



blic Speaking. Anche quel consiglio piuttosto diffuso, secondo il quale bisogna ripetersi in mente un mantra, rischia di distrarci e peggiorare la situazione anziché aiutarci».

Così come non può risolvere il problema l'esercitarsi davanti al proprio cane per catturare la sua attenzione. Anche se è stato suggerito da uno studio americano, per Cavallo non funziona perché «non si può paragonare la risposta di un cane a quella di una platea di persone».

# Paura di parlare in pubblico: come vincere la glossofobia

Luisa Mosello

**ROMA** Si chiama glossofobia ed è la paura di parlare in pubblico. Si stima colpisca una persona su quattro. E gli esempi celebri, insospettabili visto il loro successo e la loro presenza sui palchi di tutto il mondo, non mancano. Si va da Barbra Streisand ad Ella Fitzgerald, da Luciano Pavarotti a Enrico Caruso, dal miliardario Richard Brandon fino al Fiorello mattatore proprio in questi giorni del Festival di Sa-

## Quei piccoli accorgimenti per superare la difficoltà di fare un discorso

Per superare la paura di parlare in pubblico si possono adottare dei semplici accorgimenti. Per esempio è consigliabile prendere familiarità con il luogo in cui avverrà il discorso. E quest'ultimo non leggerlo e non impararlo a memoria per non fare degli sbagli. Quindi guardare la platea negli occhi alzando leggermente il volume della voce.

nremo. Secondo uno studio dell'organizzazione YouGov UK, ci sono 13 paure che attanagliano le persone e la terza riguarda proprio la glossofobia. I

sintomi sono diversificati e ricordano quelli di un attacco di panico classico. Si verificano un aumento della frequenza cardiaca, una sudorazione eccessi-

va, affanno, crampi alla pancia, giramenti di testa, vomito e a volte svenimenti. Una paura, dunque che investe l'intero organismo, sia la mente che il corpo, ma che si può gestire e superare, al di là di tanti luoghi comuni. «Come quello che ci consiglia di immaginare il pubblico nudo o con il naso da clown: sono misure che non servono a superare la paura e distraggono dal discorso», spiega Massimiliano Cavallo, fra i maggiori esperti italiani di Pu-

