Mluvení na veřejnosti je noční můrou pro většinu lidí. Pomohou dechová cvičení a minutové monology

2.6.2025 - | Petr Lesensky - Dychame

Veřejný projev před skupinou lidí, ať už jsou to kolegové, spolužáci nebo úplní cizinci, je pro mnoho lidí úplná noční můra. Tep se jim zrychlí, dlaně se potí, v hlavě se jim honí tisíce myšlenek nebo naopak mají totálně vymeteno. Naštěstí se s tímto strachem dá úspěšně bojovat a zvítězit. Díky tréninku a několika šikovným trikům.

Obavy z mluvení na veřejnosti, odborně nazývané glosofobie, jsou jednou z nejrozšířenějších fóbií na světě. Podle některých mezinárodních studií se až 75 procent lidí cítí při veřejném projevu nejistě a až 10 procent trpí silnou formou tohoto strachu[1]. V USA jde dokonce o druhý nejčastější strach hned po strachu ze smrti.

Mluvení na veřejnosti stresuje více ženy

V Česku se výzkumem tohoto problému zabýval například Národní institut SYRI, který analyzoval zkušenosti více než 1700 vysokoškoláků[2]. Výsledky ukázaly, že většina oslovených trpí úzkostí z veřejného projevu a ženy zažívají až 1,5krát vyšší míru stresu z veřejného vystupování než muži. *„Ženy se často potýkají se stereotypy, které zpochybňují jejich kompetenci, zejména ve veřejné a profesní sféře. Toto společenské pozadí může zesílit tlak a úzkost spojenou s veřejným vystupováním,“* komentoval výzkumník Tomáš Lintner z Národního institutu SYRI a Masarykovy univerzity.

Glosofobie může mít řadu tělesných i psychických projevů – od třesu hlasu přes zrychlené dýchání až po panické záchvaty. Často vede k vyhýbání se situacím, kdy by člověk musel vystoupit před druhými. Strach z mluvení na veřejnosti výrazně ovlivňuje studijní výsledky, ale i další pracovní a osobní rozvoj.

Velké potíže dělá mluvení na veřejnosti i celé řadě slavných osobností. Tímto strachem trpí například jeden z nejbohatších lidí světa Warren Buffett, politický vůdce Mahátma Gándhí nebo herečka Emma Watson. Díky cvičení se jim podařilo strachu čelit a nenechat se jím svazovat.

Král, který koktal

Jedním z nejsilnějších příkladů je příběh britského krále Jiřího VI., který trpěl silným koktáním. Veřejné projevy pro něj byly děsivým zážitkem. Po zvlášť nepříjemném projevu v roce 1925 vyhledal pomoc logopeda Lionela Logua. Díky intenzivní terapii a tréninku se postupně naučil zvládat veřejné projevy natolik, že dokázal prostřednictvím rozhlasového vysílání dodávat odvahu celému národu během druhé světové války. Jeho příběh inspiroval i oceňovaný film „Králova řeč“, který věrně zachycuje zápas člověka se strachem i se sebou samým.

Práce s dechem nebo minutový projev

Způsobů, jak mluvení na veřejnosti trénovat, existuje velké množství. Rada, že si má řečník představit obecenstvo ve spodním prádle, je spíše úsměvná, ale někomu může opravdu pomoci překonat prvotní trému. Užitečná jsou také dechová cvičení, díky kterým člověk zklidní svoji mysl i

tělo a dokáže se pak na projev lépe koncentrovat. Doporučuje se počítat při nádechu do čtyř, na dalších sedm dob zadržet dech a pak pomalu vydechovat a počítat u toho do osmi.

Síla hlasu a tempo řeči se dá trénovat před zrcadlem nebo předčítáním krátkých textů tak, jako bychom je sdělovali plnému sálu diváků či kolegům na poradě. Pro nácvik souvislého hovoru je vhodné si na stopkách nastavit minutový interval a bez přerušení mluvit nahlas na libovolná témata, třeba o oblíbeném filmu nebo nedávno navštíveném městě.

Když máme mluvit v cizím jazyce

Ještě vyšší úroveň stresu přichází, když máme mluvit v jiném než mateřském jazyce. Právě v takových situacích je podle Lady Homolové z jazykové školy Lingua Centrum klíčová příprava. *„Pokud máme hovořit delší dobu, je vhodné si nachystat osnovu, vypsat si problematická slovíčka a prezentaci si několikrát vyzkoušet nahlas. Důležité je neklást na sebe přehnané nároky a nemyslet si, že musíme být perfektní. Vždyť chyby dělají i rodilí mluvčí,“* upozornila.

Pro postupné osmělení se v cizím jazyce je podle ní vhodné mluvit nejdříve s jinými cizinci, kteří se daný jazyk také učí. Tím se odbourává pocit, že jsme „pozadu“. Pomoci mohou také jazyková setkání pořádaná především ve větších městech.

Dalším tipem, jak se zbavit ostychu, je vybavit si naši vlastní reakci, když na nás cizinec promluví česky. *„I když je to čeština lámaná a s chybami, člověka spíš potěší, že si někdo dává tu práci naučit se jeho mateřštinu. A spíš dotyčného ocení, než aby řešil jeho přízvuk nebo gramatiku. Stejně to vnímají i cizinci – jsou rádi, pokud na ně někdo mluví jejich jazykem,“* doplňuje Lada Homolová.

Síla ve zranitelnosti

Zkrátka, strach z veřejného projevu je univerzální. Může se týkat studentky před prezentací úkolu, manažera při hovoru se zahraničním klientem, i herce před premiérou. Neznamená slabost, ale lidskost. A právě proto se s ním dá pracovat – ne cestou popírání, ale skrze postupné zvládání a přijetí vlastní zranitelnosti.

Praktické rady, jak překonat strach

Ať už mluvíte česky, anglicky nebo jinak, zde je několik strategií, které vás pomohou zbavit strachu:

https://www.dychame.cz/mluveni-na-verejnosti-je-nocni-murou-pro-vetsinu-lidi-pomohou-dechova-cviceni-a-minutove-monology