

## **Dr. Francisco Banha, como posso ultrapassar o meu receio de falar em público?**

*Carlos Reis, Amadora*

Quando se sente um enorme prazer em transmitir aos outros algo de diferente que ultrapasse o mero plano da comunicação e de conhecimentos empíricos, a dificuldade de oratória que inicialmente possa subsistir face à ansiedade incontrolável de dizer algo de novo começa a dissipar-se em prol do aprazimento que se vai deixando transparecer à medida que o público é conquistado pela originalidade dos conceitos a que vou lançando mão na condução dos meus discursos.

Ao longo destes 19 anos e mais de duas centenas de conferências realizadas, tive oportunidade de desenvolver as minhas próprias técnicas de apresentação que passam muito por atribuir a determinação, firmeza e entusiasmo ao meu discurso de forma a que, ao fim de escassos minutos, qualquer dificuldade de autodomínio existente seja imediatamente ultrapassada.

Considero que a personalidade do orador, nomeadamente a sua auto-estima, paixão, entusiasmo, sã ambição, tenacidade e capacidade para aprender com os erros é condição necessária mas não suficiente para termos sucesso em qualquer conversa, discurso ou comunicação.

Por esse motivo, e tal como escreveu J.Joultbert, “o génio começa as obras maiores mas só o trabalho as conclui” torna-se necessário praticar, praticar e praticar para conseguirmos possuir um bom desempenho na hora de falar em público. Assim, o recurso a algum material pedagógico específico e a realização de um conjunto de simulações prévias sempre fizeram parte do meu processo de preparação para intervir publicamente. (ex.: o recurso a um gravador possibilita escutar e ajudar a melhorar a clareza do discurso)

Há um outro aspecto também muito importante, relacionado com o público presente. Naturalmente que se o objectivo de uma apresentação é partilhar experiências e conhecimentos entre todos os participantes então é essencial saber qual é o público alvo a quem nos iremos dirigir. Nesse sentido, tento saber sempre com alguma antecedência qual o perfil dos referidos participantes pois só assim poderei preparar convenientemente o conteúdo da minha exposição. No entanto, apesar de planear a minha exposição tento sempre preparar-me para ser flexível, uma vez que todos os planos têm algo de improvisação e como tal é conveniente usar planos de contingência pois muitas vezes o inesperado pode levar a um resultado melhor.

A melhor sugestão que lhe posso deixar, porém, é a seguinte: ninguém nasce ensinado. Há pessoas com uma aptidão natural para falar em público, o que é sem dúvida uma vantagem, mas não implica que quem tenha maiores reservas nesta matéria não as possa desenvolver, nem que para tal o indivíduo tenha que desenvolver capacidades totalmente contrárias à sua natureza.

Francisco Banha

Presidente do Conselho de Administração da Gesbanha, SA

[www.gesbanha.pt](http://www.gesbanha.pt)