

Salute Ne soffre un italiano su quattro e può essere un disturbo invalidante per



di Simona Cortopassi

TRUCCHI E STRATEGIE PER SUPERARE LA PAURA

In gergo medico si chiama glossofobia: i sintomi sono simili

Sarà capitato a molti. Durante un discorso agli sposi o prendendo la parola in riunione, alzarsi e sentire il cuore in gola, la voce tremare, il respiro farsi sempre più affannato e le mani sudare. Il corpo va in tilt. «La paura di parlare in pubblico colpisce circa una persona su quattro. Si dice che star come Barbra Streisand, Luciano Pavarotti e perfino Fiorello ne abbiamo sofferto. Per alcune persone superarla è un imperativo», afferma Massimiliano Cavallo, autore del libro *Parlare in pubblico senza paura* (edito da Anteprema Edizioni), che tiene anche corsi per imparare l'arte oratoria.

Il vero problema è lo stress da prestazione

Parlare in pubblico è fondamentale nel mondo del lavoro. «Di solito chi soffre di glossofobia, così è chiamata in gergo scientifico, rinuncia a parlare davanti a tutti e se può delega l'onere ad altri. Un aspetto che peggiora la situazione perché evitando il problema si manda al cervello il messaggio che il pericolo è reale». In più, se poi ci si trova costretti a farlo, il disturbo degenera e diventa ancora più invalidante, manifestandosi con insonnia anticipatoria nei giorni che precedono il faticoso momento. La buona notizia

è che possiamo imparare a gestire la paura di parlare in pubblico. Ma attenzione ai falsi luoghi comuni. «Come quello che ci consiglia di immaginare il pubblico nudo o con il naso da clown: misure che non aiutano, ma che anzi distraggono», dice Cavallo. Altra indicazione sbagliata è quella di esercitarsi davanti al proprio cane e vedere per quanto tempo si riesce a catturare la sua attenzione. «Non si può paragonare la risposta di un animale a quella che potrebbe avere una platea di persone», precisa. Meglio dire di no anche alle tecniche motivazionali: non è sufficiente continuare a ripetersi «ce la farò» per superare la prova del palco. Perché poi l'ansia arriva e non si sa gestire», aggiunge. Ed è proprio questo l'aspetto su cui lavorare: lo stress da prestazione. «Come diceva Mark Twain, al mondo esistono due tipi di persone: quelle che provano ansia e quelle che mentono. Non bisogna pensare di essere gli unici a provare paura, ma imparare a controllarla. Trasformare lo stress in eccitazione ci aiuta a rimanere focalizzati



L'ESPERTO

Massimiliano Cavallo, esperto di Public Speaking e autore del libro *Parlare in pubblico senza paura*.

chi deve usare la parola per il suo lavoro

DI PARLARE IN PUBBLICO

a quelli di un attacco di panico



sul discorso e su quello che dobbiamo fare. Ci permette di dare il meglio di noi».

Per dar prova di quanto sia importante sentire quel "brivido", l'esperto fa un esempio: «Pensate al calcio: capita a volte che un giocatore venga espulso eppure la sua squadra vince la partita. Quelli con un giocatore in più, che pensano di essere più "forti", non sentendo la paura di perdere, giocano al di sotto delle loro possibilità, mentre chi è svantaggiato dà il meglio, arrivando talvolta a ribaltare la situazione». È il concetto che in inglese chiamano "fight or flight", ossia "combatti o fuggi": in caso di pericolo, il corpo risponde producendo ormoni che preparano all'azione, come l'adrenalina e il cortisolo. Essi fanno aumentare la massa muscolare per renderci più potenti e aumentano la frequenza cardiaca per far scorrere il sangue più rapidamente.

Delle scor-

ciatoie per sostenere un discorso pubblico, però, esistono. Prima di tutto bisogna provare il discorso più volte. «Se l'intervento lo richiede, cammina o gesticola come se avessi il pubblico di fronte. Evita di farlo però davanti a uno specchio, perché può distrarti». Meglio poi non imparare tutto a memoria perché il più delle volte si finisce per sbagliare, oltre a perdere in naturalezza. «Il discorso non va letto perché focalizzeremmo lo sguardo sul foglio anziché sul nostro pubblico. Se usi le slide scrivi poco testo; se parlerai a braccio, schematizza il tuo intervento in poche parole e appunti», dice l'esperto. Qualche giorno prima dell'intervento, poi, prendi familiarità con il luogo in cui avverrà il discorso. «Andare a visitarlo è una buona idea per rendersi conto degli spazi e di come potersi muovere sull'eventuale palco», aggiunge.

Tira fuori il coraggio al momento giusto

E una volta arrivato il momento dello speech? «Guarda la platea negli occhi. Mai fissare nel vuoto. Se l'aula è grande, rivolgilo sguardo a blocchi di persone. Infine, alza leggermente il volume della voce. In questo modo trasmetterai al cervello una maggiore sicurezza e nasconderai eventuali tremolii». E infine: prendi coraggio. «Dai sondaggi, pare che il pubblico percepisca solo il 20 per cento della reale emozione di chi parla. Il che ti fa capire che hai ottime possibilità di buona riuscita!».

Salute No soffro un italiano su quattro e può essere un disturbo invalidante per

TRUCCHI E STRATEGIE PER SUPERARE LA PAURA DI PARLARE IN PUBBLICO

In gergo medico si chiama glossofobia: i sintomi sono simili a quelli di un attacco di panico

L'ESPERTO **LAURA** **LAURA**

chi deve usare la parola per il suo lavoro

DI PARLARE IN PUBBLICO

a quelli di un attacco di panico

Tira fuori il coraggio al momento giusto

Medicina estetica

La differenza di consigli di bellezza e suggerire metodi non invasivi all'avanguardia

Come eliminare piccole rughe e antiestetische macchie dal viso

LAURA