

I CONSIGLI DI PSICOTERAPEUTI E MOTIVATORI

Niente panico, la star sei tu

Quattro regole di autocontrollo per riuscire a parlare in pubblico

Sono tutti là davanti, attenti e pronti ad ascoltare. E di colpo ci si sente soli e vulnerabili. Il cuore inizia a battere più forte, le mani cominciano a sudare, la fronte si imperla. Si arrossisce, mentre il respiro si fa affannoso e, spesso, si avverte perfino crampo allo stomaco. La voce cambia e diventa stridula e sembra quasi provenire da un'altra dimensione. Parlare in pubblico si trasforma in un'impresa ai limiti del possibile.

Alcuni oratori ci provano comunque, anche se il risultato non fa giustizia allo sforzo. Qualcuno, invece, va addirittura in tilt e crolla. Non importa quanto ci si è preparati, succede e basta. Può capitare a chiunque e in tante occasioni diverse: davanti ai colleghi per i saluti di fine anno o durante la discussione della tesi di laurea, all'amministratore delegato di una multinazionale nella riunione di vertice oppure allo scienziato a un convegno internazionale. La paura di parlare a una platea è quanto più di ubiquo e democratico si possa immaginare. E quel groviglio di emozioni si concentra tutto lì, nel nostro cervello. «Le strutture coinvolte sono l'amigdala, l'ipotalamo, il terzo ventricolo cerebrale e il nucleo del grigio», spiega la psicoterapeuta Eleonora Iacobelli, presidente dell'Eurodap, l'Associazione Europea Disturbi da Attacchi di Panico. «Queste stesse aree si attivano nel corso di

un attacco di panico e inviano messaggi di pericolo al sistema nervoso simpatico che, a sua volta, va in tilt. A questo punto - aggiunge - il sistema nervoso simpatico attiva la secrezione di adrenalina e noradrenalina, che stimolano l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene a produrre in eccesso cortisolo, sostanza deputata alla risposta allo stress». E da qui vengono fuori a cascata tutti i sintomi. «Dall'aumento della frequenza cardiaca alla riduzione della salivazione, dall'aumento della frequenza respiratoria alla dilatazione pupillare, dall'incremento della pressione sanguigna al rallentamento della digestione fino alla vasodilatazione nei muscoli scheletrici». Il risultato? Un senso di panico.

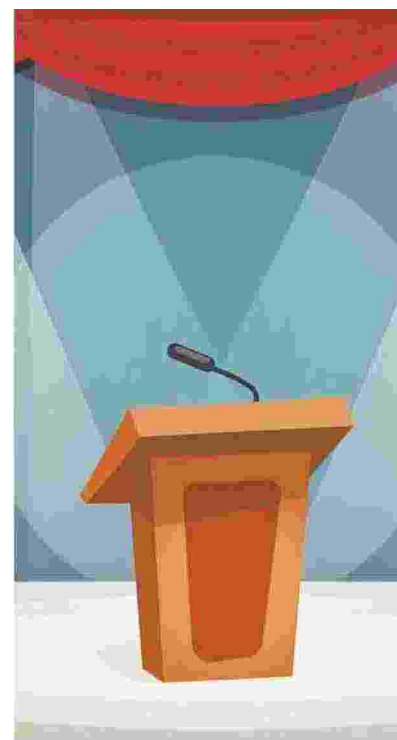
La buona notizia è che possiamo imparare a utilizzare tutta queste serie di segnali chimici e piegarli a nostro vantaggio, riuscendo così a gestire il senso di confusione e di impotenza. Purché ci si dimentichi di alcuni vecchi e falsi luoghi comuni. «Come quello che ci consiglia di immaginare il pubblico nudo oppure con il naso da clown: sono misure che ci distragono dalla paura e anche dal discorso», dice Massimiliano Cavallo, uno dei maggiori esperti italiani di «public speaking», autore del libro «Parlare in pubblico senza paura», edito da Anteprima Edizione. «Anche un altro consiglio, piuttosto diffuso, secondo il quale bisogna ripetere in mente un mantra ri-

schia di distrarci e peggiorare la situazione anziché aiutarci», aggiunge. Ulteriore indicazione sbagliata è quella di esercitarsi davanti al proprio cane e vedere per quanto tempo si riesce a catturare la sua attenzione. Anche se l'ha suggerito uno studio americano, per Cavallo non funziona affatto. «Non si può certo paragonare la risposta di un cane a quella che potrebbe avere una platea di persone».

Ci sono semmai altre contromisure. Semplici ed efficaci. «L'accorgimento più semplice, ma anche il più disatteso, è provare il discorso - dice Cavallo - . Non basta leggere e rileggere le slides, ma è necessario provare il discorso nella stessa modalità che si userà poi realmente. Quindi, se l'intervento lo richiede, bisogna alzare la voce o abbassarla come se si avesse di fronte il pubblico». Seconda regola fondamentale: non leggere il discorso e non impararlo a memoria, perché il più delle volte si finisce per sbagliare. «Se usi le slides scrivi poco testo, mentre, se parlerai a braccio, schematizza il tuo intervento in poche parole e appunti». Terzo aspetto, in genere molto sottovalutato, è quello di guardare la platea negli occhi. «Mai guardare nel vuoto o fissare le slides», sottolinea Cavallo. «Bisogna cercare di guardare le persone negli occhi e, se l'aula è grande, guardare a blocchi di persone», aggiunge. Quarta regola: alzare leggermente il volume del-

la voce. «So che è difficile per chi ha paura di parlare in pubblico - sottolinea l'esperto - ma posso garantire che funziona. Se infatti la voce è più alta del solito, il cervello trasmetterà più sicurezza. Inoltre, con un volume di voce più alto sarà difficile sentire la voce che trema. Qualora tutto questo non funzionasse oppure occorresse una soluzione più veloce e con più probabilità di riuscita, si possono seguire dei corsi di public speaking organizzati ad hoc.

Come quelli tenuti da Cavallo a Roma e a Milano. «Il nostro corso è intensivo: dura due giorni ed è aperto a tutti. Tramite una serie di esercitazioni - dice - insegniamo ai nostri partecipanti a gestire la paura: così la si può utilizzare in modo da rendere il discorso in pubblico più efficace e convincente». —



Parlare in pubblico: un'occasione sempre più frequente