

LA SINDROME DA PALCO

# Che ansia parlare in pubblico Peggior di una crisi di panico

*Si chiama glossofobia e ne soffre una persona su quattro. I sintomi? Sudorazione e senso di svenimento*

**Viviana Persiani**

È stato definito, e non a caso, un disagio democratico, visto che si stima colpisca una persona su quattro. Se anche voi avete il terrore di parlare in pubblico e alla sola idea cominciano a sudarvi le mani e il vostro cuore inizia ad accelerare i battiti, sappiate che siete in buona e anche illustre compagnia. Dalla diva Barbara Streisand ad Adele, fino ai nostri Luciano Pavarotti e Fiorello, senza trascurare uomini di potere come l'economista Warren Buffet o il fondatore di Virgin, Richard Branson. Sembrerà strano, ma anche questi noti personaggi hanno sofferto di glossofobia.

Il termine scientifico di derivazione greca definisce in maniera elegante quella che possiamo comunemente definire come paura di parlare in pubblico. Secondo uno studio dell'organizzazione YouGov UK, ci sono 13 paure che tengono sveglie le persone di notte e la glossofobia è la terza più comune.

**COME UN ATTACCO DI ANSIA**

I sintomi sono piuttosto vari e ricordano quelli di un classico attacco di panico: aumento della frequenza cardiaca, sudorazione eccessiva, affanno, crampi alla pancia, giramento di testa, vomito e in alcuni casi anche svenimento e incubi notturni. Quante volte sarà capi-

tato anche a voi, prima di affrontare un esame universitario, ma anche una semplice interrogazione o prima di esporre le proprie ragioni anche durante una riunione condominiale, o prima di un'arringa in tribunale di essere colti dal panico.

Studenti, avvocati, politici, scienziati, professori, operai: chiunque, prima di affrontare una platea, sia essa più o meno folta, viene assalito da ansia e stress che, oltre a creare disagio e preoccupazione, talvolta rischia di compromettere anche la performance. Come ci si può liberare da questa paura? Quali sono le misure da adottare per difenderci senza mettere a rischio il nostro obiettivo? Parlando con Massimiliano Cavallo, uno dei maggiori esperti italiani di Public Speaking, autore del libro «Parlare in Pubblico Senza Paura» (Anteprima Edizione), «occorre imparare a gestire la paura di parlare in pubblico e non eliminarla del tutto. Lo stress è una reazione fisiologica, ma quando supera certi limiti, ne consegue un'alterazione dell'equilibrio psicofisico: ecco che si perde il filo del discorso, si teme il giudizio degli ascoltatori. Uno dei problemi che condizionano queste persone è l'"evitamento". Se si ha paura di af-

il discorso, guardare singoli gruppi di platea

frontare una situazione la si evita per non rischiare, ma così facendo non si impara ad affrontare il nemico, col rischio di abituare il nostro cervello a fuggire di fronte ad un problema diventato gigantesco».

**COME AFFRONTARLA**

Cosa fare, dunque? «Spesso non basta prepararsi al meglio studiando perfettamente il discorso, perché intervengono un numero infinito di variabili. Organizzo dei corsi di Public Speaking durante i quali porto i partecipanti a gestire il massimo livello di stress, mettendoli in difficoltà e fare capire che lo stato di ansia in cui si ritrovano, rappresenta una condizione ideale per affrontare il compito: lo stress deve essere letto come eccitazione, non come un mostro da evitare».

Da una parte l'adrenalina che permette di raggiungere elevati livelli di concentrazione, ma un ruolo importante è offerto anche dalla dopamina, conosciuto come ormone dell'euforia. «È importante motivare le persone stimolando la produzione di dopamina, capace

**COME CAVARSELA**

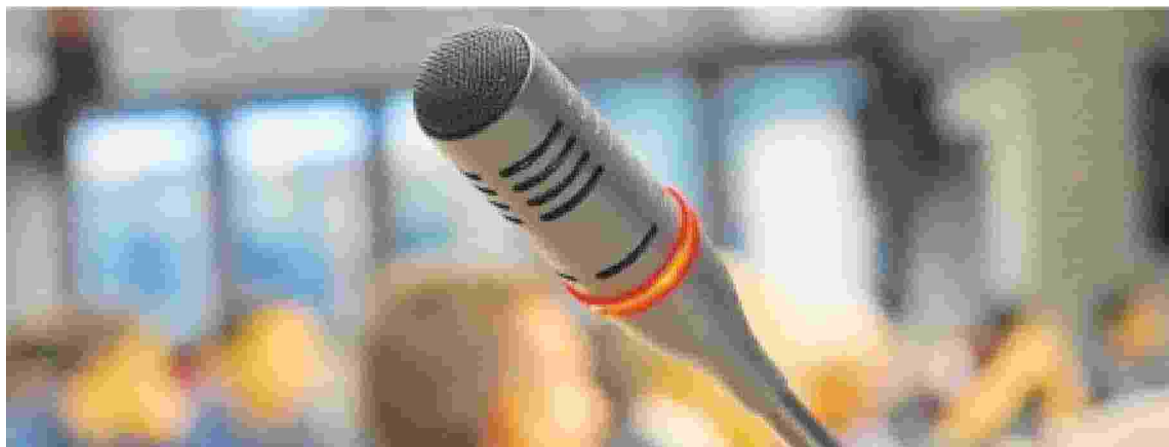
La paura passa con l'allenamento ma va gestita e «trasformata»

di suscitare gratificazione a appagamento». Quando il problema della Glossofobia diventa estremo è necessario affrontarlo rivolgendosi ad esperti che, attraverso trattamenti di terapia cognitivo-comportamentale e di terapia espositiva, rimuovono le cause reali della paura insegnando anche a gestire gli effetti, partendo dalla sostituzione dei pensieri negativi con sensazioni positive. Sicuramente, tutti possono imparare a gestire la paura di parlare in pubblico. Qualche consiglio? «Provare il discorso più volte, nella stessa modalità che si userà poi realmente, magari andando a visitare il luogo in cui dovrete esporvi. E attenzione, non serve imparare a memoria il discorso perché, il più delle volte, si finisce per sbagliare: una delle paure più diffuse è proprio quella di smarrire il filo del discorso, oltre a perdere in naturalezza. Inoltre, - conclude Cavallo - bisogna cercare di guardare le persone negli occhi e, se l'aula è grande, guardarla a blocchi di persone».

Un altro trucco super efficace è guardare le persone negli occhi. Se la platea è vasta bisogna far correre lo sguardo su tutti i presenti guardandoli a blocchi: tenere «in pugno» gli ascoltatori è il modo migliore per sentirsi in vantaggio e quindi dare il meglio di sé. Magari si può fare una prova generale con gli amici.

**I CONSIGLI**

Mai imparare a memoria



**CERVELLO  
IN BLACK OUT**

Ansia, tachicardia, balbuzie, sudorazione e giramento di testa. La paura da platea manda il cervello in tilt. Ma in terapia si può superare il blocco

