

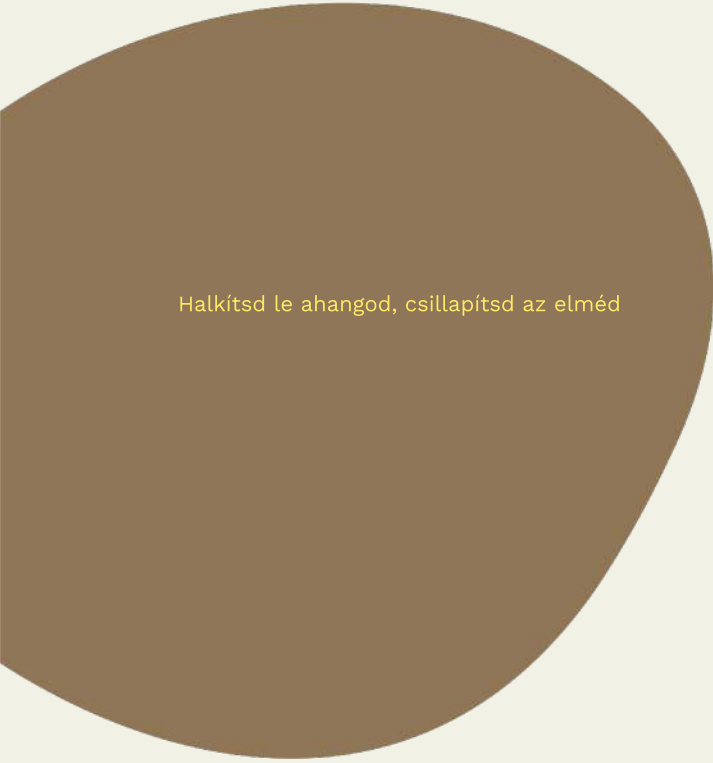
The background is a solid teal color. It is decorated with several large, light blue, smooth, rounded shapes that resemble stones or pebbles. These shapes are scattered across the frame, with some partially visible at the edges and others more centrally located. The lighting on these shapes gives them a three-dimensional appearance with soft highlights and shadows.

*Nyugtasd meg
a hangod,
csillapítsd az
elméd*

Lux Humana Publishing

Tartalomjegyzék

Halkítsd le a hangod, csillapítsd az elméd	3
Nincs veled semmi baj!	5
Gyakorlatok hangod meegnyugtására	8
Merre tovább?	13
Tudományos háttér	15
Ha szeretnél mélyebbre ásni	24
Irodalomjegyzék	27



Halkítsd le ahangod, csillapítsd az elméd

Gyengéd útmutató a beszédssorongás rejtett gyökereinek gyógyításához – azoknak, akik, bár érzékenyek, tehetségesek, már régóta némán küzdenek a félelmeikkel.



Nincs veled semmi baj!

Ha a megszólalás
gondolata félelemmel,
szégyennel vagy
feszültséggel tölt el, tudd,
hogym nem vagy egyedül.
És ami még fontosabb:
nem vagy hibás.

A beszédsszorongás nem
jellemhiba, és nem a
felkészületlenség jele.
Sok érzékeny, kreatív vagy
trauma-tudatos embernél
figyelhető meg ez a
mélyen beépült védelmi
reakció. A tested
megtanulta, hogy a
láthatóság veszélyt
jelenthet – ezért a
hallgatással, a megfeszülő
izmokkal, vagy a „mentális
köddel” próbál megóvni.

Akár iskolában,
megbeszélésen, előadáson
vagy egyszerű hétköznapi
beszélgetésben jön elő a
sszorongás, ez az útmutató
segít megérteni, mi zajlik
benned – és hogyan
kezdheted el belülről
megnyugtatni a hangodat.

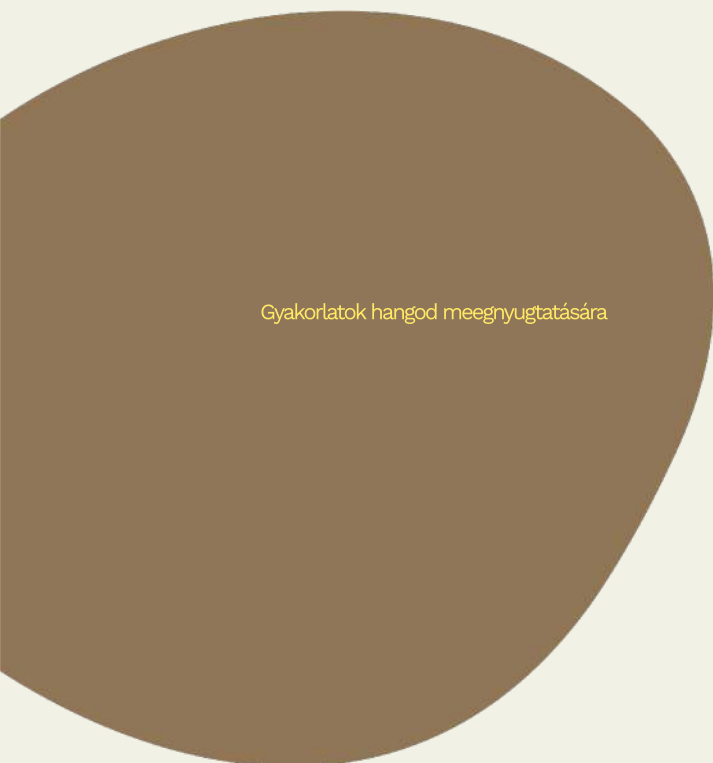
Honnan ered a beszédsszorongás?

A beszédsszorongás nem
egyszerűen a „nyilvános
beszédttől való félelem”.
Gyakran nem is magától a
beszédttől félünk, hanem
attól, amit a megszólalás
jelent.

A gyökerei szerteágazóak:

- **Gyermekkori kritizálás:** „Ne légy ilyen érzékeny.” „Túl sok vagy.” „Túl sokat beszélsz.”
- **Érzelmi bántalmazás:** a szavaidat kigúnyolták, kiforgatták vagy egyszerűen nem vették komolyan.
- **Túlzott alkalmazkodás:** újra és újra elnyomtad a saját szükségleteidet, hogy mások kényelmét szolgálj; illetve nehogy szavaiddal megnántsod “őket”.
- **Perfekcionizmus:** mindent „tökéletesen” kell csinálnod, különben elítélnek.
- **Kivételes érzékenység vagy tehetség:** mélyen átéled a környezeted hanguáatait, de azt mondják, „fogd vissza magad”, illetve nem tudsz igazán kapcsolódni a kortársaidhoz.





Gyakorlatok hangod meegnyugtatóására



Ezek az egyszerű gyakorlatok segítenek az idegrendszered működését szabályozni és belső biztonságot teremteni – így a hangod fokozatosan erősödni fog.

1. Lélegezz

Mielőtt megszólalsz, lélegezz be lassan, majd engedd ki a levegőt kicsit hosszabban.

Próbáld így: belégzés 4 számolásra – kilégzés 6 számolásra. Ismételd háromszor.

2. Kapaszkodj a testedbe

Tedd a kezed a testedre (például a combodra, a hasadra, vagy a mellkasodra), miközben beszélsz.

Ez segít a testedben maradni, és a félelmed magadon kívül tartani.

3. Nyugtasd meg magad egyes szám első és második személyben



Mielőtt megszólalsz (vagy akár közben), mondd magadban:

„Biztonságban vagyok, amikor megszólalok.

Nem kell tökéletesnek lennem.

Elég, ha jelen vagyok.”

„Biztonságban vagy, amikor megszólalsz.

Nem kell tökéletesnek lenned.

Elég, ha jelen vagy.”

4. Lazítsd el a torkod és az állkapcsod

Mielőtt megszólalsz,
finoman nyisd és zárd az
állkapcsod 5–6
alkalommal.
Ha tudsz, ásíts egyet.
Engedd el a nyelved
feszültségét – ezzel
megnyitod a „hangkaput”,
amin keresztül szavaid
szabadon áramolhatnak.

Új kapcsolat a hangoddal

A hangod nem csupán egy
eszköz, hanem a
személyiséged része.
Ahelyett, hogy erővel
akarnád előrángatni
rejtekhelyéről, inkább
szeretettel és türelemmel
csalogasd elő.



A hangod gyógyítása azt jelenti, hogy

- megengeded magadnak a tökéletlenséget,
- visszaveszed a jogodat, hogy helyet foglalj a térben,
- az idegrendszereddel együttműködve, azzal összhangban beszélsz,
- és újra bizalmat építesz önmagadban.

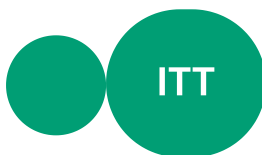


Merre tovább?

Ha ez az útmutató
megszólított, folytasd az
alábbi beszédssorongás
tesztel.

Személyes konzultációt **ITT**
tudsz kérni.

Beszédssorongás teszt





Tudományos háttér
és további gyakorlatok



A beszédsszorongás nem egyszerűen azt jelenti, hogy valaki „nem tud jól beszélni”. A megszólalás olyan helyzet lehet, amelyben egyszerre jelennek meg gondolatok, érzelmek és testi reakciók. A kutatások alapján ezért érdemes a beszédsszorongást több tényező együttes hatásaként értelmezni.

1. A beszédsszorongás, mint idegrendszeri válasz

Amikor mások előtt, vagy bizonyos személyekhez beszélünk, szervezetünk stresszreakcióval válaszolhat, különösen akkor, ha úgy érezzük, hogy figyelnek vagy értékelnek bennünket.

Megemelkedhet a pulzus, megváltozhat a légzés, kiszáradhat a száj, megfeszülhetnek az izmok, remeghet a kéz vagy a hang. Nehezebbé válhat a koncentráció, és előfordulhat az is, hogy hirtelen nem jut eszünkbe az, amit mondani akartunk. Ezek a reakciók önmagukban nem jelentik azt, hogy „baj van velünk”. A szervezet természetes válaszai egy olyan helyzetre, amelyet valamilyen okból fenyegetőnek vagy különösen jelentősnek érzékelünk.



2. A trauma és a hang összefüggései

Korábbi megterhelő vagy traumatikus élmények hatással lehetnek arra, mennyire érezzük biztonságosnak az önkifejezést. Ha valakit rendszeresen megszegényítettek, elhallgattattak, kritizáltak vagy büntettek azért, amit mondott, megtanulhatja, hogy a megszólalás veszélyt jelenthet. Később akár olyan helyzetekben is megjelenhet szorongás, amelyek objektíven már nem veszélyesek. A test feszültséggel, megváltozott légzéssel vagy hanggal reagálhat, miközben megjelenhet az elkerülés, a visszahúzódás vagy a „jobb, ha nem mondom ki” érzése. Ez nem jelenti azt, hogy minden beszédsszorongás mögött trauma áll. A korábbi kapcsolati és érzelmi tapasztalatok azonban hozzájárulhatnak ahhoz, hogyan viszonyulunk a saját hangunkhoz és ahhoz, hogy merünk-e mások előtt megszólalni.

3. A gondolataink is fenntarthatják a szorongást

Beszédhelyzetekben gyakran nemcsak magára a helyzetre reagálunk, hanem arra is, amit gondolunk róla. „Biztos butaságot mondok.” „Mindenki észreveszi, hogy izgulok.” „Nem fogom tudni elmondani.” „Mit fognak gondolni rólam?”

Az ilyen gondolatok tovább fokozhatják a testi feszültséget. A testi tüneteket pedig könnyen újabb bizonyítékként értelmezhetjük arra, hogy valóban baj van: „remeg a hangom, tehát látszik rajtam, hogy bizonytalan vagyok”. Így egy önmagát erősítő kör alakulhat ki: a fenyegető gondolat növeli a szorongást, a szorongás testi tüneteket okoz, a tünetek pedig tovább erősítik a fenyegető gondolatokat.

A kutatások azt mutatják, hogy az önmagunkkal való együttérző, elfogadó hozzáállás (Neff, 2011) csökkenti a teljesítményszorongást és növeli az önszabályozás hatékonyságát.

4. Az elkerülés rövid távon megkönnyebbülést hoz – hosszú távon fenntarthatja a félelmet

Az erős érzékenység (Aron, 1997) és a perfekcionizmus (Frost et al., 1990) fokozhatják a beszédhelyzetekre adott stresszreakciókat.

Ha félünk egy megszólalástól, természetes reakció lehet, hogy megpróbáljuk elkerülni. Nem jelentkezőnk, nem kérdezőnk, inkább csendben maradunk, vagy hagyjuk, hogy más beszéljen helyettünk. Ez rövid távon megkönnyebbülést hozhat. A probléma az, hogy így nem kapunk lehetőséget arra, hogy megtapasztaljuk: megszólalhatunk, és nem feltétlenül történik az, amitől félünk. Ezért a szorongás kezelésében fontos szerepe lehet a fokozatos gyakorlásnak. Nem arról van szó, hogy bele kell kényszerítenünk magunkat a legfélelmetesebb helyzetbe. Sokkal inkább arról, hogy kisebb, kezelhető lépésekben új tapasztalatokat szerezzünk a megszólalásról.

5. A légzés és a figyelem szabályozása

A hang nemcsak kommunikációs eszköz, hanem a személyes identitás és jelenlét hordozója (Karpf, 2006; Van Etten & Sussman, 2019).

A testtudat fejlesztése és a hanggal való szeretetteljes kapcsolat helyreállítása növeli a pszichológiai rezilienciát és a társas biztonságérzetet.

Szorongás közben figyelmünk könnyen a veszély jeleire irányul: arra, hogy mit gondolhatnak rólunk mások, hogyan hangzik a hangunk, vagy vajon észreveszik-e rajtunk az idegességet. Az egyszerű légző- és figyelemgyakorlatok segíthetnek abban, hogy figyelmünket visszahozzuk a jelen pillanatba, és mérsékeljük a szorongással járó testi feszültséget. A lassú, kényelmes légzés ezért hasznos része lehet egy megszólalás előtti önszabályozó rutinnak. Nem kell tökéletesen csinálni. A cél nem az, hogy minden izgalom eltűnjön, hanem hogy a szorongás mellett is képesek legyünk jelen maradni és megszólalni.

6. A beszédsszorongás kezelhető

A beszédsszorongás nem feltétlenül állandó személyiségvonás. A hozzá kapcsolódó gondolkodási minták, elkerülő viselkedések és érzelmi reakciók változhatnak. A pszichológiai beavatkozások – különösen a kognitív és viselkedéses módszerek, a fokozatos gyakorlás, valamint egyes relaxációs és önszabályozó technikák – segíthetnek a nyilvános beszéddel kapcsolatos szorongás csökkentésében.

A cél nem feltétlenül az, hogy soha többé ne izguljunk. Bizonyos mértékű izgalom természetes, különösen akkor, amikor fontos számunkra, amit mondani szeretnénk. A változás inkább azt jelentheti, hogy a félelem már nem dönti el helyettünk, megszólalunk-e. Lehet, hogy a hangod néha még remeg, de attól még a te hangod, és érdemes meghallani.

További gyakorlatok

1. Hosszabb kilégzés

Lélegezz be kényelmesen az orrodon keresztül, majd valamivel lassabban fújd ki a levegőt. Például belégzés 4 számolásig, kilégzés 6 számolásig. Ismételd meg 4–5 alkalommal. Ne erőltess a mély lélegzést. A cél a lassú, kényelmes ritmus.

2. Talaj a lábad alatt

Tedd mindkét talpadat stabilan a földre. Figyeld meg néhány másodpercig a talpad és a padló érintkezését. Ezután nézz körül, és nevezd meg magadban három dolgot, amit láatsz. Ezzel a figyelmedet a belső aggodalmakról visszairányíthatod arra, ami itt és most történik.

3. Feszítsd meg – majd engedd el

Szorítsd ökölbe a kezed 5 másodpercre, majd engedd el. Húzd fel a válladat néhány másodpercre, majd lazítsd el. Figyeld meg a különbséget a feszültség és az ellazulás között.

4. Adj hangot a kilégzésnek

Lassan fújd ki a levegőt, majd a következő kilégzésnél halkan zümmögj: „mmm...”. Ismételd meg néhányszor. Ez nemcsak a légzésedet lassíthatja, hanem segíthet abban is, hogy újra kapcsolatba kerülj a saját hangoddal, mielőtt beszélni kezdesz.

5. Mondd ki az első mondatot

Ha előre tudod, hogy meg kell szólalnod, ne próbáld fejben irányítani az egész beszélgetést vagy előadást. Válaszd ki csak az első mondatodat. Mondd ki egyszer vagy kétszer hangosan, lassan. Amikor eljön a pillanat, csak ennek az egy mondatnak az elmondása legyen a feladatod. A következő mondat majd jöhet utána.

6. Ne várd meg, amíg elmúlik a szorongás

Figyeld meg, mit érzel, majd mondd magadban: „Izgulhatok, és közben beszélhetek is.” Nem kell előbb tökéletesen megnyugodnod ahhoz, hogy megszólalj. A gyakorlás egyik célja éppen annak megtapasztalása, hogy a szorongás jelenléte mellett is képes vagy használni a hangodat.



Ha szeretnél mélyebbre ásni

Az itt bemutatott gyakorlatok segíthetnek a beszédsszorongás pillanatnyi kezelésében és abban, hogy könnyebben megszólalj. De előfordulhat, hogy számodra nem elég a felszínen jelentkező tünetekkel foglalkozni. Talán szeretnéd azt is megérteni, miért éppen bizonyos helyzetekben hallgatsz el, mitől félsz valójában, és milyen korábbi tapasztalatok, hiedelmek vagy érzelmi minták kapcsolódhatnak ahhoz, hogy nehéz kimondanod, amit gondolsz, érzel vagy szeretnél. Ha készen állsz arra, hogy mélyebbre áss, és ne csak a beszédsszorongás tüneteivel, hanem a mögötte meghúzódó lehetséges mintákkal is foglalkozz, csatlakozz a Találd meg a saját hangod című workshop-sorozathoz a **Lux Humana Lelki Egészség Stúdió** oldalán.

A program tudományos eredményekre támaszkodó, gyakorlatias, coaching-pszichológiai szemléletben segít felismerni azokat a belső mintákat, érzelmi reakciókat és korábbi tapasztalatokhoz kapcsolódó hiedelmeket, amelyek ma is befolyásolhatják, hogyan fejezed ki önmagad. A cél nem pusztán az, hogy magabiztosabban beszélj.

Ha egyre könnyebben felismered, mi történik benned egy nehéz kommunikációs helyzetben, és megtanulsz másképp reagálni, hatékonyabban kommunikálhatsz a pároddal és a családdal, könnyebben képviselheted magad a munkatársaiddal és a főnökeiddel szemben, világosabban kérhetsz, mondatsz nemet, húzhatsz határokat és mondhatod ki azt, amit valóban gondolsz. Mert néha nem azt kell megtanulnunk, hogyan beszéljünk jobban – hanem azt kell felfedeznünk, mi akadályoz abban, hogy szabadon használjuk a saját hangunkat. A te szavad is számít.



Irodalomjegyzék

Aron, E. N. (1997). *The highly sensitive person: How to thrive when the world overwhelms you*. New York, NY: Broadway Books.

Beatty, M. J., & McCroskey, J. C. (1998). *Communication apprehension, avoidance, and effectiveness*. Scottsdale, AZ: Hampton Press.

Dwyer, K. K., & Davidson, M. M. (2012). Is public speaking really more feared than death? *Communication Research Reports*, 29(2), 99–107. <https://doi.org/10.1080/08824096.2012.667772>

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>

Karpf, A. (2006). *The human voice: The story of a remarkable talent*. London, UK: Bloomsbury.

Levine, P. A. (2010). *In an unspoken voice: How the body releases trauma and restores goodness*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.

Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. New York, NY: HarperCollins. Nestor, J. (2020). *Breath: The new science of a lost art*. New York, NY: Riverhead Books.

Ogden, P., & Fisher, J. (2015). *Sensorimotor psychotherapy: Interventions for trauma and attachment*. New York, NY: W. W. Norton.

Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. New York, NY: W. W. Norton.

Schore, A. N. (2012). *The science of the art of psychotherapy*. New York, NY: W. W. Norton. Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York, NY: Viking.

Van Etten, G. M., & Sussman, L. (2019). Embodied communication: A somatic approach to voice and presence. *Journal of Humanistic Psychology*, 59(3), 321–340.
<https://doi.org/10.1177/0022167817705871>

Nestor, J. (2020). *Breath: The new science of a lost art*. New York, NY: Riverhead Books.

Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York, NY: Viking.

Van Etten, G. M., & Sussman, L. (2019). Embodied communication: A somatic approach to voice and presence. *Journal of Humanistic Psychology*, 59(3), 321–340.
<https://doi.org/10.1177/0022167817705871>

**Nyugtasd meg a hangod,
csillapítsd az elméd** egy
gyengéd útmutató azok
számára, akik
beszédszorongással
küzdenek, és segít megérteni
a félelmek gyökereit. Fedezd
fel, hogy a szorongás nem
hiba, hanem a test védelmi
reakciója, és tanulj meg
egyszerű gyakorlatokkal
belső nyugalmat teremteni.
Ismerd meg a saját hangodat,
és tudd, hogy a te szavad is
számít.

Nyugtasd
meg a
hangod,
csillapítsd az
elméd