

Knjižni molj

TRENING KOMUNIKACIJE IN JAVNEGA NASTOPANJA

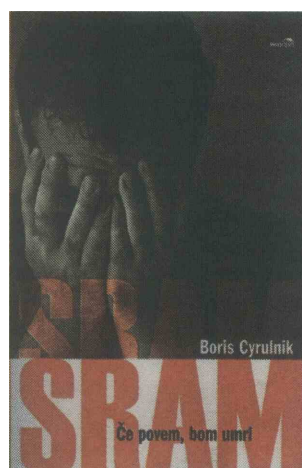
Naj si to želimo (in priznamo) ali ne, življenje je oder, vselej in povsod smo drugim na očeh, in ti nas, seve, ocenjujejo glede na to, kako prepričljiv je bil naš nastop. Če vam po navadi, naj gre za sestanek v službi, roditeljski sestanek, pomenek na uradu ali v trgovini, spodleti povedati to, kar ste pravzaprav želeli – in tega, se, kakopak, trpko zaveste šele, ko je že prepozno, takrat ste tudi za nazaj pametni, kaj vse bi še morali povedati, pa niste, kaj narediti, pa niste –, vam bo bržkone dobrodošel priročnik **Saše Einsiedler**, ki ga je izdala založba **Rokus Klett**. Z njegovo pomočjo pa tudi s pomočjo treh priloženih zgoščenek, na katerih boste med drugim iz zgleada za dober in slab nastop lažje izluščili, katere napake komunikacije pri sebi naj bi odpravili, se boste vnaprej tako pripravili, da zlepa ne boste več iskali prve priložnosti na varen umik v ozadje, tako da vas nihče ne bi nič vprašal, še opazil ne, ampak boste samozavestno, brez strahu stopili na oder in nastopili, seveda, in tako naredili korak več k svojim življenjskim ciljem.

V vodniku boste našli »navodila, vaje in konkretne naloge«, obljublja avtorica, »potrebne za izboljšanje samozavesti ter za uspešno in prepričljivo komunikacijo«. Na vas je, da se z njimi ne samo seznanite, marveč jih tudi izpeljete, preizkusite v vsakdanjem življenju in jih razvijate, izpilite. Med drugim boste izvedeli, kako naj ohranite mirno kri tudi v primerih, ko vam sogovorniki (poslušalci) niso naklonjeni, ko so željni z vprašanji razkrinkati, kako malo o čem veste, a tudi, kako meditirati, da zmorete neprestano ohranjati mirnost telesa, duše in duha, potrebno, da zmorete premostiti vso pot do zastavljenega cilja.



SRAM

»Kadar ranjeni ne deli čustev, nastane v njegovi duši tiho območje, ki brez prestanka govori, nekakšen zvočnik na dnu duše, ki šepeče izpoveduje, kar ni mogoče izgovoriti na glas. Težko je molčati, a mogoče je nič reči.



Kadar se ne izrazimo, se čustvo brez besed razodeva še močnejše. Dokler ranjeni trpi, ne govori, stiska zobe, to je vse. Neizrečeno, ki se ga čez vse mere zavemo, a ga ne podelimo, je presenetljivo navzoče,« pripoved o sramu začena **Boris Cyrulnik** v pomenljivo podnaslovljeni knjigi *Če povem, bom umrl*, ki jo je izdala založba Modrijan. Zdravnik, etolog, nevrolog in psihiater, ki je francoske gore list judovskega rodu, tankočutno odstira čustvo, ki sleherniku zastruplja življenje, ne da bi se znal in zmogel izvleči iz globeli, v katero se je pahnil ali so ga vanjo potisnili drugi.

Vseeno je, kaj je pri kom vzrok sramu, pomembno je, da je v njegovem srcu, da ga razjeda, zaradi česar spodjeda tudi njegovo možnost biti (dober) človek, doseči in izraziti vse svoje sposobnosti, talente. Boris Cyrulnik s stališča dognanj nevroznanosti in psihologije osramočenim tlakuje pot do premagovanja občutka krivde, povrnitve smelosti in občutka svobode. Ena izmed zmot, ki jo goji osramočeni, pa naj so ga drugi na sramotilni steber privezali utemeljeno, ker je res kaj zagrešil, ali neutemeljeno, še več, tudi ko se je zaradi prirojene občutljivosti in plahosti kar sam privezal nanj, je, da se mora resničnost spremeniti, šele potem bo spet zmogel zadihati, kajti tedaj se bo sram razblinil. Pisec osvetli, da resničnost ostaja prav takšna, kot je (bila), spremenijo pa se predstave o njej, in to je prava osvoboditev.

ALEKSANDRA SARVAN