

SERBEST KONUŞMA ETKİNLİĞİ

Serbest konuşma etkinliğini ilk kez, görme ve konuşma engelli olarak büyüyen San Francisco'lu mizah yazarı Joel Rutledge'den duydum. Joel, Lee Glickstein adında konuşma koçundan bahsetti.

Lee'nin konuşma sınıfına ilk kez gittiğimde, oturma odasının resmi bir konuşma ortamında bulunması gereken bütün öğeleri barındırdığını farkettilim. Bir sahne üzerinde mikrofonlu bir kürsü, kamera, ışıklar ve tiyatro salonundaki gibi dizilmiş 10 tane sandalye vardı, çok ciddi ve resmi duruyordu. Buna rağmen insanlar, sıraları geldiğinde gayet rahat bir tavırla kalkıp konuşmalarını yapıyorlardı. Sanki daha önceden hazırlanmışlar gibi gayet doğal bir şekilde akıllarına gelen şeylerden bahsediyorlardı.

Daha önce defalarca topluluk önünde konuşmama rağmen, sıra benim üç dakikalık sunumuma geldiğinde biraz zorlandım. Ama beş dakika süren ikinci konuşmamda, içimde bir şeylerin rahatladığını hissettilim. İyi görünmeye çabalamaktansa, aklıma geleni söylüyordum ve hatta biraz eğlenmeye bile başlıyordum. Konuşmam bitince, Lee bana bu tecrübemin ne hissettirdiğini sordu. Ben de düşündüklerimi açıkladım. Daha sonra Lee, dinleyicilerin sadece olumlu değerlendirmelerini paylaşmalarını istedi ve insanlar beni dinlerken nelerden keyif aldıklarından bahsettiler. Kendimi iyi hissederek oradan ayrıldım. Bir kaç gün sonra, o geceki video kaydımı izledim. Pek çok "eee", "aaaa", "yani" demiş olmama rağmen, genel olarak kendimi beğendim. Ondan sonra Lee'nin sınıfının müdavimi olmuştum.

SERBEST KONUŞMA ETKİNLİĞİ FORMATI

Sahne korkusu yaşayan insanlara yardım etmek için en verimli etkinliğin Serbest Konuşma Etkinliği olduğunu düşünüyorum. Özellikle kekeme insanlarda işe yarıyor. Bu etkinlik kişinin sadece konuşmasına değil tüm hareketlerine odaklanır. İnsanın başka bir yerde bulması zor olan iki unsuru; kesintisiz konuşabileceği bir zaman dilimini ve dikkatli ve destekleyici bir dinleyici kitlesini sunar.

Ortam, gerçek (yani riskli) bir konuşma tecrübesi hissini verecek şekilde ayarlanmıştır. Ama ortam aynı zamanda dinleyicilerin konuşmacıyı tamamen destekleyici davranmasını da garanti altına almıştır. Bu etkinliği böylesine verimli yapan, işte bu risk ve güvenin bir arada bulunmasıdır.

Konuşma etkinliğinde herkesin iki kere konuşma hakkı vardır. Normalde ilki üç dakika, ikincisi beş dakika sürer. İkinci konuşmadan sonra, organizatör size bu tecrübeniz hakkında ne düşündüğünüzü sorar ve oturumu sadece olumlu yorumlara açar. Dinleyiciler, sizin konuştuğunuz konu hakkında değil, konuşma tarzınız hakkında olumlu düşüncelerini söylerler. Konuşmacıların bu toplantıya gelene kadar neden bahsedecekleri konusunda genellikle hiçbir fikirleri yoktur. Konuşma konusu genellikle o anda aklınıza gelen şeyler olur. Mesela, hayatınızda neler olup bittiği, gazetede okuduğunuz bir makale veya diğer insanlarla paylaşmak istediğiniz herhangi bir şey olabilir. Sizin konunuz çoğunlukla bir önceki konuşmacının bahsettiği bir şeyin tetiklediği bir konu olur. Bu etkinlikte konunun hiçbir önemi yoktur.

DİNLEYİCİLERİN ROLÜ

Konuşma etkinliğinde dinleyiciler aktif bir rol oynar. Dinleyicilerin bir üyesi olarak sizin göreviniz sadece pasifçe oturmak değildir. Göreviniz, konuşmacıya kendinizi adamanız ve bizim "yumuşak bir bakış" diye tanımladığımız odaklanmış bir beden diliyle, dikkatinizi konuşmacıya vermektir. Konuşmacıyla sakın bir şekilde göz teması kurmak yeterli değil, aynı zamanda pür dikkat, destekleyici ve yargılamaksızın kişiyi dinlemek önemlidir. Konuşmacının sadece sözlerini değil, onu tamamen tüm kişiliğiyle dinlersiniz.

Pek çok insan topluluk önünde konuşma korkusuyla büyür. Dinleyicileri, sürekli eleştiren ve yargılayıcı olarak algıladıkları için her şeyi "doğru yapmak" için çok endişelenirler. Fakat konuşmacının, içindeki alarmı devre dışı bırakması, dinleyicilerin ne olursa olsun onu desteklediğini farketmediği zaman daha da kolaylaşır. İşte bu yüzden dinleyicinin göz temasını

mütemadiyen konuşmacının üzerinde tutması çok önemlidir, konuşmacı ona bakmazken bile. Konuşmacı size doğru döndüğünde hala onu aktif olarak dinlediğinizi görmesi ve telefonunuzla veya başka bir şeyle meşgul olmadığınızı farketmesi ona büyük bir güven duygusu veriyor.

KONUŞMACININ ROLÜ

Dinleyicilerin karşısına çıkıp alkışlar bittiğinde, dinleyicilerin desteğini hissetmek için üç veya dört saniye onlarla göz teması kurmanız önemlidir. Bu kasıtlı hareket, hem sizin aceleyle konuşmaya başlama dürtünüzü bastırır hem de başkasının zaman çizelgesine uymak zorundaymışsınız hissinizi engeller.

Konuşurken belirli bir süre tek bir kişiye odaklanın. Pek çoğumuz gözlerimizle sanki odayı vakumluyormuşuz gibi veya retina tarayıcısı gibi dinleyicileri taramamız gerektiğine inanarak büyüdük. Halbuki odayı bir ileri bir geri sürekli taramak ve bunu makine gibi tekrarlı yapmak sizin dinleyicilerle bağ kurmanızı engeller. Bunun yerine bakışlarınızı başka birine odaklamadan önce dört veya beş saniye tek bir kişiye bakarak konuşun.

Unutmayın, o kişi *sizin için* orada; sizi değerlendirmek ya da yargılamak için değil. Konuşmanın hızını ayarlamak, arada nefeslenip dinlenmek veya düşünceleriniz arasında durmak konusunda tamamen serbestsiniz. *Herhangi bir gündem yok, o yüzden içinizdeki ses neyi söylemek istiyorsa onu söyleyebilirsiniz.* Herhangi bir düşünce ya da duyguyu değerlendirmeden ve sansürlemeden söyleyebilirsiniz.

Konuşurken içinizdeki eleştiri alarımının kapanıp kapanmadığını gözlemleyin. Sadece içinizden geçenleri paylaşmanın nasıl bir şey olduğunu tecrübe edin. Büyük ihtimalle bu sizin alışkın olduğunuz konuşma biçiminden çok farklı bir tecrübedir. Konuşmanızı bitirdiğinizde göz temasını sürdürün ve alkışları kabul edin. Alkışlar tamamen kesilmeden yerinize geçmeyin.

Peki ya aklınıza konuşacak hiçbir şey gelmezse?

KONUŞACAK KONU BULAMAYINCA

Çoğu insanın en büyük korkusu, bir grup insanın karşısına çıkıp donup kalmak, söyleyecek bir şey bulamamaktır. Bizim konuşma etkinliğimizde *hiçbir şey söylemeden* sadece ayakta durmak tamamen normal ve kabul edilebilir bir davranıştır. Sadece ayakta durup dinleyicilerle bağlantıyı koparmadan aklınıza bir şey gelene kadar bekleyebilirsiniz. Üç veya beş dakikalık konuşma aralığınız tamamen sizindir ve onu istediğiniz gibi kullanabilirsiniz. Sözüünüzün kesilmesinden, birinin ortaya atılıp sessizliği bozmasından veya az önce söylediğinizin düzeltilmesinden endişe etmenize gerek yoktur. Eğer isterseniz *bütün* zamanınızı tek kelime etmeden ayakta dikilerek kullanabilirsiniz. Ayrıca beş dakikalık konuşmanızın sonunda *ne söylerseniz veya ne yaparsanız yapın* mutlaka olumlu yorumlar alacağınızı bilmek yüreğinize su serper. Yani, dinleyicilerin takdirini kazanmak için hiçbir şey yapmanıza gerek yoktur aslında.

Bununla beraber, yine de aklınızın tamamen boşaldığını ve bir türlü konuşacak konu bulamadığınızı farzedelim.

Zihninizin hiçbir şey düşünmemesi neredeyse imkansızdır. İsterseniz şimdi deneyin. Gözlerinizi kapatın ve sadece nefesinize odaklanın. Hiçbir şey düşünmemeye çalışın. Hemen farkedeceğiniz gibi türlü düşünceler sürekli gelmeye devam eder, siz isteseniz de istemeseniz de.

Peki öyleyse neden bazen kafamız durur?

Bunun iki sebebi vardır: *Panik* ve *sansürleme*. Her ikisi de düşünceleri bloklayarak bilinçüstüne çıkmasını engeller.

PANIĞE KAPILMAK

Rol oynama zorunluluğu hissetmek paniğe sebep olur. Bu durum, vücudunuz ve zihniniz tarafından hayati tehlike durumu olarak algılanır. İlkel insanları fiziksel tehlikelerden korumaya yarayan beyin bölümünü devreye sokar. "Eski" beyin veya amigdala, duygusal hafızanızın ve duygusal tepkilerin oluşmasındaki asıl role sahiptir. Tehlike algılandığında, amigdalanız hemen vücudunuza savaş ya da kaç mesajını gönderir. Bu sayede milyonlarca yıl önceki atalarımızın yaptığı gibi tehlikeyle savaşmak veya ondan kaçmak için gerekli olan kuvveti ve ekstra enerjiyi buluruz. Bu tepki, vücuda adrenalin pompalanmasını ve dolayısıyla hızlı nefes alıp vermeyi ve karın bölgesindeki kanın, kol ve bacaklara yönlendirilmesini sağlar. Fakat vücudunuz, insanların önünde utanç verici bir duruma

düşmeyle, hayati tehlikeyi birbirinden ayırt edemez. Bu yüzden, ayağa kalkıp konuşurken performansınız hakkında endişe duyarsanız, vücudunuz tıpkı karanlık bir sokakta yolunuzu kesen bir gaspçıya vereceği aynı savaş ya da kaç tepkisini verir.

Zihniniz ve bedeniniz savaş ya da kaç tepkisiyle uyarıldığında, panik duygusu, spontane konuşmanızı sağlayan daha rahat ve yaratıcı düşünce işlemini ele geçirir. Aslında düşünceleriniz oradadır. Ancak onlara ulaşabilecek kadar açık değilsinizdir.

SANSÜRLEME İHTİYACI

Kafamızın durmasına sebep olan diğer sebep, aşırı aktif olan bir sansür mekanizmasına sahip olmaktır. Kendinizi sadece düşüncelerin akışına bırakırsanız, içinizde hiç bitmeyen bir kaynağın olduğunu keşfedeceksiniz. Fakat çocukken bazılarımıza akıllı uslu olmamız, akıcı konuşmamız ve kelimelerimizi dikkatli seçmemiz konularında baskılar uygulandı. Bunun sonucunda, kendimizi rahatça ifade edebilecekken bile içimizdeki öğretmen, konuşmamızı sansürleyip değerlendirmeye tabi tutuyor. Bu bize, söyleyecek bir şeyimiz olmadığı izlenimini verir. Gerçekte ise söyleyecek *kabul edilebilir* bir şeyimiz yoktur. İçimizdeki öğretmene göre *kabul edilebilir* tabii...

Bazılarımıza öylesine performans odaklı konuşma telkin edildi ki, başka türlü nasıl olabilir hayal bile edemiyoruz. Konuşma etkinliğinin amacı, iç sensörümüzü kapatıp, kendi kendimizi yargılamayı bırakmak ve aklımıza ne geliyorsa onu söyleyerek, eğlenmektir.

OLUMLU YORUM ALMAK

Her konuşmadan sonra canlı bir alkış tufanı alırsınız ve alkışlar bitene kadar olduğunuz yerde durmanız gerekir (Çoğu insan için ne zor şeydir bunu yapabilmek!). Beş dakikalık konuşmanızın ardından organizatör bu tecrübenizin nasıl olduğunu size sorar ve daha sonra *sadece* olumlu yorumlar kabul edilir. Dinleyiciler, konuştuğunuz konu hakkında değil, konuşmacı olarak sizi dinlerken nelerden etkilendiklerini söylerler.

Sadece olumlu yorumlar yöneltmek yapmacık görünebilir ancak söylenenler samimiye, yapmacık değildir. Pek çoğumuz kendimize karşı aşırı mükemmeliyetçiyiz ve "doğru" olmayan şeylere fazla odaklanıyoruz. Bu sayede olumlu yorumlar algılarımızı dengelememize yardımcı oluyor. İnsanlardan konuşmacının sahip olmadığı şeyleri uydurup yalan söylemesi istenmiyor fakat konuşmacıyı normalden daha dikkatli inceleyerek genelde gözden kaçan olumlu özelliklerini keşfetmesi bekleniyor.

Sadece olumlu yorum yöneltmesinin başka bir sebebi daha var. Düzeltici eleştirilerin faydası olabilmesine rağmen insanların yargılamayan bir ortamda, yargılayan ortama göre çok daha hızlı özgüven geliştirebildikleri gözlenmiştir.

Eğer düzeltici bir eleştiri almak istiyorsanız, evde konuşmanızın video kaydını izleyerek birinci elden, yani kendinizden olumsuz eleştirileri alabilirsiniz. Beğenmediğiniz şeyleri bir sonraki oturumda kendi kendinize düzeltmeye çalışırsınız. İlk konuşma etkinliğimin videosunu izlerken çok fazla "aaa", "ımmm" dememin yanısıra her cümleye "yani" diyerek başladığımı keşfetmiştim. Ertesi hafta bu can sıkıcı kelimeleri kullanmamaya dikkat ettim ve sonuç inanılmaz derecede iyiydi.

OLUMLU YORUM YAPMAK

Olumlu yorumda bulunurken pek çoğumuz o kişinin bariz ortada olan özelliklerine odaklanmaya meyilliyizdir. Şöyle yorumlar duyarsınız...

"Eğlenceli olduğunu düşünüyorum." "Kendinden emin görünüyordun." "İyi göz teması kuruyorsun." "Kişisel olarak benimle konuştuğunu hissettim." "Sahneye hakim olmana bayıldım." "Hikayeni çok iyi canlandırdın. Neden bahsettiğini adeta görebildim."

Tüm bunlar, konuşmacıyı rahatlatan ve özgüven kazanmasına yardımcı olan güzel yorumlardır. Ancak asıl zor olan ince detayları yakalayabilmektir. Bu konu özellikle, konuşmacı topluluk önünde konuşmakta zorlandıysa veya kekemeyse daha da önem kazanır.

Konuşmacının iyi yaptığı bir şeyler mutlaka vardır. Belki ellerini iyi kullanıyordur, belki hoş bir gülümsemesi vardır veya gözleri ışıltıyordu. Belki sessiz bir zarafeti vardır veya çok renkli benzetmeler yapıyordur. Belki de sadece oraya çıkıp kendini ifade etmeye çalışması bile büyük bir cesaret örneğidir.

Bir kişiyi iyi bir iletişimci yapan farkındalığını geliştirmesinin iki tane faydası vardır. Birincisi, akıcılığın herşey olduğu düşüncesini yıkmaya yarar. İkincisi, sizi "daha derine kazmaya" teşvik eder.

Yorumunuz kısa ve net olmalıdır. Yorum yapma bahanesiyle iki dakika konuşmak doğru değildir. Söyleyecek bir yorumunuz yoksa susmanız en iyisidir. Sadece "Harikaydın" dediğinizde herkes bunun samimi olmadığını bilir.

Serbest konuşma etkinliği "daha iyi yapmak" değildir. Bu etkinlik, doğal olmanızı, kendinize ve diğerlerine güvenmenizi, dinleyicilerin desteğini almaya alışmanızı ve onlarla bağ kurmanızı sağlar. Bütün bunları yapmayı öğrendiğinizde, topluluk önünde daha rahat konuşmak ve konuşmaktan zevk almak kendiliğinden gelişir.

Kaynak: Harrison, John C., An Introduction to Speaking Freely, 1999,

<https://www.mnsu.edu/comdis/kuster/TherapyWWW/speakingcircles.html>

Çeviren: Aytaç Makas