Javni nastup i govor pred publikom

Ćorluka, Ana Marija

Undergraduate thesis / Završni rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:111:761647

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
HRVATSKI STUDIJI
UNIVERSITY OF ZAGREB
CENTER FOR CROATIAN STUDIES

Repository / Repozitorij:

Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies

zir.nsk.hr

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

HRVATSKI STUDIJI

Ana Marija Ćorluka

JAVNI NASTUP I GOVOR PRED PUBLIKOM

ZAVRŠNI RAD

Zagreb, 2019.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
HRVATSKI STUDIJI
ODSJEK ZA KOMUNIKOLOGIJU

ANA MARIJA ĆORLUKA

JAVNI NASTUP I GOVOR PRED PUBLIKOM

ZAVRŠNI RAD

Mentor: prof. dr. sc. Danijel Labaš

Zagreb, 2019.

Sadržaj:

1. Uvod

2. Definiranje javnog nastupa i govora pred publikom 2
   2.1. Što su javni nastup i govor pred publikom? 2
   2.2. Poznati povijesni govornici 3
   2.3. Vrste govora 4

3. Priprema govora 5
   3.1. Organizacija poruke 5
   3.2. Bilješke kao pomoć u govoru pred publikom 6

4. Trema i strah od javnog nastupa 7
   4.1. Zašto dolazi do straha? 7
   4.2. Govorne vježbe 9

5. Javni nastup 9
   5.1. Neverbalna komunikacija u javnom nastupu 9
   5.2. Kako biti zanimljiv govornik publici? 11
   5.3. Komunikatori u Hrvatskoj 12

6. Zaključak 13

7. Popis korištene literature 14

1. Uvod

Javni nastup i govor pred publikom znače javno izlaganje pred ljudima. Postoji puno pravila i smjernica koje omogućuju kvalitetan javni nastup i pripremu što boljeg govora.

Prema podacima s Instituta za statistička istraživanja mozga, većina ljudi ima veći strah od javnog govora nego od smrti. Iz rezultata tih istraživanja proizlazi da javni nastup ljudima predstavlja veliki problem. Neki su dovoljno iskusni da taj strah uspiju sakriti, no nekima to ne polazi za rukom pa im strah ozbiljno ugrozi izlaganje. Kako bi se to spriječilo potrebno je znati kako se dobro pripremiti za javni nastup.

Cilj ovog rada je objasniti kako se što bolje pripremiti i održati javni govor te progovoriti o stanju slobode govora u Hrvatskoj.

U prvom ćemo dijelu rada objasniti što je javni govor i kako ga dobro pripremiti. U drugom dijelu rada objasnit ćemo zašto dolazi od straha od javnog govora i kako što bolje održati javni nastup. U završnom ćemo dijelu rada analizirati stanje slobode govora u Hrvatskoj.

2. Definiranje javnog nastupa i govora pred publikom

2.1. Javni nastup i govor pred publikom

Javni nastup je svaki nastup koji se odvija pred publikom. Kako navodi Ivo Škarić (2008: 7), retorika je pojam uz koji se u društvu veže mnogo loših konotacija. Naime, pod tim pojmom često se misli na podvalu ili govorenje laži. Takvo mišljenje je često jer su ljudi često svjedočili raznim manipulacijama i obmanama putem javnih govora, najčešće od političara. Škarić zaključuje kako treba proučavati sve oblike javnog govora i razvijati ih kako retorika ne bi postala ono što nije. Usavršavanjem i razvijanjem mogu se smanjiti negativne konotacije vezane uz retoriku.

Javni nastup može biti pred manjim brojem ljudi, na primjer učenička prezentacija u razredu, ili pred većom publikom kao što je inauguracija predsjednika. Svrha javnog govora ovisi o tome što govornik želi prenijeti svojoj publici. Nerijetko se javni govor koristi kao sredstvo manipulacije ljudima i njihovim mišljenjima, o čemu ćemo detaljnije pisati u nastavku ovog rada.

2.2. Poznati povijesni govornici

Kako navodi Jasna Šego (2005: 174), govorništvo se pojavilo kada i sam govor. Kroz povijest se govorništvo sve više razvijalo i postupno je dobivalo na sve većem značenju. Neki od najznačajnijih govornika kroz povijest bili su Aristotel, Marko Tulije Ciceron, Martin Luther King, Adolf Hitler i drugi.

Aristotel je otkrio deduktivnu metodu zaključivanja koja ide od općeg k pojedinačnom (2005: 188). Nadalje, napisao je knjigu „Retorika" koja je posvećena govorništvu. Kako navodi autorica, u toj knjizi kritizira sastavljanje upute za govorničke vještine sudaca jer smatra da se u takvom govorništvu najlakše dolazi do uspjeha i zagovara da se više piše o političkom govorništvu. „Aristotel nabraja najvažnije teme političkoga govorništva: sreća kao svrha ljudskog rada, demokracija, oligarhija, aristokracija i monarhija kao državna uređenja, dobro, ljepota, vrline" (Šego, 2005: 189).

Još jedan veliki govornik je bio Marko Tulije Ciceron. Napisao je nekoliko djela o retorici od kojih je najvažniji retorički spis „O govorniku". Kako navodi Šego (2005: 203), Ciceron u tom djelu analizira govorništvo i samog govornika za kojeg smatra da mu ne trebaju ni pravila ni učitelj nego širok rječnik i opća kultura. „Za Cicerona je cilj govorništva uvjeriti znanjem te uzbuditi vanjskim sjajem" (Šego, 2005: 203). Iz navedenog proizlazi da je Ciceron smatrao da je znanje govornika gotovo najbitnija značajka uspješnog govorništva i govornika.

Jedan od najpoznatijih govora svih vremena održao je Martin Luther King. On je bio jedan od vođa „Marša na Washington" kada je pred oko četvrtine milijuna ljudi izrekao svoj govor koji je ostao poznat pod nazivom „I have a dream" (*Martin Luther King Jr.*, 2018). U tom govoru pozvao je na kraj rasizma u Sjedinjenim Američkim Državama i na jednakost svih ljudi. Možda najbitniji razlog zašto je upravo njegov govor postao tako poznat je tema o kojoj je govorio i način na koji je iznio svoj govor. Naime, u govoru je spominjao svoju djecu i govorio na emocionalan način što je još više pridonijelo tome da ga ljudi podrže. Iz navedenog se može zaključiti da su u govoru bitne i emocije.

S druge strane, jedan od poznatijih govornika je i Adolf Hitler. Međutim, njegovo govorništvo je bilo potpuno suprotno od Lutherovog. Adolf Hitler bio je njemački političar i vođa Nacionalsocijalističke njemačke radničke stranke (*Adolf Hitler*, 2019). Njegovi govori bili su uvijek govori mržnje i netolerancije, pogotovo prema Židovima.

2.3. Vrste govora

Postoje različiti razlozi zašto netko želi održati javni govor, stoga razlikujemo više vrsta govora. Ovisno o situaciji u kojoj se nalazimo i poruci koju govornik želi prenijeti izabire se različita vrsta govora. Kako navodi Šego (2005: 43), govori visokog stila dijele se na svečane prigodne govore, zdravice, pozdravne govore i nekrologe.

Svečani prigodni govori se održavaju na nekim posebnim proslavama, susretima ili obljetnicama. Obično se u tim govorima spominje povod proslave, zahvaljuje se na pozivu ili dolasku gostiju, ističe se slavljenik ili osoba koja je organizirala događaj te govornik na kraju iznese pokoju misao o budućnosti (Šego, 2005: 43). Primjer svečanog prigodnog govora može se naći na proslavi obljetnice braka, privatnim proslavama, maturalnim proslavama i slično.

Zdravice su kraći govori s kojima se najčešće susrećemo na vjenčanjima i rođendanima. Sastoje se od nekoliko rečenica i izgovaraju se uz čašu koja se ispija za zdravlje ili čast onoga o kome se govori (Šego, 2005: 45). Zdravice najčešće imaju sentimentalan ton jer se govori o odnosu osobe koja i govori i osobe o kojoj se govori.

Primjer zdravice (Skupina autora, 1997: 141 prema: Šego, 2005: 46) prigodom obljetnice rada:

> „Sačuvajte svoj elan, svoju zadivljujuću kreativnost, svoju spremnost pomoći drugima, svoj šarm, drugim riječima: svoju dokazanu ljudskost. – Dame i gospodo, molim vas da podignete čaše kako bismo mogli nazdraviti osobi koja nam je svima uzor.“

Pozdravni govori se održavaju na početku nekih zbivanja, karakteriziraju ih kratke i precizne rečenice. Naime, na kraju pozdravnog govora se mora reći zahvala organizatorima događaja. Također, ako se govor održava u stranoj zemlji bilo bi dobro da se u znak poštovanja prva i zadnja rečenica izgovore na jeziku zemlje domaćina (Šego, 2005: 46).

Nekrolozi su govori koji se održavaju na sprovodima. Najčešće ih održava osoba koja je bila u bliskoj vezi s pokojnikom. Prilikom pisanja nekrologa treba pripaziti na duljinu i ton govora. Također, preporučljivo je i citirati neku izreku iz Biblije (Šego, 2005: 48).

3. Priprema govora

3.1. Organizacija poruke

Da bi govornik imao uspješan javni govor ključna je dobra priprema i organizacija poruke. Iako se napisana poruka ne predaje nikome na čitanje, bitno je da se ona napiše što bolje i jasnije kako bi govorniku pomogla u javnom nastupu. Postoji nekoliko pravila koja pomažu govorniku sastaviti što kvalitetniji govor.

Prije svega, potrebno je precizno odrediti temu o kojoj se želi govoriti. Na taj način govornik će točno znati koje informacije treba prikupiti, od čega krenuti i što reći. Nadalje, govor treba ispravno organizirati. Ivo Škarić (2008: 80) za organizaciju govora tvrdi: „Organizacija cjeline govornog iskaza prema dramaturškim načelima najveće je umijeće govora.“ Iz navedenog proizlazi da bi govor trebao započeti s najvažnijom informacijom koja će zainteresirati slušatelje da nastave slušati. Zatim se govori podrijetlo informacije i u zaključku se rezimira sve izgovoreno s naglaskom na glavnu tezu (Škarić, 2008: 80). Govor bi trebao biti jednostavan i razumljiv svima. Dakle, poželjno je koristiti kratke i jednostavne rečenice.

Nakon što je govornik utvrdio o čemu želi govoriti potrebno je tu temu prilagoditi publici. Publika je najbitnija jer uspjeh javnog govora ovisi o tome hoće li publika prihvatiti poruku koju im govornik želi prenijeti. Govornik mora istražiti svoju publiku, saznati koji su njeni interesi i imajući to na umu valja prilagoditi sadržaj. Nije svaka publika ista pa tako isti ne može biti niti svaki govor. Činjenica je zapravo da se o jednoj temi može govoriti na više različitih načina.

Da bi govor bio jednostavan i razumljiv, govornik mora koristiti jednostavne izraze. Škarić (2008: 79) ističe gramatičnost kao vrlo bitnu vrlinu u govoru. S time u vezi, govor bi trebao obilovati veznicima, prijedlozima i modalnim izrazima. Modalni izrazi su umetci u rečenici koje govornik upotrebljava kao komentare unutar vlastitog govora (Škarić, 2008: 81). Modalni izrazi se mogu iskoristiti kao pomoć da skriju prazna mjesta u govoru ili govornikovu blokadu. Uz modalne izraze govornik može koristiti i poštapalice. Poštapalice same po sebi nemaju značenje, ali često izražavaju subjektivan odnos govornika prema temi (Šego, 2005: 121). Zato modalni izrazi i poštapalice mogu pomoći govorniku i razbiti monotoniju u govoru, no svakako treba pripaziti da ih ne bude previše kako ne bi došlo do manjka formalnosti u govoru.

Nadovezujući se na navedeno, govoru treba i doza humora. Kako navode Gottesman i Mauro (2006: 46), humor je poželjan u govoru jer će se tako opustiti napetost i atmosfera, a

sam govornik će postati simpatičniji publici. U jednom od tekstova u zborniku „Humor u svakodnevnoj komunikaciji“ autorice (Jambrešić Kirin, Marković, Marks, Polgar, 2018) iznose zaključke istraživanja o korištenju humora hrvatskih političara. Podaci istraživanja govore kako hrvatski političari vrlo rijetko koriste humor u javnim govorima, a autorice ističu kako je Stjepan Mesić bio političar koji je najvještije koristio humor u javnim nastupima. Autorice su navele primjer kada se bivši hrvatski predsjednik našao pred neprijateljski nastrojenom publikom u Beogradu. Naime, jedna žena ga je pitala vrlo provokativno pitanje o tetovaži slova U na njegovim grudima, na što joj je on odgovorio kako će to morati sama provjeriti (Jambrešić Kirin, Marković, Marks, Polgar, 2018). Na taj način pridobio je publiku. Iz navedenog proizlazi kako spretan govornik može iskoristiti humor da se izvuče iz neugodne situacije i pritom se svidi čak i skeptičnoj publici.

Nadalje, govor je važno potkrijepiti primjerima. Ljudi će češće bolje shvatiti temu govora ako govornik iznosi puno primjera iz stvarnog života. Također, iznošenje statistika, pogotovo onih koje pokazuju povezanost između teme i slušatelja, može pomoći publici da shvati zašto je ta tema važna za njih (Gottesman, Mauro, 2006: 44). Primjeri iz svakodnevnog života približit će temu slušateljima koji će se na taj način moći lakše poistovjetiti s izgovorenim.

Iz navedenog proizlazi kako kvalitetan govor mora sadržavati sve komponente od određivanja teme govora do primjera i humora. Imajući na umu interese publike i prilagođavajući govor publici, govornik će imati veće šanse za uspjeh. Stoga je potrebno uložiti dovoljno vremena i truda u pripremu kako bi govor bio što bolji.

3.2. Bilješke kao pomoć u govoru pred publikom

Bilješke se mogu definirati kao kratki podsjetnici. Svaka osoba kada priprema govor pred publikom bilježi ključne dijelove govora koje služe kao smjernice. Međutim, vrlo često ljudi ne znaju kako napisati pravilne bilješke. Obično rečenice budu preduge pa bilješke ne služe svrsi nego još više otežavaju situaciju govorniku.

Najbitnije pravilo je da se bilješke pišu tek nakon čitanja cijelog teksta (Šego, 2005: 53). Sadržaj se sažima u ključne riječi koje služe kao vodilja. Kada se izgovori ključna riječ, govornik se može vrlo lako sjetiti sadržaja koji je vezan uz tu ključnu riječ. Na taj način funkcioniraju bilješke. Kvalitetno napravljene bilješke pomažu trajnom pamćenju, a da pritom ne ometaju govornika (Škarić, 2008: 32).

Najčešće se u bilješkama bilježe imena, datumi, podaci, činjenice i novi pojmovi (Škarić, 2008: 34). Bitno je da se bilježi ono što je govornik dobro shvatio jer bi u suprotnom moglo doći do zbunjivanja i bilješka ne bi imala smisla. Kako ističe Ivo Škarić (2008: 32): „Govor je, dakle, iznudio bilješke – da bi se iz njih govorilo i da bi se s njima slušalo.“ Zanimljiv podatak je i činjenica da su 2017. godine Ukrajinski programeri osmislili privjesak koji govor pretvara u bilješke i onda ih pohranjuje (Lider, 2017). Nove tehnologije nude razna pomagala pri sastavljanju govora pa je danas puno lakše naći pomoć nego što je to bilo u prošlosti.

4. Trema i strah od javnog nastupa

4.1. Zašto dolazi do straha?

Kao što smo naveli na samom početku rada, strah od javnog govora je zastupljeniji kod ljudi nego strah od smrti (Gottesman, Mauro, 2006: 120). Strah od javnog govora zove se glosofobija i gotovo da nema osobe koju ne zahvaća. Postoje mnogi poznati ljudi koji su javno priznali da osjećaju tremu ili strah pred javni govor, kao što su Harrison Ford, Barbra Streisand, Oprah pa čak i Ciceron (2006: 119).

Prema teoriji o temperamentu, introvertirani ljudi će imati veći strah od javnog nastupa nego ekstrovertirani ljudi (Landripet, 2017: 14). Prema Škariću (2008: 166), sram je osjećaj nelagode koji pojedinac osjeti jer je svjestan svojih nedostataka i smatra kako će publika to vidjeti i kritizirati. S druge strane, strah dolazi zbog mogućnosti gubitka ugleda kod publike.

Strah se manifestira i u fizičkim i psihičkim promjenama. Kako navode Gottesman i Mauro (2006: 120), neke od fizičkih promjena su ubrzano lupanje srca, širenje zjenica, kratak dah, znojenje dlanova. Kada dolazi do takvih tjelesnih promjena, razum ne može ostati miran. Stoga dolazi i do psihičkih promjena pri kojima osoba osjeća tjeskobu i počinje razmišljati pesimistično. Upravo takvo razmišljanje može dovesti do potpune blokade i neuspjeha.

Strah je osjetila svaka osoba, no o vještini govornika ovisi hoće li uspjeti prikriti taj strah ili ne. Uzroci straha i treme mogu biti i subjektivni, ali i objektivni (2005: 130). Subjektivni bi bili umor, neiskustvo, nedostatak samopouzdanja. Govornik sam sebi može stvoriti problem s negativnim razmišljanjem i sumnjom u samoga sebe. Veliki krivci za strah su upravo takvi subjektivni razlozi. S druge strane, objektivni uzroci kao što su ambijent ili publika su vrlo osjetljivi jer na njih govornik slabo može utjecati.

U stručnom radu Marijana Ražnjević Zdrilić i Iva Ivanac (2016) istraživale su povezanost straha od javnog nastupa i studentskog angažmana u pripremi usmenih prezentacija. Istraživanje su provele na 75 studenata od kojih su 67 bile osobe ženskog spola, a njih 8 muškog spola. Rezultati istraživanja su pokazali kako najviše studenata tijekom javnog nastupa osjeća ubrzani rad srca te su zaključile kako studenti premalo vremena posvećuju pripremi javnog nastupa i da je to glavni razlog zašto se javlja strah. Iz navedenog proizlazi da se strah i trema mogu uvelike smanjiti ako se govornik dovoljno pripremi za izlaganje. Priprema i vježba trebale bi biti temelj za uspješno javno izlaganje. Međutim, imajući na umu navedeno istraživanje, kao i mnoga druga, ispostavlja se da vrlo malo ljudi odvoji dovoljno vremena za pripremu i vježbu.

U društvu postoje mnogi mitovi o javnom govoru koji zapravo nisu istiniti. Takva mišljenja često povećavaju nervozu kod ljudi koji trebaju govoriti pred publikom i vode ih na pogrešan put. Naime, često se misli da je dobro započeti govor humorom kako bi se i govornik i publika opustili (Mueller i dr., 2011). Iako humor nekada stvarno može pomoći u opuštanju atmosfere, neki ljudi zbog nervoze baš humorom mogu izazvati upravo suprotan učinak, odnosno mogu ispasti sve samo ne smiješni, to jest zabavni. To će onda dodatno obeshrabriti ionako nervoznog govornika. Zato humor treba koristiti samo kada smo sigurni da će izazvati pravu reakciju.

Nadalje, postoje uvjerenja da je najbolje napisati cijeli govor, od riječi do riječi, i naučiti ga napamet (Mueller i dr., 2011). Učenje napamet cijelog teksta će dodatno zbuniti govornika koji će se panično pokušavati sjetiti svake riječi. Najbolje je napisati kratke bilješke s ključnim riječima koje će govornika navesti na pravi trag. Također, još jedan mit je da će publika primijetiti sve greške i nervozu (Mueller i dr., 2011). Naime, ako govornik ne pokaže svoje slabe strane onda ih nitko neće niti primijetiti. Nervoza se nekada može vidjeti po drhtanju ruku ili nogu ili po drhtavom glasu, no ako govornik to uspije vješto sakriti nitko neće shvatiti.

Međutim, jedan mit je istinit. Mala nervoza pomaže održati bolji nastup. Ako je osoba pod adrenalinom, vrlo je vjerojatno da će se više potruditi odraditi posao što bolje. Govornik koji nema nikakvu tremu mogao bi biti dosadan govornik, jer se možda ne bi trudio toliko puno. No, pod tremom ljudi obično ulažu više i pokazuju više entuzijazma (Mueller i dr., 2011). Dakle, strah od javnog govora često je pretjeran i zasnovan na mitovima. Kako bi se izbjegla nelagoda potrebno je da se govornik što više fokusira na sam govor i nastup, a ne na razmišljanja o slabostima ili neuspjehu.

4.2. Govorne vježbe

Kako bi se izbjegla ili smanjila trema potrebno je puno vježbati. Strah je vrlo često iracionalan jer govornik zamišlja sve najgore situacije i smatra kako će publika primijetiti sve nedostatke. Zbog toga bitno je da osoba sama sa sobom održi unutarnji monolog. Osoba može prije samog govora zamisliti sve najgore situacije i eliminirati one koje se mogu promijeniti (Gottesman, Mauro, 2006: 123). Na primjer, ako postoji strah od drhtanja ruke govornik može držati bilješke u rukama ili ako postoji strah od kašljanja osoba može staviti čašu vode sa strane.

Također, prije samoga nastupa bitna je relaksacija, to jest opuštanje. Postoje razne vježbe za disanje i za pravilno držanje tijela koje govorniku mogu pomoći da se osjeća opuštenije. Ivo Škarić (2008: 168) ističe nekoliko vježbi za glas i izgovor kao što su protezanje, zijevanje, opuštanje, duboko donje disanje, pojačano samoslušanje i vratolomno snažno izgovaranje.

Zaključno, Gottesman i Mauro (2006: 128) navode kako je vrlo bitna promjena unutarnjeg stava. Čovjek nekada sam sebi može biti najveći neprijatelj s lošim mislima, no zašto ne okrenuti to i biti sam sebi najbolji prijatelj? Treba imati na umu kako publika neće vidjeti ništa što im govornik neće pokazati. Dakle, ako govornik ne otkrije da ima tremu ili da nikako nije mogao naći neki podatak, publika to vrlo vjerojatno neće niti primijetiti. Zato je vrlo bitno usredotočiti se na pozitivne misli.

5. Javni nastup

5.1. Neverbalna komunikacija u javnom nastupu

Osim verbalne komunikacije, kod javnog nastupa vrlo je bitna i ona neverbalna. Upravo je neverbalna komunikacija ta koja slušateljima otkriva govori li govornik uistinu istinu. Osoba može govoriti jedno, no ako je to što govori laž onda će neverbalnim znakovima pokazivati nervozu i nelagodu.

Prvi dojam o govorniku publika stječe već nakon nekoliko sekundi, i prije nego što se nešto uopće izgovori. Dakle, vrlo je bitna odjeća i stav govornika. Poznata uzrečica: „Odijelo ne čini čovjeka“ možda vrijedi u većini slučajeva, no u javnom govoru vrlo je bitno što je osoba koja govori obukla. Na tom području žene su u većem riziku ili „opasnosti“ od neuspjeha.

Prekratke suknje, majice s dubokim dekolteom, previše nakita, kričave boje – sve je to zabranjeno za ozbiljan javni nastup. Takva odjeća bi vrlo vjerojatno skretala pažnju sa same osobe koja govori, pa publika vrlo vjerojatno ne bi uspjela ostati fokusirana na sam govor.

Primjer utjecaja neverbalne komunikacije je predizborni dvoboj između Richarda Nixona i Johna F. Kennedyja 1960. godine (Škarić, 2008: 177). Naime, Nixon se činio vrlo nervozan, čak se i znojio, ali je imao bolje argumente od Kennedyja. S druge strane, Kennedy se jako potrudio oko svog izgleda i pojave. Oni koji su debatu slušali preko radija bili su uvjereni da će pobijediti Nixon, jer su ga mogli samo čuti. Oni koji su gledali dvoboj su smatrali da će pobijediti Kennedy, jer su mogli vidjeti da je njegova neverbalna komunikacija odavala dojam spremnosti i staloženosti. Na kraju je Kennedy i pobijedio. Iz navedenog proizlazi kako je neverbalna komunikacija čak i bitnija od verbalne. Također, može se zaključiti kako nekada ni znanje nije dovoljno ako ne postoji vještina i umijeće kako pokazati to znanje.

Neverbalni znakovi mogu podupirati, dopunjavati ili se suprotstavljati onome što se govori (Škarić, 2008: 177). Stoga govornik mora imati na umu kakve neverbalne znakove šalje. Najbolji način uklanjanja pogrešaka i analize vlastitog neverbalnog govora bilo bi promatranje izvedbe na video zapisu (Gottesman, Mauro, 2006: 99). Pažnju treba obratiti na geste, pogotovo one koje se spontano ponavljaju, a nemaju nikakvu ulogu. Premještanje s noge na nogu ili nepovezano kretanje rukama može ostaviti loš dojam i postati iritantno publici. Stav treba biti čvrst, s oba stopala čvrsto na zemlji (Gottesman, Mauro, 2006: 100). Tako će govornik ostaviti dojam samouvjerenosti i pouzdanosti. Nadalje, izraz lica treba pratiti izgovorene riječi, a govornik ne bi trebao pretjerati s ekspresijama lica. Dakle, u javnom govoru ničega ne bi trebalo biti niti previše niti premalo. Umjerenost se može uvježbati pomoću vježbi pred ogledalom. Govornik će najbolje shvatiti koje su mu pogreške ako sam sebe vidi.

Iz svega navedenog proizlazi da govornici trebaju veliku pažnju posvetit neverbalnom ponašanju pred publikom. Čvrst stav, pokreti koji prirodno prate govor i prikladna odjeća jamče dobar utisak kod publike i pola puta prema uspjehu.

5.2. Kako biti zanimljiv govornik publici?

Javni govor će biti onoliko uspješan koliko ga publika prihvati. Publiku je nekada teško održati koncentriranom i zagrijanom za temu, pa govornik mora imati sposobnost privući pozornost publike i ispuniti njezina očekivanja.

Kako bi govornik pokazao poštovanje prema publici, u svakom trenutku mora biti okrenut prema svojim slušateljima i gledati ih (Hrvatin, 2011). Publika mora imati osjećaj da se govornik obraća njima, a ne slajdovima na prezentaciji ili bilješkama u rukama. Nadalje, govornik mora govoriti glasno i jasno kako bi u svakom trenutku bio razumljiv publici. Razumljivost je vrlo bitna za publiku koja mora shvatiti sve izgovoreno i primiti ispravnu poruku. Ako govornik govori neartikulirano i koristi komplicirane riječi, izazvat će odbojnost kod publike.

Uz navedeno, publika će zasigurno cijeniti dodatan trud uložen u zanimljivost nastupa. Prezentacija, video isječci, fotografije, pokloni za publiku i slične stvari pomažu održati nastup i govornika zanimljivim. Uz to, publiku treba uključiti u govor. Interakcija s publikom je bitna kako bi se publika osjećala uključenom i razmišljala o govoru.

Također, govornik mora moći procijeniti kakvi su interesi njegove publike i hoće li im tema biti zanimljiva. Uvijek je dobro izvući neki zanimljivi podatak ili događaj vezan uz temu. To će pobuditi radoznalost kod slušatelja. Bilo bi dobro odmah na početku reći neku zanimljivu ili možda čak iznenađujuću činjenicu jer će onda publika htjeti čuti još.

Analizirajući ranije spomenuti govor „I have a dream“ Martina Luthera Kinga, može se vidjeti kako je on vrlo često u svom govoru ponavljao ključne riječi. Bitno je naglasiti poantu i ponoviti više puta ključnu misao kako bi ona ostala publici u mislima. Upravo zato danas svi znaju tko je izgovorio riječi „I have a dream“, jer se Martin Luther King pobrinuo naglasiti ih više puta u govoru. Također, znao je da govori pred publikom koja je vrlo ranjiva jer je bila diskriminirana zbog boje kože. I on sam je bio dio te diskriminirajuće mase i ljudima je zbog toga bio još bliži.

Neki ljudi su prirodno pristupačni i otvoreni prema drugima pa im održavanje zanimljivog javnog govora ne predstavlja problem. S druge strane, oni koji nisu toliko vješti trebali bi pripaziti na usmjerenost prema publici i iznošenje zanimljivih priča umjesto dosadnih činjenica. Istraživanje publike je ključ, a zadržavanje pozornosti je cilj.

5.3. Komunikatori u Hrvatskoj

U Hrvatskoj su najčešći javni govornici političari. Opće mišljenje o njihovim javnim nastupima je da koriste mnoge trikove kako bi izbjegli direktno odgovoriti na pitanje. Također, poznati su po mnogim velikim obećanjima koja su davali, pogotovo za vrijeme izborne kampanje, a od kojih bi vrlo malo toga i ostvarili. Rasprave u hrvatskom Saboru nerijetko završavaju svađama i korištenjem neprimjerenog rječnika.

Zbog svega navedenog stječe se dojam da većina hrvatskih političara ne poštuje pravila javnog izražavanja. Međutim, postoje i oni političari koji se uspijevaju pravilno izražavati. Prema istraživanju najboljih retoričara među hrvatskim političarima u 2017. godini (Brečić, 2018), Zdravko Marić je jedan od najuspješnijih. Glavnim razlogom autor objašnjava njegovu mogućnost distanciranja od agresivne retorike. Za razliku od većine drugih političara, Marić ne vrijeđa političke suparnike i svoje odluke argumentira racionalno tako da su one jasne širokoj masi. Nadalje, autor navodi i primjer Andreja Plenkovića kao odličnog retoričara među političarima u Hrvatskoj. Plenković uvijek potkrepljuje svoje izjave statističkim činjenicama, primjerima i dokazima. Na taj način osigurava vjerodostojnost. Njegove izjave su gotovo uvijek razumljive i jasne, što ljudi cijene.

Osim političara, postoje i drugi ljudi koji govore javno, a jedan od njih je i biskup Mate Uzinić. Naime, biskup Mate Uzinić je prema analizi Mateja Brečića (2018) jedan od najboljih komunikatora u Hrvatskoj. Brečić to objašnjava činjenicom da biskup ne generalizira kada govori, odnosno bori se protiv generaliziranja u govoru.

Autor navodi po čemu se biskup Uzinić razlikuje od ostalih crkvenih poglavara:

> „Karakteristično za cjelokupni komunikacijski diskurs među crkvenim vrhovnicima je što uvelike pripadaju ili ulaze u političku svakodnevicu, dok biskup Uzinić nastoji širiti dijalog i pomirenje te ono što naglašava u gotovo svakoj propovijedi – promjenu mentalnog sklopa Hrvata“ (Brečić, 2018).

Također, autor ističe još jednu biskupovu kvalitetu u govoru, a to je jednostavnost. Zbog jednostavnog stila i rečenica mogu ga shvatiti šire mase ljudi.

Još jedan od odličnih komunikatora je i načelnik stožera i zamjenik zapovjednika 93. zrakoplovne baze Hrvatskoga ratnog zrakoplovstva i protuzračne obrane u Zemuniku Davor Turković. Naime, Turkovića je čak i žiri Grand Prixa Hrvatske udruge za odnose s javnošću stavio na popis najboljih komunikatora 2017. godine (Brečić, 2018), a na taj ga je popis

„dovelo“ njegovo detaljno obavještavanje javnosti u kriznoj situaciji kada su požari zahvatili Dalmaciju. Čak i kada su političari zakazali, Turković je medijima iznio sve činjenice vezane uz požar.

Iz svega navedenog proizlazi kako je moguće biti uspješan govornik kada se poštuju osnovna pravila javnog govora. Jasnoća i kratkoća su nužne za što uspješnije prenošenje ispravne poruke publici. Iz navedenih primjera može se zaključiti kako u Hrvatskoj postoje mnogi uspješni govornici.

6. Zaključak

Svi se kad-tad u životu susretnemo s javnim govorom. Nekima je to dio svakodnevice, neki uživaju u tome, drugima on predstavlja problem. Međutim, gotovo svi su osjetili strah ili tremu prije javnog govora. To je normalna pojava koja se uglavnom javlja zbog iracionalnih misli i straha od reakcije publike. Najčešće se manifestira kao lupanje srca, znojenje dlanova, nedostatak sline u ustima te zbog toga izaziva veliki problem. U ovome smo radu naveli da postoji nekoliko vježbi koje mogu pomoći smanjivanje treme i straha prije javnog govora. Također, vrlo je bitno imati ispravan unutarnji stav koji će osobi pomoći da ima psihičku stabilnost. Prema istraživanju kojega smo citirali u radu, a koje je provedeno na 75 studenata, stječe se dojam da je glavni problem nedovoljno pripremanje za javni nastup. Temeljita priprema i ponavljanje može smanjiti mogućnost pojave straha i treme. Za kvalitetan nastup potrebno je uskladiti i neverbalnu komunikaciju s verbalnom. Prikladna odjeća vrlo je bitna pri ostavljanju prvog dojma koji je često presudan. Za uspješan govor i nastup pred publikom potrebno je imati sve navedene komponente. Obraćanje publici, blagi osmijeh, upotreba zanimljivih podataka i primjera te tema bliska publici osiguravaju uspješan javni nastup.

Cilj ovog rada bio je objasniti kako se što bolje pripremiti za javni nastup i objasniti zbog čega dolazi do straha i treme u javnom govoru.

Na kraju možemo ponoviti da govor pred publikom mnogima izaziva nelagodu, no strah se može smanjiti vježbom i pripremom. Neki od poznatih ljudi, poput američke televizijske voditeljice Oprah i britanske političarke Margaret Thatcher, kojima je javni nastup bio dio svakodnevnog posla, javno su priznali da osjećaju strah. Unatoč tomu, bili su vrlo uspješni u onome što su radili i upravo to je dokaz da se s pripremom i vježbanjem sve može usavršiti.

Popis korištene literature i internetskih izvora

1. „Adolf Hitler“ (2019.) *Wikipedia: The Free Encyclopedia*, Wikimedia Foundation, Inc., https://hr.wikipedia.org/wiki/Adolf_Hitler (zadnja izmjena: 17. lipnja 2019.)
2. Brečić, M. (2018.) *Top pet komunikatora na hrvatskoj javnoj sceni*, Mimladi.hr, http://mimladi.hr/kolumne/top-pet-komunikatora-hrvatskoj-javnoj-sceni/ (datum objave: 5. 2. 2018.).
3. Gottesman, D., Mauro B. (2006.) *Umijeće javnog nastupa: Osvojite govornicu koristeći se glumačkim vještinama*, Zagreb: Naklada Jesenski i Turk
4. Hrvatin, S. (2011.) *Kako držati zanimljiva predavanja bez treme*, Zlihologija.com, http://zlihologija.com/2011/11/kako-drzati-zanimljiva-predavanja-bez-treme/ (datum objave: 4. 11. 2011.)
5. Landripet, T. (2017.) *Strah i trema u javnom govoru: analiza i vježbe za smanjivanje straha i treme*, diplomski rad, Zagreb: Sveučilište u Zagrebu
6. „Martin Luther King, Jr.“ (2018.) *Wikipedia: The Free Encyclopedia*, Wikimedia Foundation, Inc., https://hr.wikipedia.org/wiki/Martin_Luther_King,_Jr. (zadnja izmjena: 4. studenoga 2018.)
7. Mueller, E., Orcholski M., Miller J., Woodward K., Harris L., Lawler-McDonough M., Roth L. (2011.) *Stand up, Speak out: The Practice and Ethics of Public Speaking*, Minnesota: The University of Minnesota Libraries Publishing
8. R. Jambrešić Kirin, J. Marković, Lj. Marks, N. Polgar (ur.) (2018.) *Humor u svakodnevnoj komunikaciji*, Zagreb: Institut za etnologiju i folkloristiku
9. Ražnjević Zdrilić M., Ivanac I. (2016.) *Povezanost straha od javnog nastupa i studentskog angažmana u pripremi usmenih prezentacija*, stručni rad, Zadar: Sveučilište u Zadru
10. Skupina autora (1997.) *Govori za sve prilike i ukratko o govorništvu*, Zagreb: Poslovni zbornik
11. „Studija o humoru hrvatskih političara: Hrvatski političari humor koriste najčešće za napad i izrugivanje, ali ima i suprotnih primjera“ (2018.) Jutarnji.hr, internetski portal, 22. 11. 2018., https://www.jutarnji.hr/vijesti/hrvatska/studija-o-humoru-hrvatskih-politicara-hrvatski-politicari-humor-koriste-najcesce-za-napad-i-izrugivanje-ali-ima-i-suprotnih-primjera/8084846/
12. Šego, J. (2005.) *Kako postati uspješan govornik*, Zagreb: Profil international
13. Škarić, I. (2008.) *Temeljci suvremenoga govorništva*, 3. izdanje, Zagreb: Školska knjiga

14. „Ukrajinski programeri razvili 'privjesak' za pretvaranje govora u tekst“ (2017.) Lider.media, internetski portal, 14. 3. 2017., https://lider.media/aktualno/video-ukrajinski-programeri-razvili-privjesak-za-pretvaranje-govora-u-tekst/