador tem a nítida consciência de que a ele cabe transmitir a idéia, a mensagem, a luz. É ele o porta-voz da sabedoria e da inteligência, sempre valorizadas por todos os grandes mestres do passado, como tão sabiamente nos diz Santo Agostinho, no início do período medieval, transcritas por GARDNER (1994, p.5):

“O primordial autor e motor do universo é a inteligência. Portanto, a causa final do universo deve ser o bem da inteligência e isto é verdade... De todas as buscas humanas, a busca da sabedoria é a mais perfeita, a mais sublime, a mais útil e a mais agradável. A mais perfeita porque na medida em que o homem entrega-se à busca da sabedoria, nesta extensão ele já desfruta de alguma parcela da verdadeira felicidade”.

SOUZA (1999, p.20), em “Reflexões para uma comunicação cidadã no terceiro milênio”, enfatiza muito bem que o papel do comunicador é o de manter sempre uma estreita interação com o público, pois “uma comunicação vertical e centralizada, que não diferencia seu público, vendendo como uma massa amorfa, está sendo substituída por uma comunicação criadora, dialógica, mais horizontal e descentralizada”.

Outro fator relevante da arte de bem falar é que o orador, ao enfrentar a sua platéia, fria ou indiferente, inamistosa ou fanatizada, deve estar consciente de que, ao proferir as primeiras palavras, “não mais se pertence ou se protege. Cabe-lhe enfrentar a incontrolável maré, e vencê-la. Por sua voz, e apenas pelo que fala, ou domina ou se perde. Ou convence, ou se frustra” (Polito, 1995, p.17).

Todo bom orador, ao defrontar a platéia e

sentir que alcançou a benevolência dos ouvintes e a rendição total aos seus argumentos convincentes, deverá ofertar-lhes, também, pela continuidade de seu brilho, não medindo esforços para fazer vibrar toda a sua alma nos acordes da harmonia, do sorriso amistoso, do semblante sereno e do brilho do olhar, projetando luz e magnetismo multicolorido de agradecimento.

O brilho, a beleza das palavras, toda a expressão da eloquência resistem ao tempo, ficam imortalizados na lembrança, fixando-se na vibrátil memória de todos quantos participaram daquele inolvidável momento de criação, em que um homem – pela simplicidade e força das palavras – foi capaz de arrebatá-los os aplausos e deixar sulcos indeléveis de simpatia e admiração em todos os ouvintes.

### **3. O ORADOR E OS RECURSOS AUDIOVISUAIS**

Indubitavelmente, toda a apresentação oral, quando auxiliada por recursos audiovisuais, revestir-se-á de um toque especial, uma vez que propicia a interação entre o comunicador e os seus receptores.

Consoante LAASER (1997, p.123), “um meio visual é algo que você pode ver”, e isso nos leva a refletir de quão profundas deverão ser nossas palavras, sobretudo o conteúdo da mensagem, quando apenas expomos as nossas idéias a uma platéia, sem nada mostrar, isto é, sem uma palavra registrada, um gráfico, tabelas, fotografias, filmes, slides e outros materiais.

Em geral, “as pessoas confiam nas imagens mais do que nas palavras” (LAASER, 1997, p.124), eis por que as informações serão melhor assimiladas pelos ouvintes, quando o orador – por melhor que seja – utilizar recursos audiovisuais, uma vez que as imagens reforçam a palavra escrita e colorem a expressão oral.

Outro fator relevante na comunicação oral é a linguagem audiovisual, que “desenvolve múltiplas atitudes perceptivas: solicita constantemente a imaginação e reinveste a afetividade com um papel de mediação primordial no mundo, enquanto a linguagem escrita desenvolve mais o rigor, a organização, a abstração e a análise lógica” (MORAN, 1994, p.2).

Deve-se salientar, igualmente, que o orador não deve descuidar de sua linguagem, pois ela é a vestidura do pensamento. O que se recomenda é a utilização de “uma linguagem simples e acessível, tendo o cuidado de evitar repetição, palavras vulgares, termos raros e palavras supérfluas. Através da linguagem, comunicamos nosso saber,

conhecimentos, experiências, aptidão, pensamentos, idéias, teorias, sentimentos, impressões, sensações” (FURINI, 1992, p.130).

Tudo isso confirma o que foi dito anteriormente, sobretudo quando o orador deseja tocar o coração de seus ouvintes pela emoção e fazer chegar à razão pelos argumentos. Percebe-se, assim, que as mensagens dos meios audiovisuais exigem menos esforço e envolvimento dos ouvintes, uma vez que as pessoas respondem bem a imagens, sobremaneira quando o comunicador ilustra o que está dizendo.

É necessário, porém, que o orador jamais transfira a carga da persuasão para os recursos audiovisuais, fazendo deles uma espécie de “apoio”, encobrendo despreparo, nervosismo ou falta mesmo de argumentação. Da mesma forma, deverá lembrar-se de que postura, fisionomia, gestos, forma de interagir com seus ouvintes, esses sim devem garantir o êxito da explanação. “Recursos audiovisuais não devem substituir o talento do orador, servem apenas como coadjuvantes, pois são *meios* e não *fins* em si mesmos. O melhor recurso audiovisual é o próprio orador” (PEREIRA, 1998, p.148).

Todos os comunicadores devem valer-se, também, das tecnologias que estão à disposição, uma vez que “estamos entrando na era digital, da multimídia, da união e da articulação dos mais variados meios de telecomunicação” (SOUZA, 1999, p.19). Da mesma forma, não devem os comunicadores esquecer que “os meios de comunicação desenvolvem sofisticadas formas de comunicação sensorial, multidimensional, integrando linguagens, ritmos e caminhos diferentes de acesso ao conhecimento” (MORAN, 1994, p.34).

Convém ressaltar, igualmente, que o comunicador de hoje poderá utilizar, dentre todos os recursos audiovisuais tradicionalmente conhecidos, a modernidade do *programa Power Point* e *Projetores Multimídia*, permitindo que a interatividade entre público e orador se torne mais viva e dinâmica, pois “se exprimiria um dos maiores caracteres do audiovisual: *fala-se mais do que se escreve. Vê-se mais do que se lê. Sente-se antes de compreender*” (BABIN, 1989, p.38).

#### 4. O MEDO

##### 4.1. O surgimento do medo

Inegavelmente, pode-se afirmar que o medo já nasce com o homem, acompanha-o em todos os dias de sua jornada e, para muitos, apresenta-se gigantesco na hora da morte. Daí a constante procura por cursos de oratória ou a visita a consultórios de profissionais ligados à área da psico-

logia e da psiquiatria, com o intuito de vencer, segundo LÓPEZ (1996, p.15), “o gigante negro, cujos tentáculos escravizam a vontade, limitam a criatividade, interrompem o desenvolvimento e o despertar das potencialidades. Nasce com o homem e abraça-o por toda a vida”.

Desde que o primeiro homem surgiu, todas as gerações subseqüentes foram direcionadas pelo temor. Os próprios textos religiosos afirmam que Deus gerou nos homens o temor, fazendo-se por eles temer (“*Temerás o Senhor teu Deus*”... Deut 10:20) e, a seguir, estendendo o seu medo e o seu pavor “sobre todos os animais da terra e todas as aves dos céus, sobre tudo o que se move sobre a terra e todos os peixes no mar” (Gên 9:2).

Pode-se, pois, verificar que há uma coincidência entre o ponto de vista religioso e científico. Para os estudiosos e biólogos modernos, o “Medo – arauto da Morte – nada mais é que a emoção com que se acusam, nos níveis superiores do reino animal, os fenômenos de paralisação ou detenção do curso vital, que se observam nos mais singelos seres vivos unicelulares, quando se vêem submetidos a bruscas ou desproporcionadas modificações em suas condições de existência” (LÓPEZ, 1996, p.9).

Da mesma forma, conforme nos afirma Emílio Mira y López, anteriormente citado, o medo já nasce formado ao longo da evolução da cadeia biológica. Por isso, pode-se observar em qualquer protozoário a “inatividade”, como resposta inibitória a um provável dano. E isso é propriamente o Medo.

Essa momentânea inatividade pode provocar uma espécie de conduta fugitiva ou, uma reação de fuga, uma vez que “o animal não foge porque tem medo, mas sim para livrar-se do medo, passando de vítima propiciatória e indefesa, a uma individualidade pessoal que põe em jogo seus recursos para superar a situação, libertando-se dela sem sofrer maiores danos” (LÓPEZ, 1996, p.15).

Semelhantemente ao que ocorre nos animais, o homem cria dentro de si instintos de defesa contra possíveis ataques, ou situações que para ele são de tal forma alarmantes, provocando sinais condicionantes de sofrimento, uma reação de medo muitas vezes desnecessária. Já não seria propriamente o medo ante o dano, mas o medo ante o indício de perigo.

Há, ainda, a considerar a presença do “medo imaginário”, contra o qual pouco se pode fazer, pois a fantasia cheia de pavor que o homem, criança ou adulto, permite se instale dentro de si, torna-o impotente diante dos efeitos danosos que isso causa.

Percebe-se, então, um estranho paradoxo pois, quanto mais preso ao irreal, quanto menos associado à realidade presente e concreta é o medo imaginário, mais difícil se torna combatê-lo pelo raciocínio ou juízo crítico. Explica-se por que os mais valentes guerreiros recuam ante um inimigo frágil e invisível, uma vez que os *fantasmas* assustam e angustiam as mentes muito mais que os vivos, pois, segundo LÓPEZ (1996, p.19) “o que não vemos (ou não existe) nos oprime mais do que é visível e real. Já que existe na imaginação e é criado por quem sofre, a única solução para combater esse temível inimigo, o medo imaginário, é fugir de si mesmo, tentando livrar-se de sua ameaça”.

#### 4.2. Causas integrantes do medo

Vários processos, advindos ao longo da evolução biológica, constituem-se fatores ou raízes causadores do Medo. Valemo-nos, pois, da classificação apresentada por Emílio Mira y LÓPEZ (1996, p.19):

**4.2.1 - Tendência à irreversibilidade de certas reações** (precipitação coloidal – da natureza da cola; gelatinoso, por exemplo) produzidas por modificações especiais do estímulo celular. Essas reações causam no organismo uma espécie de invalidez parcial e de duração temporária, causando diminuição das atividades vitais do corpo físico.

**4.2.2 - Os reflexos dos efeitos daninhos**, quando estimulados através de um sistema nervoso, provocam um “bloqueio”, uma inibição ou interceptação dos impulsos. Disso resulta que os centros nervosos superiores ficam sem seu habitual estímulo, paralisando os arcos aferentes (sensitivos) e eferentes (motores), deixando o indivíduo suspenso e angustiado, isto é, sem iniciativa pessoal e reduzido a um simples ponto psíquico.

**4.2.3 - Presença de estímulos fobígenos**, consoante afirma LÓPEZ (1996, p.20), em decorrência de um processo de condicionamento reflexo negativo. O indivíduo sofre, então, não somente o Medo diante da situação presente e maléfica, como também ante os sinais que permaneceram associados a ela e evocados no presente. O homem tenta encetar caminhos opostos à ação daninha, mas este aparente alívio de fuga é prejudicado pela própria coação moral do ambiente, como também pela falta de energia para combater a inibição das vias motoras correspondentes.

**4.2.4 - O Medo imaginário**, o pior de todos os fatores, decorrente de juízos baseados nas aparências e levando o indivíduo a temer o

desconhecido, bem como o medo do inexistente e do inesperado. Tudo isso leva a mais angústia ante a realidade do nada.

#### 4.3 - Os motivos do medo

Fundamentalmente, a distinção que se faz entre motivos e causas do medo é que os primeiros são, geralmente, extrínsecos, isto é, alheios aos aspectos da estrutura pessoal, enquanto que as causas são, sempre, intrínsecas, a saber, próprias da referida estrutura. Usando a comparação de LÓPEZ (1996, p.20), podemos afirmar que os motivos são o “estopim” e as causas, a “pólvora”.

**4.3.1 - Motivos por carência ou negativos** – Toda a vez que o homem precisa de algo de suma importância para a sua vida, procura-o avidamente e, não encontrando, vivencia a frustração de ver esforços e energia esgotados. Disso tudo resulta mais fracassos, desgostos, tristezas ou profundas decepções.

O curioso é que o homem se entrega de tal forma a essas carências ou aspectos negativos, parecendo um fracassado guerreiro face às constantes aguilhoadas do medo. Isso tudo pode ser visto no operário, despedido de seu emprego, que sente o medo de não poder sustentar sua família; a criança que chora no escuro e na solidão do quarto; o ancião que, após uma vida inteira de dedicação aos familiares, sente-se à mercê da sorte e dos parcos donativos de corações generosos; enfim, todos sentem, de qualquer modo, medo pela simples falta do dinheiro, de carinho, da saúde e de tantos outros fatores que priorizam como essenciais para a continuidade da existência.

Outras criaturas há, adolescentes, jovens, adultos e anciãos, amargurados, angustiados e torturados pela idéia de que lhes falta ânimo, coragem e firme decisão para enfrentarem as vicissitudes do cotidiano. Outros, enfim, que padecem da síndrome da comunicação, isto é, o pavor de enfrentarem um público, talvez mesmo um grupo reduzido, como reuniões semanais ou mensais no local de trabalho.

**4.3.2 - Motivos por insuficiência** – No dizer de LÓPEZ (1996, p.22) “milhares de pessoas sofrem exageradamente e pagam excessivo tributo ao Medo, por se julgarem deficientes ou inferiores à média de seus semelhantes vitoriosos na batalha da vida”. Tais pessoas trazem dentro de si o tão comentado *complexo de inferioridade*, vivem de maneira retraída e de tal forma tímidos que nem sequer ousam erguer os olhos, receosos de que alguém possa lhes adivinhar até mesmo os pensamentos.

Há, também, a se considerar as barreiras emocionais que dificultam o aproveitamento das possibilidades que o comunicador tem, salientando-se, segundo ALENCAR (1991, p.45) “a apatia, a insegurança, o medo de parecer ridículo, o medo do fracasso, os sentimentos de inferioridade, bem como um autoconceito negativo”. Todas essas barreiras negativas, construídas lentamente no decorrer da vida do indivíduo, impedem-no de receber a ajuda das pessoas que o rodeiam, pois “internaliza formas de pensar que se tornam fortemente resistentes a mudanças” (ALENCAR, 1991, p.45).

Após tantos comentários e análises relativos à origem do medo, suas causas e motivos, talvez o leitor se pergunte “qual o melhor remédio para combater ou eliminar de vez o medo”. Para responder a esta indagação e dirimir tantas outras dúvidas, nada melhor do que reportarmo-nos ao grande mestre LÓPEZ (1996, p.67):

*Como vencer este círculo vicioso do medo? O médico diz: “Aja para não ter medo” e o fóbico responde: “Tenho medo de agir”. O remédio consiste em convencer o medroso de que suas atuações iniciais devem ser levadas a cabo “dentro de si”, e que seu medo da ação exterior resulta, em grande parte, da falta de um prévio e seguro plano interior de ação.*

De fato, as pessoas medrosas são, em geral, inquietas, instáveis, neuróticas, que giram em torno de seus diversos esquemas práxicos como as mariposas em redor da luz, sem pousar definitivamente em nenhum. Para corrigir esta labilidade, é preciso dotar o medroso de um completo “plano de vida”, e isso requer, por sua vez, resolver em cada caso três ingentes problemas: a) autoconhecimento das possibilidades do Ser; b) concepção do Mundo; c) ajustamento desses dados e formulação do sentido da relação entre o Eu e seu Mundo, quer dizer, fixação essencial do “Ser-no-Mundo”.

O melhor remédio contra o Medo consiste em ir-lhe ao encontro e abordá-lo por meio de uma ação bem planejada. “Fugir para a frente” – essa é a fórmula: não “sofrer” a guerra, mas “fazê-la”, quando não resta o recurso de evitá-la”.

## 5. ADMINISTRANDO O NERVOSISMO

Antes de abordarmos o nervosismo, convém ressaltar que o homem possui em sua comunicação verbal, consoante POLITO (1998, p.33) “dois oradores normalmente diferenciados, coexistin-

do dentro da mesma pessoa: um *orador real* e outro *imaginado*”.

- *Orador real* é aquele que projeta a imagem verdadeira do comunicador, nessa mescla harmoniosa de defeitos naturais inerentes ao ser humano, bem como as qualidades visíveis ou substancialmente prontas para serem utilizadas.

- *Orador imaginado* é a imagem que o orador pensa e deseja transmitir a seus ouvintes, uma vez que “durante a formação do homem, ele recebe toda sorte de pressões e acumula nas suas complexas entranhas os fracassos e dissabores que a vida oferece. Esses fatores, isolados ou inter-relacionados, constroem uma imagem distorcida, imaginada dentro de um perfil psicológico tão concreto que parece verdadeira” (POLITO, 1998, p.33).

É mister, pois, que o comunicador construa seu orador real, adquirindo confiança, aproximando o retrato interior imaginado sempre próximo ao orador demonstrado. Deverá, também, fazer aflorar as qualidades, enchendo-se de ânimo e conquistando um espírito de esperança e otimismo.

Quanto ao nervosismo, recomenda-se eliminar uma boa dose dele, mas não olvidando que uma reserva, estrategicamente guardada, será a mola-propulsora de seu avançar rumo à conquista do sucesso na arte de bem falar. Isso evidencia quão errônea é a crença de que o bom orador sempre se apresenta com toda a tranquilidade, pois não apresenta sinais de nervosismo.

E pode-se concordar uma vez mais que a tranquilidade conquistada pelo orador é fruto de muito esforço, autocontrole, valorização pessoal, pois conseguiu controlar o nervosismo, repressando-o e direcionando todo o caudal dessas energias como forças motivadoras para a superação da timidez e do medo de enfrentar os seus ouvintes.

A experiência vivenciada como professor e instrutor de cursos de oratória comprovou, ao final dos treinamentos, que a metodologia do ensino com entusiasmo, na demonstração da força interior, isto é, de um espírito alegre, capaz de dizer constantemente ao subconsciente mensagens de otimismo e confiança, foi muito eficaz. E todos quantos passaram pelo treinamento e vivenciaram essa experiência, testemunharam que em suas conversas e apresentações em público sentiram-se menos nervosos.

*“Canalize o nervosismo dentro da força da sua comunicação; distribua-o entre a vibração e a emoção das suas palavras e*

torne sua mensagem mais convincente. Assim, o nervosismo remanescente estará colaborando para conquistar a mente e o coração dos seus ouvintes”. (POLITO, 1998, p.37).

Sejam essas recomendações o elixir estimulante da autoconfiança e motivação, a encaminhar todos os comunicadores rumo ao sucesso almejado.

## 6. CRIATIVIDADE E POTENCIAL CRIADOR

Todo o referencial anteriormente abordado, enfatizando a superação do medo e do nervosismo, bem como a canalização da autoconfiança e do otimismo na busca do sucesso, leva-nos à análise da criatividade e do potencial criador, a fim de que a incessante busca na arte de bem se comunicar possa ser efetivada.

Conforme as definições mais antigas sobre *criatividade*, encontra-se o termo latino *creare* = fazer e o termo grego *krainen* = realizar. Há, como se nota, nas duas definições a “constante preocupação com o que se faz e com o que se sente, ou seja, como pensar, produzir e se realizar criativamente” (WECHSLER, 1998, p.26). Consoante vários estudiosos da criatividade, “ela é uma característica inerente ao ser humano, podendo se manifestar nos diversos campos de ação” (SOUZA, 1999, p.22).

Dentre as variadas teorias relativas à criatividade, os humanistas vêem-na como “tendência do ser humano à auto-realização”. Carl Rogers, um dos expoentes do humanismo, enfatizava as forças ou as características positivas que o homem tem dentro de si. WECHSLER (1998, p.32) destaca que na visão de Rogers “é necessário que existam certas condições interiores para que o potencial criativo desabroche: *abertura às experiências, lugar interno de avaliação e habilidades para viver o momento presente*”.

Consoante a visão humanista de Rogers, referenciado igualmente por WECHSLER (1998, p.32-33), a pessoa criativa possui as seguintes características:

- a) *tolerância às ambigüidades;*
- b) *ausência de rigidez nos comportamentos e pensamentos;*
- c) *confiança nos sentimentos e percepções;*
- d) *procura de auto-realização, desfrutando o momento presente e adaptando-se ao meio;*

e) *busca de organização contínua da personalidade*”.

Nota-se que a visão dos humanistas é enfocar a criatividade em um aspecto mais amplo do que a relação criatividade como intuição e espontaneidade. Assim, criatividade relaciona-se com saúde mental, em que o sujeito criativo conseguiu a auto-realização. E isso corrobora com tudo quanto sobejamente enfatizamos desde o início deste trabalho.

Cabe ressaltar que outro humanista, Rollo May, citado por WECHSLER (1998, p.33), definiu criatividade como um “encontro intenso de idéia, uma imersão total em alguma coisa ao redor, ou com um pensamento”. Existiriam, nesse processo, tanto componentes físicos (pressão alta, perda de apetite, taquicardia, etc.) como também componentes psicológicos (angústia, nervosismo, tensão), os quais não devem ser confundidos com ansiedade e medo. Tais componentes advêm da “intensa concentração do processo de criar, um processo altamente emotivo que decorre da experiência da auto-realização das nossas potencialidades” (WECHSLER, 1998, p.33).

Nesta mesma corrente de pensamento, WECHSLER (1998, p.33) referencia que A. H. Maslow, outro adepto da teoria humanista, enfocou seus estudos em dois níveis de habilidades criativas para pessoas que atingiram a auto-realização. No primeiro nível, estariam aqueles que se auto-realizaram de forma integral, pessoal e intelectualmente, isto é, os possuidores de boa saúde mental. Maslow denominou-os de *indivíduos auto-realizadores criativos*. No segundo nível, pessoas que se destacam por um alto desenvolvimento intelectual, denominados como *talentosos-criativos*.

Quanto ao desenvolvimento do potencial criador, ALENCAR (1991, p.30) destaca que “um dos ingredientes considerado necessário, porém não suficiente, para a criatividade são as habilidades cognitivas relacionadas ao pensamento criativo”. Segundo a autora, as habilidades do pensamento criativo seriam: a *fluência* (possibilidade de gerar quantidade de idéias e respostas), a *flexibilidade* (produzir mudanças para resolver problemas), a *originalidade* (respostas raras e incomuns) e a *elaboração* (acrescentar detalhes a uma informação, produto ou esquema).

Para que o indivíduo faça pleno uso de suas habilidades criativas, R. Von Oech, referenciado por ALENCAR (1991, p.37-38) sugere o aprimoramento de habilidades distintas relativas a quatro papéis:

1. Quando você estiver buscando por novas informações, seja um **EXPLORADOR**.
2. Quando você estiver transformando os seus recursos em novas idéias, seja um **ARTISTA**.
3. Quando você estiver avaliando os méritos de uma idéia, seja um **JUIZ**.
4. Quando você estiver colocando a sua idéia em prática, seja um **GUERREIRO**.

## 7. CONCLUSÃO

Como diz WECHSLER: "Toda pessoa tem capacidade de ser criativa e cada pessoa tem uma maneira diferente de expressar sua criatividade" (1998, p.64). O comunicador saberá utilizar, também, na realização do potencial criativo, os seguintes elementos: a) *motivo* (o desejo de ser criativo e a crença de que pode ser criativo); b) *meios* (habilidades necessárias e conhecimentos apropriados); c) *oportunidade* (consciência de oportunidades em potencial e lidar com as pressões contra a criatividade). Em essência, "basta querer e usar a nossa criatividade" (SOUZA, 1999, p.24).

Pode-se concluir que todos aqueles que encaram a vida com alegria, praticam ações positivas, semeiam sorrisos de esperança e valorizam a auto-estima como moeda forte para a conquista do sucesso, esses sim estarão no caminho certo de se apresentarem diante de um público com menos nervosismo.

A maneira de pensar revela quem é a pessoa. Pensar positivo e colocar sementes positivas no subconsciente são armas poderosas para combater o medo e controlar o nervosismo. No entanto, às vezes, o juízo que os outros têm a respeito de alguém, a opinião que emitem sobre essa pessoa ou as críticas maldosas que disseminam no convívio dos que com ela convivem, tudo é capaz de roubar a alegria de viver e de estar com os outros. Então, ela se retrai e se fecha dentro do casulo do negativismo.

Contudo, não se deve permitir que influências negativas vivam permanentemente tirando o entusiasmo e subtraindo a força interior do otimismo, da auto-estima, do espírito vitorioso que há em cada indivíduo, porque "somente quando aprendermos a amar seriamente o que somos, seremos capazes de converter o que somos numa maravilha" – J. L. Martin Descalzo.

A superação do medo e o controle do nervosismo serão, naturalmente, um grande desafio. No entanto, por maiores que sejam os percalços da caminhada, nunca poderá faltar o firme propósito de prosseguir, lembrando-se o comunicador da recomendação de George Eliot: "Nunca é tarde para se tornar o que você poderia ter sido..."

## 8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALENCAR, Eunice Soriano de. *Como desenvolver o potencial criador*. Petrópolis: Vozes, 1991, p.29-54.
- BABIN, Pierre, KOULOUMDJIAN, Marie-France. *Os novos modos de compreender*. Tradução de Maria Cecília Oliveira Marques. São Paulo: Paulinas, 1989, p.38-43.
- FURINI, Isabel Florinda. *Práticas de Oratória*. São Paulo: Ibrasa, 1992, p.130.
- GARDNER, Howard. *Estrutura da Mente – A Teoria das Inteligências Múltiplas*. Tradução: Sandra Costa. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994, p.5.
- LAASER, Wolfram (org.). *Manual de criação e elaboração de materiais para educação a distância*. Tradução de Marcelo Carvalho de Oliveira. Brasília: Edunb, 1997, p.123-127.
- LÓPEZ, Emilio Mira y. *Quatro gigantes da alma – o medo, a ira, o amor, o dever*. Tradução de Cláudio de Araújo Lima. 17. ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 1996, p.9-78.
- MORAN, José Manuel. O vídeo na sala de aula. *Revista Comunicação e Educação*, n. 2, Moderna, 1994, p.2-9.
- \_\_\_\_\_. Interferências dos meios de comunicação no nosso conhecimento. In: INTERCOM. *Revista Brasileira de Comunicação*. São Paulo: 1994, p.34.
- PEREIRA, Flávio R. *Curso Oratória – Como falar sem inibições, Técnicas para falar em público*. Apostila, 1998, p.146-158.
- POLITO, Reinaldo. *Como falar corretamente e sem inibições*. 54.ed. São Paulo: Saraiva, 1998, p.13- 56.
- \_\_\_\_\_. *Gestos & Postura para falar melhor*. 17. ed. São Paulo: Saraiva, 1995, p.15-22.
- SOUZA, Marcio Vieira de. Criatividade, novas tecnologias e comunicação: Reflexões para uma comunicação cidadã no terceiro milênio. *Vozes & Diálogo*, Univali, Itajaí, ano 2, n. 1, 1999, p.18-24.
- WECHSLER, Solange Múglia. *Criatividade: Descobrendo e encorajando*. Campinas: Psy, 1998, p.25-173.