



CENTRO ESPÍRITA JOANNA DE ÂNGELIS APOSTILA SOBRE ORATÓRIA – EXPOSITOR ESPÍRITA



1. INTRODUÇÃO

Um dos objetivos do espiritismo é levar o progresso intelecto-moral ao espírito encarnado ou desencarnado e para se atingir tal fim, um dos meios é sua divulgação através da palavra falada. A casa espírita deve ter entre seus trabalhadores um grupo de pessoas para esta tarefa. Isso é fator essencial para que se obtenha bons resultados nos trabalhos doutrinários. O expositor tem a grave incumbência de levar as pessoas, a mensagem de *Jesus e os ensinamentos da Doutrina Espírita*.

De todos os instrumentos de divulgação de uma idéia, em especial a religiosa, a palavra falada, sem dúvida se constituiu na melhor propagação de seus princípios doutrinários. Essa poderosa ferramenta é o mais comum e tradicional meio de comunicação entre os indivíduos, e os principais líderes religiosos da humanidade dela fizeram uso largamente.

Desde o passado até o presente, as reformas, as mudanças, as transformações e os acontecimentos, foram assinalados pela presença da comunicação verbal e dos grandes oradores, a fim de mobilizar multidões em busca de ideais.

Sem desconsiderar nenhum outro meio de comunicação, a palavra falada prossegue sendo a mais potente mola propulsora dos ideais e do pensamento humano. Exatamente pela importância de que se reveste essa faculdade, necessário se faz compreendê-la e saber utilizá-la, a fim de empregarmos bem os talentos que Deus nos há confiado. A oratória deve, portanto, ser por todos utilizados como ferramenta de propagação da verdade, especialmente pelos religiosos, por serem aqueles que trazem consigo as palavras eternas do Evangelho de Nosso Senhor.

2. O QUE OS ESPÍRITOS NOS FALAM

No domínio das palavras

Fala e conhecer-te-ão. Referes-te aos outros quanto ao que está em ti mesmo. A palavra é sempre o canal mais seguro pelo qual te revelas. A frase de esperança é um jorro de luz. O que notas de bem ou de mal na vida de alguém é complemento de teu próprio eu. Comentários sobre os outros, no fundo, são exposições daquilo que carregas contigo. Quase que imperceptivelmente apenas falamos daquilo que já conseguimos aprender. O que vimos nas estradas alheias é o que está em nossos próprios caminhos. Quem fala sem o coração naquilo que fala não alcança o coração que deseja atingir. Quando quiseres ser visto não uses a queixa para semelhante exibição; trabalha em silêncio e serás visto com mais segurança. A palavra mais cruel é aquela que se usa destruindo o bem. Não te refiras ao infortúnio porque a felicidade de quem sofre talvez chegue amanhã. Se o verbo não está iluminado de compreensão e de amor, a conversa será sempre inútil. Quem se propõe a iluminar não menciona qualquer ingrediente das trevas. Nunca te arrependerás de haver dito uma boa palavra. Nada ensines destacando o mal, pelo simples prazer de salientá-lo, porque os teus ouvintes serão hipnotizados pelas imagens com as quais não desejarias prejudicá-los. Quem perdoa não deve reportar-se à dívida que foi liquidada, sob pena de abrir nova ferida no coração daquele que se lhe fez devedor. Criteriosa dieta na conversação é saúde no espírito. A palavra indulgente é vacina contra muitos males. Discutindo talvez esclareças, mas servindo convences.

Livro Companheiro - Francisco Cândido Xavier Emmanuel

Nos domínios da fala

Não somente falar, mas verificar, sobretudo, o que damos com as nossas palavras. Automaticamente, transferimos estados de alma para aqueles que nos ouvem, toda vez que damos forma às emoções e pensamentos com recursos verbais. Terás pronunciado formosos vocábulos, selecionando frases a capricho, no entanto, se não as tiveres recamado de bondade e entendimento é possível que tenhas colhido apenas indiferença ou distância nos companheiros que te compartilham a experiência. Ainda mesmo hajam sido as tuas expressões das mais corretas e das mais nobres, gramaticalmente considerando, se nelas colocaste quaisquer vibrações de

pessimismo ou azedume, ironia ou insinceridade, elas terão sido semelhantes a recipientes de ouro que derramassem vinagre ou veneno, ferindo ou amargurando corações ao redor de ti. Isso ocorre porque, instintivamente, a nossa palavra está carregada de nosso próprio espírito, ou melhor, insuflamos os próprios sentimentos em todos aqueles que nos prestem atenção. À vista disso, analisemo-nos em tudo o que dissermos. Conversa é doação de nós mesmos. Opiniões que exteriorizemos são pinceladas para a configuração de nosso retrato moral. Mais que isso, o verbo é criador. Cada frase é semente viva. Plantamos o bem ou o mal, a saúde ou a enfermidade, o otimismo ou o desalento, a vida ou a morte, naqueles que nos escutam, conforme as idéias edificantes ou destrutivas que lhes imponhamos pelos mecanismos da influência, ainda mesmo indiretamente. Balsamizarás as feridas dos que se encontrem caídos nas trilhas do mundo, entretanto, que será de nossos irmãos horizontalizados na angústia se não lhes instilamos no coração a fé necessária para que se levantem na condição de filhos de Deus, tão dignos e tão necessitados da bênção de Deus, quanto nós? Estudemos a nossa palavra, entendendo-lhe a importância na vida. Diálogo é o agente que nos expõe o mundo íntimo. O verbo é o espelho que nos reflete a personalidade real para julgamento dos outros. Falarás e aparecerás.

Livro Coragem - Chico Xavier – Emmanuel

“Ó todas vós, homens de boa-fé, conscientes da vossa inferioridade em face dos mundos disseminados pelo infinito!... Lançai-vos em cruzada contra a injustiça e a iniquidade. Ide e proscreei esse culto do bezerro de ouro, que cada dia mais se alastra. Ide, Deus vos guia! Homens simples e ignorantes, vossas línguas se soltarão e falareis como nenhum orador fala. Ide e pregai, que as populações atentas recolherão ditosas as vossas palavras de consolação, de fraternidade, de esperança e de paz. ”

Erasto, O Evangelho Segundo o Espiritismo, cap. XX

“A palavra humana é um dom divino, quando acompanhada dos atos que a testemunhem; e é através de seus caracteres falados ou escritos que o homem recebe o patrimônio de experiências sagradas de quantos o antecederam no mecanismo evolutivo das civilizações. É por intermédio de seus poderes que se transmite, de gerações a gerações, o fogo divino do progresso na escola abençoada da Terra. ”

O Consolador - Chico Xavier Emmanuel

Página 3 | 25

“O labor da noite, no salão repleto de assistentes encarnados e desencarnados, se circunscreveria a uma exposição doutrinária. O orador destacado seria o médium Ricardo, cuja palavra rica de conceitos edificantes e de lirismo em torno do pensamento espírita, sempre atraía muitos interessados, que se comoviam com as mensagens doutrinárias de que se fazia instrumento. Naquela ocasião, especialmente reservada pela Mentora para instruções em torno dos futuros acontecimentos, a sala estava iluminada por energias siderais. A psicofera, saturada de energias balsâmicas, desintoxicava os assistentes dos fluidos deletérios a que se haviam acostumado e que os enfermavam. Espíritos dedicados ao socorro espiritual igualmente ofereciam apoio emocional e terapêutico (...). O intercâmbio entre os dois planos da Vida ali se fazia pulsante com preponderância do espiritual sobre o humano. À medida que as pessoas se acomodavam, suave melodia se exteriorizava dos alto-falantes criando um ambiente de relaxamento e de bem-estar.”

Livro Sexo e Obsessão - Manoel Philomeno de Miranda

"Não saia da boca nenhuma palavra torpe, mas só a que for boa para promover a edificação, para que dê graça aos que a ouvem".

Paulo – Efésios, 4: 29

Palestrar com naturalidade, governando as próprias emoções, sem azedume, sem nervosismo e sem momices, fugindo de prelecionar mais que o tempo indicado no horário previsto. A palavra revela o equilíbrio. Calar qualquer propósito de destaque, silenciando exposições de conhecimentos, e ajustar-se a Inspiração Superior, comentando as lições sem fugir ao assunto em pauta, usando simplicidade e precatando-se contra a formação da dúvida dos ouvintes. Cada pregação deve harmonizar-se com o entendimento do auditório. Respeitando pessoas e instituições nos comentários e nas referências, nunca estabelecer paralelos ou confrontos suscetíveis de humilhar ou ferir. Verbo sem disciplina gera males sem conta. Sustentar a dignidade espírita diante das assembleias, abstendo-se de historietas impróprias ou anedotas reprováveis. O orador é responsável pelas imagens mentais que plasme nas mentes que o ouvem. Nas conversações, não se reportar abusiva e intempestivamente a fatos e estudos doutrinários de entendimento difícil, devendo selecionar oportunidades quanto a pessoas e ambientes para tratar de temas

delicados. A irreflexão é também falta de caridade. Manter-se inalterável durante a alocação, à face de qualquer situação imprevista. Os momentos delicados desenvolvem a nossa capacidade de auxiliar. Procurar abolir, em suas palestras, os vocábulos impróprios, as expressões pejorativas e os termos de gírias das ruas. O culto da caridade inclui a palavra em todas as suas aplicações. Sempre que possível, preferir o uso de verbos e pronomes na primeira pessoa do plural, ao invés da primeira pessoa do singular, a fim de que não se isole da condição dos companheiros naturais do aprendizado, com quem distribui avisos e exortações. Somos todos necessitados de regeneração e de luz.

Livro Conduta Espírita – Chico Xavier - André Luiz

“Senhor! “Deste-me a palavra por semente de luz. Não me permitas envolvê-la na sombra que projeto. “Ensina-me a falar para que se faça o melhor; ajuda-me a lembrar o que deve ser dito e a lavar da memória tudo aquilo que a Tua bondade espera se lance no esquecimento; onde a irritação me procure, induze-me ao silêncio e, onde lavre o incêndio da incompreensão ou do ódio, dá que eu pronuncie a frase calmante que possa apagar o fogo da ira. “Em qualquer conversação inspira-me o conceito certo que se ajuste à edificação do bem, no momento exato, e faze-me vigilante para que o mal não me use em louvor à perturbação. “Não me deixes emudecer diante da verdade, mas conserva-me em Tua prudência, a fim de que eu saiba dosar a verdade em amor para que a compaixão e a esperança não esmoreçam junto de mim. “Traz-me o coração ao raciocínio sincero, sem aspereza, brando sem preguiça, fraterno sem exigência e deixa, Senhor, que a minha palavra te obedeça a vontade, hoje e sempre! ”

Livro Caminho Espírita - Chico Xavier - Espíritos Diversos

“Sempre que possível, preferir o uso de verbos e pronomes na primeira pessoa do plural, em vez de na primeira pessoa do singular, a fim de que não se isole da condição dos companheiros naturais do aprendizado, com quem distribui avisos e exortações. “Somos todos necessitados de regeneração e de luz. ”

Livro Conduta Espírita -Waldo Vieira - André Luiz

3. COMO PREPARAR A EXPOSIÇÃO

3.1. LEITURA E INTERPRETAÇÃO DOS TEXTOS DOUTRINÁRIOS

Levando-se em conta que ao preparar uma palestra deva haver sempre um texto base, seguem abaixo as etapas para uma boa leitura e compreensão textual:

- a) Leia com bastante atenção, para ter uma idéia geral do que se trata. Procure ler mais de uma vez o mesmo texto, pois dificilmente apreendemos todo o alcance da mensagem em uma única e rápida leitura;
- b) Marque as palavras que desconhece, a fim de pesquisar o significado;
- c) Observe que o pensamento do autor é organizado em início, meio e fim. Assim como toda exposição verbal, um texto também possui introdução, desenvolvimento e conclusão;
- d) Verifique em cada divisão as idéias mais importantes, aquelas que formam a estrutura da argumentação. Essas idéias servirão como argumentos da exposição;
- e) Identifique a idéia central. Afinal, todo o texto foi escrito para explicá-la;
- f) Procure simplificar ao máximo as idéias escolhidas.

3.2. TÉCNICAS PARA A LEITURA DOS TEXTOS

Lembrando que “estudar é pensar”, apresentamos quatro técnicas básicas de leitura a serem utilizadas em conjunto ou separadamente, conforme a preferência do expositor.

- a) **Técnica da leitura repetida:** ler diversas vezes e com atenção cada texto, até certificar-se de que apreendeu o (s) pensamento (s) do autor. Anotar as ideias que julgar interessantes e/ou proveitosas na folha de ideias.
- b) **Técnica das linhas sublinhadas:** inicialmente, deve ser feita uma leitura global do texto a ser estudado, com muita atenção. Após, deve ser relido o texto, procurando sublinhar as palavras e frases consideradas “chaves”, isto

é, as que expressam ideias básicas em cada parágrafo. Anotar o que foi sublinhado, para posterior desdobramento.

- c) **Técnica de leitura com resumo:** devem ser feitas várias leituras globais do texto, para tomar conhecimento das ideias desenvolvidas pelo autor (encarnado ou desencarnado) e realizar um resumo.
- d) **Técnica da leitura comentada:** consiste em anotar na folha de ideias as principais ideias do autor e depois enriquecê-las com conhecimentos próprios ou com textos de outros autores, mantendo-se um encadeamento lógico entre todas as partes, o que facilitará a extração do conteúdo da exposição.

3.3. FASES DE ELABORAÇÃO DA EXPOSIÇÃO

A escolha do tema ou assunto a ser abordado poderá ser fornecido pela instituição que o convida, ou ficará de sua livre escolha. De uma forma ou de outra, torna-se importante seguir os seguintes passos:

- a) **Fase da pesquisa:** escolha da bibliografia. Ter cuidado com as fontes, buscando em obras de real cunho espírita. Elas serão sempre o suporte para que a mensagem seja transmitida de maneira lúcida e pura;
- b) **Fase da seleção das informações:** após a pesquisa, selecionar o que será utilizado na palestra, de acordo com o tema e o público alvo;
- c) **Fase da organização das idéias:** estabelecer onde se encaixará melhor cada conteúdo, se na introdução, desenvolvimento ou conclusão. Lembrando sempre que o principal é fazer-se entendido pelos ouvintes e persuadi-los das verdades enunciadas;
- d) **Fase do planejamento do conteúdo em relação ao tempo disponível:** Procure previamente adequar o conteúdo preparado ao tempo disponível para a apresentação. Isso evitará que o tempo acabe e não se

tenha transmitido todo o conteúdo elaborado. Ou, o que é mais grave, levarmos poucas informações e o conteúdo se esgotar antes do tempo previsto. Em ambos os casos não há o que temer, uma vez que a mensagem foi transmitida, mas podendo evitar, tudo colaborará em uma melhor eficiência.

- e) **Fase de execução e reflexão sobre o tema:** Descrever o tema em cima de suas vivências de aprendizado, evitando falar de si mesmo;
- f) **Fase de fixação do conteúdo;**
- g) **Fase de memorização dos tópicos:** não decorar a palestra, mas procurar memorizar a sequência dos itens e da argumentação, para não depender de muitas leituras na hora de expor.

4. ESTRUTURA DO CONTEÚDO A SER APRESENTADO

Toda e qualquer exposição pública a nível de oratória deve obedecer a 3 passos estruturais, nessa ordem: introdução, desenvolvimento e conclusão. Segue abaixo a definição e a forma de cada.

4.1 - Introdução:

Muito importante para despertar interesse, evitando que o expositor “decole” sozinho; para criar um clima favorável entre o expositor e o auditório; para evidenciar a linha de raciocínio a ser seguida. Nunca deve ser utilizada, desperdiçando tempo, para explicações e pedidos de desculpa, como por exemplo: “desculpem por eu estar com problemas na garganta”; “desculpem, pois sou um Espírito muito inferior para tratar de um assunto tão elevado”; “desculpem, porque foi muito difícil preparar o tema, pois fui convidado de última hora”, etc.

Pode-se iniciar uma introdução com informações que evidenciem a relevância e aplicação do tema; com uma pergunta que force o público a pensar, atraindo sua atenção; com uma citação pertinente ao tema; com a narração de um fato ou conto;

com a exibição de uma imagem ou gravura; com a definição de palavras chave, etc.

4.2 - Desenvolvimento:

É a parte mais importante da exposição. É onde se encontra a essência da questão. No desenvolvimento do tema recomenda-se:

Idéia central - Definir a idéia-mãe ou a essência do que se quer provar ou demonstrar através da palestra. Ex.: tema-obsessão; idéia-mãe: a cura da obsessão está ligada à reforma íntima do obsidiado.

Dividir o tema - Dividir o tema em tópicos, o que faculta uma exposição didática; facilita a compreensão do tema por parte do auditório; dá mais segurança ao expositor que se vincula a um roteiro. Ex.: tema-Deus; divisão: conceito, atributos, provas da existência, etc.

Buscar suporte doutrinário - Utilizar evidências (fatos, estatísticas, citações, exemplos, etc.) que reforcem as informações que serão prestadas. Utilizar leitura de mensagem de sustentação que, no entanto, não deve ultrapassar o tempo máximo de três minutos.

Dar créditos - Assinalar a autoria das partes do texto, pelo menos no resumo escrito da palestra, para facilidade de informação ao auditório, se preciso for.

4.3 - Conclusão ou síntese:

É a última parte da palestra, porém, não menos importante e pode ser constituída de 2 partes: a recapitulação dos pontos principais e do epílogo ou “fechamento”. Evitar o erro, muito comum, de ficar repetindo frases ou apoiar-se em “bengalas” como: “Acho que era mais ou menos isso que eu havia preparado”; “Nada mais...”; “era só”, etc. Pode-se lançar mão de alternativas para a conclusão, como: uso de expressões fraternas tipo “Muita paz a todos”; citação pertinente ao tema, inclusive, a mesma da introdução; reflexão, tipo “Que cada um

de nós, hoje ao deitar, indague a si mesmo...”; resposta a uma pergunta feita na introdução; poesia, etc.

Obs: As histórias são excelente meio de fixar a mensagem no público, e podem ser utilizadas em qualquer fase da exposição, tanto na introdução, como desenvolvimento e conclusão. Pode ser real ou fictícia (o ideal é que seja real), mas o mais importante é a mesma estar integrada à proposta, trazendo um cunho moral de exemplo cristão. Repare nos evangelhos o fato de Jesus falar por parábolas, e as mesmas nada mais são que histórias trazendo ensinamentos superiores. Assim, o Mestre Nazareno fortalecia e fixava em seus ouvintes as imagens e enunciados de que era o Divino portador, e assim o fazia por que “vendo, nada vêem, e ouvindo nada entendem, nem compreendem”, conforme Ele próprio o afirmou.

5. TÉCNICAS DE ORATÓRIA E EXPOSIÇÃO VERBAL

Normalmente, ao assistirmos uma apresentação, seja ela artística, científica, religiosa, cultural, musical, dentre outras de qualquer natureza que visem o enriquecimento moral e intelectual do ser humano, notamos a harmonia do conjunto e observamos até o ponto que nossa formação o permita. A maior parte do público não perceberá que estamos utilizando determinadas técnicas, mas é importante conhecê-las e utilizá-las, sempre com vistas ao melhoramento constante. O que é bom, pode ser melhor. O que é melhor, um dia será perfeito.

Não ficam aqui elencadas todas as técnicas, uma vez ser assunto muito amplo para poucas páginas, mas seguem as principais observações a respeito:

5.1 - Tom de Voz:

Não fale alto, gritando, mas também não em volume muito baixo, pois isso cansa e desanima o público. Tenha som ambiente e natural, valendo-se para isso de uma análise do local e do número de pessoas presentes. Se forem muitas, necessário elevar

um pouco a voz, no entanto, sem perder o equilíbrio e o bom senso. Produz grande efeito nos ouvintes a técnica de levantar o volume de voz em algumas sílabas de determinadas palavras. Por exemplo: Jesus, Espírito, etc. Dessa forma captamos mais perfeitamente a atenção para o que acabamos de pronunciar.

5.2 - Gestos corporais:

Assim como a voz, os gestos exercem influência muito benéfica durante a verbalização. No entanto, devem ser moderados, equilibrados. O exagero na gesticulação incomoda o público, mas a falta dela pode transparecer monotonia. Use as mãos moderadamente, mas use. Também “falamos” por ela. De acordo com a palavra ou frase pronunciada, as mãos manifestarão atitude semelhante. Por exemplo, ao pronunciarmos “porque o amor de Jesus...” podemos pôr as mãos no coração. Ou então, se estamos contando uma história onde um personagem dá a mão a outrem, podemos distender a mão na direção do público. Alguns indivíduos, por nervosismos ou hábito, permanecem enquanto durar a exposição, segurando um livro, papel, caneta, etc. Não há nada demais, mas deve-se tomar cuidado para não se tornar uma “bengala”, um apoio desnecessário. Evite beber água, pois toda interrupção deve ser evitada. Surgindo a necessidade, faça-o tranquilamente, buscando a pausa natural, sem atrapalhar bruscamente um comentário importante.

5.3 - Olhar:

O olhar deve ser direcionado a todo o público. Não olhar fixamente para uma pessoa da platéia, pois constrange, e também não olhar para o “nada”, evitando o público. Passeie tranquilamente a vista pelas pessoas, observando-as nos olhos. Elas nos observam, é necessário retribuir observando a todos. Personalidade: Não imite os trejeitos de outrem, crie sua própria identidade. Essa identidade peculiar a cada um virá naturalmente, se formando aos poucos no decorrer do trabalho. Ninguém é igual a ninguém. Naturalmente ser muito bom admirarmos a forma

como faz alguém com mais vivência, seguirmos os exemplos, nos espelharmos na pessoa. No entanto, seja esse espelho nos valores morais, evitando-se as cópias de maneirismos.

5.4 - Pausas:

Não fale demasiadamente rápido. De acordo com o estilo, uns pregarão com mais cadência na voz e outros de maneira mais vibrante. Mas evite a pressa, pois correrá o risco de “atropelar” palavras, “comer” sílabas, assim prejudicando a boa compreensão dos ouvintes.

Evite igualmente falar excessivamente devagar, isso torna a palestra monótona, mesmo sendo o conteúdo interessante. As pausas são necessárias, utilize-as. Ao pronunciar uma frase de mais efeito, ou terminar uma bela história, faça uma pausa de alguns segundos. Isso levará as pessoas à reflexão e, conseqüentemente, à maior fixação do conteúdo.

5.5 - Frases de efeito:

Utilize frases de efeito, que demonstrem sabedoria. Procure ter memorizados alguns ensinamentos de Jesus e dos bons espíritos, para transmiti-las, seja em ocasiões esparsas ou em conclusão a determinada história. Essa sabedoria no conteúdo da frase eleva o teor vibratório e traz à memória outros ensinamentos, melhor fixando o conteúdo. Importante evitar os comuns cacoetes, como né, tá, etc. Embora sejam expressões comuns no dia a dia, corre-se o risco de se aplicá-las em demasia, alterando a atenção da platéia, que ao invés de observar o conteúdo, pode, desavisadamente, transferir a atenção para seus cacoetes.

Importante não confundir cacoete com hábito. Hábitos todos possuímos, e o conjunto deles constrói nossa personalidade. Os cacoetes são vícios de linguagem ou de comportamento que prejudicam a comunicação.

5.6 - Humor:

Pode-se utilizar o humor, como alternativa de transmissão da mensagem, e como estímulo à atenção dos ouvintes. Um conto mais simples, uma jovialidade no comentário distrai a platéia e fortalece sua simpatia na interlocução. Importante, no entanto, observar alguns pontos:

- a) Não conte piadas ou anedotas impróprias;
- b) Não use gírias ou palavras de expressão vulgar;
- c) Não exagere no tempo destinado ao humor. Ele é um pequeno momento, e não deve ser utilizado na palestra inteira. A seriedade do serviço é maior do que pensamos.
- d) Deve estar sempre vinculado ao assunto e trazendo ensinamentos. Toda a palestra é um ensino, e o humor deve ser utilizado com esse objetivo.
- e) Não fazer humor citando nomes de pessoas. Use expressões como: alguém, um amigo, certo dia, etc. Se o humor estiver vinculado a alguém da platéia, pode constrangê-la. Se a pessoa não estiver presente, podemos esbarrar na maledicência.

5.7 - Recursos:

Todo recurso necessita adequação. Utilizando um Datashow, por exemplo, deve-se pensar no tamanho da letra, nas imagens que serão transmitidas, nas cores, e se verdadeiramente é necessário utilizá-lo. Não criar o hábito de depender em todas as ocasiões de recursos, isso constrange e atrapalha. Cada local pede um tipo de apresentação, de acordo com o tema, a instituição, etc. Não faça longas interrupções. Por exemplo, se estiver a escrever em um quadro, fale algo enquanto escreve. Deixando cair uma caneta ao chão, continue falando enquanto se abaixa a fim de pegá-la. Adapte-se às situações. Não seja exigente. Se há microfone disponível, utilize-o para poupar sua voz. Se não há, fale um pouco mais alto, mas fale. O mesmo vale para todos os recursos. O principal recurso é e será sempre o amor. Uma vez o

possuindo, já estaremos levando conosco o essencial. O mais será apenas auxílio.

5.8 – Performance respiratória:

Respiração – o elemento gerador da voz é o ar. Por isso, a respiração correta é tão importante. Há três tipos básicos de respiração:

- **Clavicular:** é aquela em que o indivíduo, ao realizar a inspiração, os ombros sobem e a parte superior do peito enche de ar. Essa é a pior respiração, pois a capacidade respiratória é menor e a voz tem pouca projeção;
- **Intercostal:** é uma respiração intermediária, realizada um pouco abaixo da clavicular;
- **Diafragmática:** é aquela em que o indivíduo realiza a inspiração; ao inspirar, enche a região do diafragma (músculo que separa o tórax do abdômen). É o oposto da clavicular. Logo, a técnica de respiração compreende: inspiração, pausa, expiração.

5.9 – Performance didática

- a) O orador é capaz de manipular o sentimento e as emoções da plateia. Através do humor podemos fazê-las rir, e com a narração de uma história comovente, podemos levá-las às lágrimas. No entanto, o objetivo será sempre o mesmo, de iluminação e esclarecimento;
- b) **Dicção** – é a arte de dizer, recitar, falar. A boa dicção depende de muitos fatores, entre os quais:
 - I. **Articulação:** pronúncia distinta das palavras.
 - II. **Pronúncia:** a regra geral é simples: dizer as consoantes e as vogais com naturalidade e sem prejudicar a pontuação. Dizer as palavras inteiras, evitando “engolir” sílabas, sobretudo as de final de frase, mantendo ritmo e tonalidade.
 - III. **Pontuação:** a pontuação é profundamente vinculada à respiração. O expositor, quando lê,

apenas respira nos pontos finais e ponto-e-vírgula. Se o expositor acostumar a encher plenamente os pulmões de ar, fará isso tranquila e naturalmente;

- IV. **Entonação:** para uma boa entonação, é necessária uma voz flexível e expressiva. Cada palavra e cada sílaba têm o seu próprio tom;
- c) **Sinal enfático:** o expositor deve saber não apenas entonar a voz de acordo com a emoção dos assuntos, mas dar às palavras a ênfase que merecem. Uma frase pode ter seu sentido completamente adulterado, se não colocarmos o sinal enfático no lugar certo;
- d) **Clareza de expressão:** A clareza de conteúdo se consegue quando se pensa claramente. João de Oliveira Filho, em sua obra “Falar em Público”, define: “a ideia se torna clara quando pode ser reduzida a uma frase simples”.
- e) **Objetividade:** O expositor deve adaptar-se e atender às reais necessidades da plateia. Evitar, conforme as circunstâncias, os assuntos doutrinários de entendimento difícil. A objetividade ou concisão envolve a capacidade de síntese e o controle da exposição;
- f) **Propriedade do vocábulo:** a melhor maneira de enriquecer o vocábulo é aquela que se baseia na experiência, isto é, numa situação real como a conversa, a leitura e a redação.

5.10 - Serenidade e segurança:

A tranquilidade, a segurança e o senso de responsabilidade são fundamentais para uma boa exposição. A falta de um desses pontos pode causar inibição e o surgimento do “branco”. Deve ainda aquele que fala, possuir um temperamento expansivo para comunicar por meio da palavra, as ideias e os fatos: manter máximo a serenidade de espírito e o domínio de si mesmo, possuir sensibilidade apurada, que o faça capaz de perceber rapidamente o efeito de suas palavras no espírito dos ouvintes; ter firmeza nas convicções e expô-las de modo veemente; conhecer amplamente

o assunto de vai tratar e ter suficiente cultura geral para eventuais digressões, ou para reforçar a sua exposição, possuir certo magnetismo pessoal e usar atenciosa amabilidade para os que ao escutam.

5.11 - Informações importantes:

- a) **Estímulo:** Você não é a única pessoa que tem medo de falar em público. Pesquisas comprovaram que 80% a 90% das pessoas temem falar em público. acredite no que vai dizer. fale ao cérebro e ao coração. Não abale sua convicção diretamente; vá devagar em impor pontos de vista. Como se fala e não o que se fala é que prende o auditório.
- b) **Domínio do Auditório:** O público aprecia os humanos de atitude serena e corajosa, os que sabem falar com timbre e com triunfante galhardia, pois se convence tanto pelas maneiras do expositor quanto pela exposição de ideias. Sendo assim, para dominar o auditório, o expositor deve ter espírito de autoconfiança, com o que poderá vencer a timidez natural, evitar excesso de reflexão, não sentir dificuldade de concentração, manter afastadas de si a suscetibilidade e a impulsividade.
- c) **Vencendo o medo:** Antes de começar, respire lenta e profundamente, relaxe os músculos, mantenha-se ativo, curvando-se um pouco; em seguida, comece a falar, fixando o pensamento apenas no assunto da exposição. Após as primeiras frases, o receio desaparecerá por completo. Para isto, o principiante deve tomar algumas precauções, tais sejam: não falar de estômago vazio, o que tende a aumentar a intensidade das reações psicológicas; enfrentar, primeiramente, um auditório que possa ser favorável ao seu sucesso para que adquira energia e confiança, com os quais se apresentará em futuras oportunidades.

6. O QUE ORADOR NÃO DEVE FAZER

6.1 - Pedir desculpas ao auditório:

- a) Se é falta de tempo para preparar, não deveria estar falando.
- b) Se tem problemas físicos, como aquela gripe que prejudica a voz, isso não interessa ao público.
- c) Quando você tiver uma excelente desculpa para deixar de fazer o melhor, não a apresente. As pessoas esperam é resultado e não desculpas.

6.2 – Conteúdo Inadequado:

Não se deve também iniciar com palavras vazias e desprovidas de objetividade.

- a) Contar experiências pessoais ou familiares: O auditório espera ouvir doutrina e conceitos que instruem e edifiquem. Citar fatos da vida pessoal não edifica e sugere personalismo. Há fatos que podem ser importantes para nós, mas não edificam nada e não interessam a quem ouve. Se tem que preencher tempo, pesquise antes um conto de Irmão X (Humberto de Campos) ou uma passagem das obras “Jesus no Lar” de Neio Lúcio, entre uma centena de outras obras que ilustram e deixam um fundo moral relacionado com o tema.
- b) Contar anedotas ou usar gírias e chavões populares. Isso vulgariza e deprecia uma palestra. Há fatos bem-humorados que podem se encaixar perfeitamente no tema, quebrando o gelo e descansando o auditório, sem fazer deles o objetivo principal.
- c) Empregar conceitos pejorativos, denotando desrespeito ante a condição dos ouvintes.
- d) Introduzir azedume e reclamações pessoais nas exposições doutrinárias.

- e) Atacar as crenças alheias, conquanto se veja na obrigação de cultivar a fé raciocinada, sem endossos a ritos e preconceitos.

6.3 - Fazer perguntas ao auditório:

A não ser quando se está conduzindo um seminário, estudo dirigido ou ministrado uma aula. Perguntas durante uma palestra podem constranger o público e até provocar respostas não esperadas pelo expositor, que o deixem em situação difícil. Podem também passar a idéia de que está sem assunto e querendo ganhar tempo, como o professor que “mata aula.

6.4 - Faltar com o decoro e o bom senso:

- a) Desprezar as necessidades dos circunstantes.
- b) Esquecer as carências e as condições da comunidade a que se dirige.
- c) Censurar levemente as faltas do povo e desconhecer o impositivo de a elas se referir, quando necessário, a fim de corrigi-las com bondade e entendimento.
- d) Situar-se em plano superior como quem se dirige do alto para baixo.
- e) Adotar teatralidade ou sensacionalismo.
- f) Veicular consolo em bases de mentira ou injúria, em nome da verdade.
- g) Ignorar que os incrédulos ou os adventícios do auditório são irmãos igualmente necessitados de compreensão quais nós mesmos.

6.5 - Fugir da humildade e da simplicidade:

- a) Colocar frases brilhantes e inúteis acima da sinceridade e da lógica.
- b) Não priorizar em seu cotidiano, tempo para estudar de modo a renovar-se com o objetivo de melhor ajudar aos que te ouvem, muitas vezes por achar-se já sabedor do tema.

- c) Ensinar querendo aplausos e vantagens para si, esquecendo-se do esclarecimento e da caridade que deve aos companheiros.

7. O QUE SE DEVE FAZER

7.1 - Aproveitar as circunstâncias:

- a) Aludir à ocasião, por exemplo, falando da satisfação de estar participando deste eventos e estar nesta casa.
- b) Citar o carinho e o apreço que tem por algum trabalho do movimento espírita da cidade que está visitando, falar de importância da troca de experiências ou agradecer pela vibração amiga dos presentes à reunião. Isso atrai a simpatia dos ouvintes.
- c) Fazer citações ou definições que despertem a atenção ao assunto a ser desenvolvido.
- d) Se vai falar sobre Fé e Razão ou Aliança da Ciência e da Religião é ótimo iniciar citando a frase de Kardec: “Só é inabalável a fé que pode encarar a razão face a face...”. A partir daí falar do histórico divórcio entre as duas e das desvantagens da uma sem a outra.

7.2 - Manter a calma diante de imprevistos:

- a) Caso alguém fique medianizado durante a palestra, interromper e pedir atendimento fraterno dos colaboradores da casa em ambiente separado e continuar normalmente a palestra, sem perder o fio da meada.
- b) Caso, entre alguém alheio ao ambiente, perturbado ou embriagado, proceder da mesma forma. A serenidade diante destas circunstâncias, revela o equilíbrio do expositor.
- c) Empregar pronomes de tratamento adequados.

- d) Usar sempre o pronome **NÓS** em lugar do **EU**. O uso do plural de modéstia é de bom tom e afasta a idéia de personalismo. “ Nós pesquisamos” cai muito melhor que “Eu pesquisei”. Na verdade, ninguém faz nada sozinho. Evitar também tratar o auditório por vocês ou os senhores. Este tratamento é adequado em auditórios de empresas. O pronome **NÓS**, coloca a mensagem de forma impessoal e nivela quem fala com quem ouve. As vezes somos mais necessitados de vivenciar a mensagem que aqueles que nos ouvem.

7.3 - Cuidar da voz:

- a) As cordas vocais são ferramentas importantes para o orador e devem ser preservadas. Não tomar líquidos gelados antes de uma palestra.
- b) Há oradores que perdem a voz com uma simples corrente de ar durante uma palestra. Ficar atento a ventiladores muito próximos.
- c) Ainda recomendamos que o orador esteja descansado, tome um bom banho e tenha uma alimentação bem leve antes das palestras.
- d) Nossa voz fica prejudicada quando não estamos bem fisicamente.

7.4 - Preparar bem o assunto.

É muito bom ter assistência espiritual, mas não é justo deixar a tarefa que nos compete por conta deles. Podem “fechar a torneira”, se não houver esforço de nossa parte.

7.5 - Ser objetivo.

Deixar claro logo na introdução qual é sua proposta. Distribuir bem o tempo: Introdução ilustrativa de até 15% do tempo, 80% para desenvolvimento do tema central e aproximadamente 5% para o encerramento com os melhores argumentos e encerrar de forma eloqüente e vibrante que ficará

na lembrança dos ouvintes. A mensagem final ‘as vezes vale pela palestra toda e até compensa alguns pontos mais fracos da exposição.

7.6 - Estudar a língua portuguesa.

Tenha uma boa gramática da língua portuguesa e cuide principalmente de não cometer erros de concordância que depõe contra o expositor. Como é horrível ouvir alguém dizer: “nós vamos se conscientizando” em vez de “nós vamos nos conscientizando”. A linguagem pode ser simples, trivial, sem necessidade de buscar termos eruditos, mas tem que ser gramaticalmente correta. O hábito de ler também melhora o padrão de nossa linguagem, tanto escrita, quanto falada.

8. RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES

- a) Estudar sempre;
- b) Manter-se sempre em ambiente elevado, através de boas conversações, hábito constante de prece e boas leituras;
- c) Não usar gírias ou qualquer outra palavra de baixo nível moral;
- d) Tomar cuidado com a vestimenta, para que não tenha nenhum vestígio de sensualidade, luxo ou extravagância, primando sempre pelo bom senso e simplicidade;
- e) Ser disciplinado, não somente em horários, mas em tudo o que diz respeito ao trabalho;
- f) Cultivar a humildade sempre, lembrando que somos colaboradores na seara do Senhor;
- g) Nunca buscar nem aceitar méritos, elogios ou recompensas quaisquer, lembrando que a maior honra é a de servir e que a ordem é “dai de graça o que de graça recebestes”;
- h) Confiar incondicionalmente na presença e assistência dos guias espirituais. Eles não farão a palestra por nós, mas

dentro de nossa preparação e planejamento, inspirar-nos-ão as melhores idéias, conceitos, lembranças, dentro do proposto e de acordo com as necessidades do público presente, que eles conhecem melhor que qualquer um de nós;

- i) Não falar de improviso, sem preparação, a não ser que a ocasião e a necessidade assim o exijam. Às vezes, para suprir a ausência de algum companheiro ou colaborar em determinada atividade, somos convidados a improvisar, e, nessas ocasiões, é dever de caridade aceitar para servir. No entanto, em regra geral, possuindo em mãos previamente o assunto, preparar-se adequadamente, conforme já exposto anteriormente;
- j) Cuide de sua voz, ela é o instrumento de seu trabalho. Quanto mais saudável o corpo e suas faculdades, tanto melhor realizaremos as tarefas propostas;
- k) Esforçar-se o máximo possível para vivenciar os ensinamentos que transmite, sendo o apóstolo fiel de todas as horas, e não somente o tribuna vazio de alguns minutos. A palavra propagada é de vida e não acomodação. Os discípulos do Senhor devem ser, em todos os instantes, as cartas vivas do evangelho, conforme enunciou o apóstolo Paulo.

9. TIPOS DE EXPOSITORES

Cada exposição é uma experiência nova, por isso o expositor se apresentará de formas diferentes, podendo variar seu estilo de apresentação, seu vocabulário e etc., mas vamos mostrar aqui alguns tipos e estilos de expositores que, provavelmente, iremos vivenciá-los mais cedo ou mais tarde.

- a) **Tímido** – Acanhado e muitas vezes provoca insegurança.
- b) **Impetuoso** – Ansioso e apressado. Na maioria das vezes não tem autocritica. A sua ansiedade provoca esquecimento de dados importantes, e nem sempre é criativo.

- c) **Polimorfo** – Analisa vários temas filosóficos, científicos e religiosos, sob vários prismas. É cativante, não dogmático e atrai pela simpatia, pelo fato de ser aberto a tudo e a todos. Não tem receio de dar sua opinião.
- d) **Monotônico** – (uma nota só) – Monocórdio – Monótono, exposição desmotivada a assistência, causando sonolência.
- e) **Verberador** – Fala censurando, reprova energicamente e muitas vezes torna-se enfático e dogmático. Cria seus próprios dogmas, pela visão que tem das coisas, dos fatos e dos outros. Chega a ser intransigente.
- f) **Tertulial** – Faz uma exposição familiar, como se estivesse em sua residência. (Tertúlia – reunião familiar).
- g) **Emotivo** – aquele que transmite emoção quando fala. Envolve a assistência pela voz. Faz com que aqueles que lhe ouvem sintam o mesmo que ele (empatia).
- h) **Evangélico** – Aquele que só sabe falar sobre temas evangélicos, às vezes torna-se dogmático, se não consegue perceber o espírito da letra.
- i) **Altiloquente** – Orador – Fala em tom de discurso, podendo ser enfadonho; é pregador sabe utilizar os recursos da linguística, dicção e imitação vocal.
- j) **Bem-humorado** – Alegre, satisfeito, transmite alegria de vida. Está sempre sorrindo, sem falsidade.
- k) **Filósofo** – Aquele que só fala usando termos filosóficos. Torna-se enfadonho, cansativo.
- l) **Metódico** – Rígido, não admite que se saia do caminho traçado, às vezes chega a ser agressivo, barra qualquer um que lhe tenta interromper. O diálogo é nulo nas exposições.
- m) **Didático** – Segue uma linha de pensamento metódico. Usa de todos os recursos para atingir o objetivo e motivar a assistência. É criativo e estimula os outros a raciocinarem.

- n) **Melindroso** – Abate-se a qualquer crítica, inseguro. Sente-se ferido quando é criticado e acha que está sempre certo

10. TEMPO DE EXPOSIÇÃO

Qual o tempo de duração da exposição? É fundamental para a resposta desta pergunta, saber adequar o conteúdo ao tempo disponível. Logo, o expositor deverá obter essa informação antes de planejar sua exposição. Se o tempo for reduzido, por exemplo, o expositor deverá selecionar duas ou três ideias e apresentá-las com clareza, abandonando o resto. Ele poderá fazer alusão a outros ângulos do assunto, salientando aos que abordará, aos que considera mais significativos para a ocasião. É preferível, nesse caso, aprofundar algumas ideias básicas, do que abordar várias de forma superficial.

Recomendações:

- a) Saber previamente o tempo estipulado pela casa para a tarefa de exposição doutrinária, de modo a ajustar a exposição com o tempo permitido.
- b) É importante que o expositor se mantenha dentro do tempo estipulado para a exposição; é uma questão de disciplina. Além disso, a qualidade da exposição tende a cair na proporção em que o expositor ultrapasse o seu tempo. No caso de exposição dialogada, ele deve estar bem ciente do tempo destinado à exposição propriamente dita e aquele reservado aos questionamentos.

11. TREINAMENTO

- a) Após esquematizar a palestra, fazer mentalmente, sempre que possível, a exposição a um auditório imaginário, sem a preocupação de decorar, mas com o intuito de guardar o assunto com maior intensidade.

- b) Fazer a leitura em voz alta, com o propósito de pronunciar bem as palavras e de observar a pontuação. Colocar as mãos em forma de concha sobre os ouvidos, para melhor distinguir a própria voz, tentando corrigir as deficiências. Bom para desembaraçar a voz é ordenar os pensamentos.

*Coordenação e elaboração da Apostila
Mario Mazzei*