

società *il decalogo*

10
regole
per...

parlare in

Nell'era Covid la **glossofobia** dilaga. «Ma non ci si potrà nascondere per sempre dietro la webcam o lo smartphone» dice Massimiliano Cavallo, il guru del *public speaking* che ci porta passo dopo passo oltre questa paura

1

Affrontare gli eventi collettivi

«Ma chi me lo fa fare? Io non ci vado!». Tentare di sottrarsi a tutte le occasioni "a rischio" è una reazione normale, ma anche un errore. «**Evitare aumenta la paura**, perché si trasmette al cervello il messaggio che parlare in pubblico sia pericoloso per se stessi» dice l'esperto. **★** Si crea, così, un circolo vizioso. «A ogni rinuncia, il "mostro" diventa sempre più grande e, la volta in cui si sarà costretti a prendere la parola, si rischia il panico» mette in guardia l'esperto. **★** La soluzione? Iniziare con **situazioni a basso rischio**, per esempio una cena tra amici.

Trasformare la paura in forza

Il problema non è la paura in sé, quanto un suo eccesso, che porta a perdere il controllo. «Nei giusti limiti, anzi, la paura è un alleato. È quella che viene chiamata "**adrenalina**", una **spinta emotiva** che ci permette di restare vigili e concentrati» spiega Massimiliano Cavallo. **★** «Un esempio lampante è l'esame universitario. Quando vengono interrogati gli altri, non ci ricordiamo più nulla e andiamo nel panico, ma quando tocca a noi riusciamo a rispondere, perché **la paura ha scatenato un'energia positiva** che ci ha permesso di ripescare la risposta nel cassetto della nostra memoria» conclude l'esperto.

2

3

Concentrarsi sui propri pregi

Chi parla in pubblico sente un livello di stress che sfiora il 100%, come denuncia il corpo con tremore della voce, tachicardia, mani che sudano, ginocchia che cedono. Quanto ne "arriva" al pubblico? Circa il 20 per cento! **★** «Evitare di fissarsi sui propri difetti, spostando l'attenzione sul pubblico. **Mettere a tacere il proprio dialogo interiore** e capire che, se la voce sembra tremante o il viso paonazzo, la platea non li noterà» consiglia l'esperto. **★** Se non si riesce, il rischio è di bloccarsi: qui il pubblico si che se ne accorge!



4

Pensare che gli altri ascoltano

Una delle paure più grandi di chi parla in pubblico? Annoiarlo. «**Per catturare l'attenzione** e tenerla alta, si fa spesso l'errore di **parlare sempre più rapidamente**, con il rischio di mangiarsi le parole e non farsi capire, oltre a trasmettere la sensazione che non si vede l'ora di finire» mette in guardia il guru. **★** «Convincersi, invece, che il **pubblico ama ascoltare i relatori interessanti** e che, se partecipa a un evento, è perché ci tiene» sottolinea l'esperto. «Basti pensare al bagno di folla ai comizi elettorali prima del Covid, nonostante il distacco dalla politica!».

Non inseguire la perfezione

Nonostante lo scroscio finale di applausi o i complimenti alla fine di un discorso pubblico, il "glossofobo" oscilla tra l'insoddisfazione e la smania di perfezionismo, si maledice per aver dimenticato proprio quella parola fondamentale, si pente di non aver detto quella frase in modo diverso. **★** «Se il pubblico ha gradito... basta! Bisogna ritenersi soddisfatti. Se riascoltiamo i discorsi dei leader, noteremo che sono pieni di errori, che nessuno nota: è importante il messaggio generale, non i suoi dettagli!» rileva Cavallo.

5



Parlare in pubblico è un'arte, ma può diventare una necessità quando, usciti dalla crisi, molti dovranno cercare un nuovo lavoro. Nei suoi due libri sul tema, *Parlare in pubblico senza paura* (Anteprima Edizione) e *Sono solo parole - Crea il tuo discorso top ispirandoti a 10 discorsi che hanno fatto la storia* (Youcanprint), Massimiliano Cavallo offre tanti consigli, spunti e dritte infallibili per non restare mai... senza parole!

pubblico



Esercitarsi per sentirsi sicuri

«Può sembrare una regola banale, ma alla fine è anche la più disattesa» rivela l'esperto. «È, invece, fondamentale **provare il discorso più volte**, nella stessa modalità che verrà adottata realmente, per esempio abbassando o alzando la voce come se si avesse di fronte un pubblico» suggerisce Cavallo. **★** L'obiettivo non è conquistare una recitazione perfetta, ma sentirsi più sicuri. «Quando si dovrà parlare, **la sensazione sarà di aver già provato quella stessa esperienza** e questo è di per sé rassicurante».

Non imparare il testo a memoria

Chi soffre di glossofobia ha il terrore di perdere il filo del discorso. «È ciò che capita imparandolo a memoria!» avverte l'esperto. «Basterà dimenticare una sola parola per bloccarsi e far notare a tutti l'amnesia» rincara la dose. «Poi si diventa poco elastici in caso di improvvisazione e il pubblico avvertirà la mancanza di naturalezza, troppo impegnati a ricordare quanto studiato a memoria».

★ Leggere il discorso, foglio alla mano? «No, perché **si focalizza lo sguardo sul testo** e non sul pubblico. Infine il linguaggio scritto è diverso da quello parlato! Meglio portarsi pochi appunti sintetici» conclude.



Guardare la platea negli occhi

Durante il discorso, gli occhi vagano senza sapere dove fermarsi o, peggio, restando "impallati" da qualche parte. Non va bene. **«Mai guardare nel vuoto**. Mai fissare le slide. Mai bloccarsi su una singola persona o un amico alleato, come consigliano molti blog di formatori» ammonisce l'esperto.

★ «Bisogna, al contrario, cercare di **guardare negli occhi quante più persone possibile** per dare la sensazione di parlare a ognuna di loro. L'aula è grande? Guardarla a blocchi di persone» consiglia Cavallo.



Alzare un po' il tono della voce

Il glossofobo non urla, non declama, ma fa esattamente l'opposto: sussurra, con voce bassa e incerta. Ma questo tono timido e sommesso non ha un effetto negativo solo sul pubblico.

«Invia al cervello un segnale di insicurezza e questo spingerà a comportarsi in modo ancora più... insicuro!» spiega l'esperto. **★** Alzare leggermente il tono della voce, invece, non è solo utile per **mascherare un eventuale "tremolio" da ansia**, ma trasmetterà anche un messaggio di sicurezza e di positività sia al pubblico sia al cervello.

Calibrare bene la postura

Chi teme il pubblico spesso adotta una postura chiusa, insicura, quasi di protezione verso se stessi. «È molto importante, invece, imparare a comunicare tramite il corpo un senso di solidità, naturalezza e sicurezza, che non arriveranno solo al pubblico, ma anche al cervello, che agirà di conseguenza» conferma Massimiliano Cavallo. **★** «Per lo stesso motivo, evitare di **giochicchiare con penne, anelli, orologi, ed evitare gli scatti e i movimenti frenetici oppure ossessivi, che trasmettono solo nervosismo**» conclude l'esperto.



Servizio di Lorenza Resuli. Con la consulenza di Massimiliano Cavallo, esperto in Public speaking.

