

SÅ BLIR DU EN BÄTTRE TALARE

Mina söner säger ibland att jag låter arg. Finns det något så irriterande som att få den kommentaren, när man inte är arg? Jag är INTE ARG! svarar jag. Och så är cirkusen i gång.

Vad man känner och vad man sänder ut är inte alltid samma sak. Det kan ibland vara nyttigt att få återkoppling på hur man uppfattas av andra. För hur glad och positiv jag än känner mig inombords kanske det som kommer ut på andra sidan är en rynkad panna eller en suck – beteenden som kan uppfattas som att jag är bekymrad eller rent av arg. Och som förstås påverkar den jag kommunicerar med. (MEN JAG ÄR INTE ARG!)

Mellanmänsklig kommunikation handlar rätt mycket om färdigheter. Färdigheter kan vi öva upp. Att stå inför en grupp och tala är en sådan färdighet som mår bra av lite träning. Många av oss som regelbundet presenterar saker inför andra tar oss dock sällan den tiden. I våra förberedelser är det uteslutande sakinnehållet vi ägnar kraft och koncentration, hur det hela ska framföras får ofta lösa sig, i skarpt läge. Inte undra på att tala inför grupp är så fruktansvärt ångestfyllt för många.

DET SÄGS, JAG VET i ärlighetens namn inte om detta är en skröna, att det finns en undersökning där svenskar tillfrågades om vad de var mest rädda för. På första plats kom: Att tala inför grupp. På andra plats: Döden. Hur det nu än är med sanningshalten i undersökningen är rädslan för att tala inför grupp en folksjukdom. Talängslan, rampfeber, scen-skräck, kärt bara har många namn.

Finns det medicin mot denna sjukdom? Kanske ingen universalkur men – och nu upprepar jag mig – utan träning är det svårt att bli bättre. Om det enda du har att hålla dig i är vad du ska säga är risken stor att du glömmer en väsentlig detalj. Åhörarna. Att skapa förtroende (etos) genom att se och bemöta din publik är grunden för att du ska lyckas med ditt tal.

Kanske ser du väldigt bestämd eller uttråkad ut när du är koncentrerad?

ATT ÖVA, TESTA, GÖRA FEL är vad skådespelaryrket i stor utsträckning handlar om. Ibland är repetitionsperioden till och med längre än spelperioden. Där har man förstått vikten av att repetera. Att ta reda på hur du uppfattas av andra kan vara ett första steg att bli medveten om beteenden du har utan att veta om.

Kanske ser du väldigt bestämd eller uttråkad ut när du är koncentrerad? Kanske tittar du mest ner i dina papper och uppfattas därför som introvert eller ointresserad av din publik. Kanske kliar du dig hela tiden på näsan?

Även om publiken tar fel – du är inte ett dugg arg, introvert eller har inga loppor – kan återkopplingen bli en ögonöppnare. Blir du medveten om dina goda vanor och ovanor kan du ta ett första steg för att förändra det som suddar till ditt budskap. Och därefter börja öva in nya sätt att skapa förtroende. Så småningom har månne dina nya färdigheter blivit automatiserade. Och förvandlats till nya vanor.

Fredrik Mattsson är föreläsare och kursledare i utbildningsföretagen Impira och Ordrum. Han är journalist och ägnar sig mycket åt teater, är t ex känd från Författarvandringarna i Uppsala.



FREDRIK MATTSSON
uppgang@unt.se