

Porque Temos Tanto Medo de Falar Em Público?

Existem várias ameaças, possíveis ou imaginárias em nosso dia-a-dia. Podemos ficar doentes, sermos assaltados, atropelados por aviões, sequestrados por aliens e muitas outras coisas. Porém, não importa se algo assim acontecerá conosco ou não, o fato é que se acontecesse, seria ruim. Mas a , quando pensamos em falar em público, porque será que podemos ficar com medo? Na pior das hipóteses, as pessoas não vão gostar do que falarmos ou então, poderão até rir ou jogar tomates em nós. Mas mesmo assim, é praticamente que algo de ruim REALMENTE aconteça. Portanto,   fácil concluir que o medo de falar em público   infundado. As ameaças não são a grande coisa e qualquer pessoa racional não teria problema nenhum em falar com milhares de pessoas ao mesmo tempo. Mas o medo continua. Porque? Alguns podem acreditar mas o que acontece é simples: não sabemos como falar em público com tranquilidade porque nossa cabeça acredita que estamos em perigo, que corremos perigos reais de morte, ou algo pior. Quando viv mos em tribos, se fizéssemos alguma coisa idiota, a tribo poderia nos expulsar. E se fôssemos expulsos da tribo, para onde ir mos? Provavelmente para lugar nenhum, ou seja, morrer mos. Logo, temos medo de falar em público porque nossa mente acha que na realidade, ainda estamos falando com nossa tribo. Se falarmos algo idiota, se nosso público rir ou achar que nós não somos dignos de continuar falando, na vida real, nada aconteceria. Porém, nos tempos da tribo, nós poder mos realmente morrer. O problema é que infelizmente nossa mentalidade primitiva, depois de tantos anos de evolu o, ainda não percebeu que nós não vivemos mais como antigamente e por isso, o medo de falar em público continua. E o que devemos fazer para acabar com esse obstáculo? Existem vários passos, porém, o primeiro deles é obviamente reconhecer-lo ;)

Sobre o Autor

Michael Lesenfant é um especialista em [como falar bem em publico](#). Ele gosta de escrever sobre artigos sobre o assunto como por exemplo, [Treinando Com um Público Imaginário](#) e [O Que   Mais Difícil: Publico ou Mulheres?](#)

Source: <http://www.artigopt.com>