

A.

“Secondo un’indagine statistica, la paura principale dell’uomo contemporaneo è quella di parlare in pubblico”.

Ci si sente nudi, esposti allo sguardo critico dei presenti. Eppure, come tante altre fobie, anche il terrore di tenere un discorso in pubblico si attenua a mano a mano che lo si affronta. In effetti, la maggior parte delle persone, rifiutando di prendere la parola davanti ad una platea, non potrà mai raggiungere un accettabile livello di sicurezza.

L’idea che parlare in pubblico sia una fonte di stress è opinione comune

Ognuno di noi, ad un punto della propria esistenza, avrà comunque la necessità di dover fronteggiare un pubblico, vasto o ridotto che sia, per i più disparati motivi: un incontro di lavoro, un discorso formale, una riunione di condominio, e così via. La buona notizia è che ciascuno di noi ha le capacità e le potenzialità per comunicare le proprie idee con sicurezza ed efficacia di fronte ad un uditorio. In fondo, l’abilità di comunicare non ha fondamenti genetici, ma risponde a regole che possono essere acquisite e applicate.

Affrontare a viso aperto la nostra paura e cercare di superarla completamente

Mettendo in atto questa strategia, si può far sì che parlare in pubblico non solo non rappresenti più un’ossessione, ma diventi piuttosto un piacere, una passione ed una fonte di divertimento. Imparare a fronteggiare una platea è un metodo straordinario per superare la timidezza e infondere coraggio e fiducia in noi stessi.

Gestire in modo efficace ogni potenziale causa di stress

È innanzitutto di fondamentale importanza comprendere che la nostra esistenza non deve essere concepita come una serie necessaria di eventi potenzialmente stressanti. L’effetto più o meno ansiogeno che la realtà produce su di noi dipende dalla percezione che ciascuno di noi ha degli eventi che gli accadono intorno. Ciò che occorre è la giusta consapevolezza e tenere a mente alcuni principi chiave.

Non è necessario essere brillanti e perfetti

Non aspettarsi troppo da sé stessi: un oratore di successo non è impeccabile, privo di incertezze, nervosismi o emozioni. Avere eccessive aspettative su sé stessi è frustrante e induce a comportarsi in modo rigido, per niente fluido. I piccoli insuccessi sono quanto di più normale vi sia, aiutano a camminare: se si cade, ci si rialza. Purtroppo, chi esige un livello di performance eccellente ed immune da errori, alla fine non si mette mai in gioco.

Dare qualcosa di valore al pubblico

Il pubblico non pretende la perfezione e non ripone sull’oratore chissà quale clamorosa aspettativa. Si aspetta solo che l’oratore possa trasmettergli un messaggio, chiarire un concetto o esporre efficacemente un argomento, anche se avrà commesso qualche errore. L’essenza del parlare in pubblico è saper dare un valore aggiunto a chi ascolta. Ciò significa che l’uditorio è ben disposto a perdonare eventuali errori che, molto probabilmente, nemmeno avrà notato!

Pratica costante, risultati assicurati

Il modo più efficace per superare il timore di parlare in pubblico è quello di fare pratica. È questa la via più affidabile per acquisire sicurezza e confidenza nell’affrontare una platea. Benché impaurito, nervoso ed esitante, parla lo stesso: dopo alcuni tentativi, ti renderai conto che nelle occasioni successive avrai meno timore di prendere la parola.

Il miglior modo per essere un oratore di successo è non considerarsi un oratore!

Sebbene possa sembrare un paradosso, il modo più efficace per avere successo come oratore è quello di non considerarsi tale. Una personalità esibita con naturalezza è vincente per un buon relatore. Al contrario, immaginarsi che vi siano delle doti oratorie innate è una visione fuorviante che fa credere che siamo proprio noi ad essere sprovvisti delle fantomatiche qualità “necessarie”. Questo ci spinge a diventare qualcuno di diverso da noi, proviamo ad assumere un’identità diversa dalla nostra, ma questo ci rende goffi ed impacciati perché non stiamo agendo con naturalezza. Meglio essere sé stessi e non cercare di essere qualcun altro.

Quando parli in pubblico nulla di male può accaderti

Qualcuno pensa che parlare in pubblico comporterà qualcosa di terribile, umiliante, disastroso: “Non riuscirò a controllare il nervosismo, mi dimenticherò di ciò che intendevo dire, rimarrò senza parole! Il pubblico comincerà a

detestarmi, andrà via dopo dieci minuti o mi porrà domande ostili per mettermi in difficoltà!” È talmente raro che questo accada, che, se dovesse succedere, sarebbe comunque possibile trovarvi un lato positivo: ti servirà per capire cosa devi aggiustare. Inoltre, se sbagli e lo riconosci pubblicamente, la tua onestà sarà oggetto di apprezzamento da parte dell’uditorio.

Non prepararsi è sbagliato, prepararsi troppo è dannoso

La preparazione del discorso è fondamentale. Così come lo è conoscere l’argomento di cui si tratta, per anticipare eventuali domande e osservazioni, individuare esempi e fatti a supporto. Tuttavia, una preparazione troppo meticolosa può, paradossalmente, rivelarsi dannosa: la preparazione ossessiva scatta quando non conosciamo a sufficienza l’argomento da trattare oppure lo conosciamo bene, ma non abbiamo la fiducia necessaria per parlarne in pubblico. Nel primo caso, occorre documentarsi; nel secondo, basta iniziare a mettersi in gioco.

Studiare il pubblico

Comunicare significa far comprendere ad altri il nostro messaggio. Per riuscire nel nostro intento comunicativo è necessario tenere in considerazione la tipologia di pubblico cui ci stiamo rivolgendo, adattare e personalizzare il messaggio alle sue esigenze e ai suoi interessi. Sarà il pubblico a suggerire il tono del discorso, la lunghezza dell’intervento, il tipo di linguaggio da adottare e perfino l’abbigliamento più consono. La corretta consapevolezza del tipo di pubblico cui rivolgersi ti aiuterà a porre nella giusta prospettiva il tuo intervento.

... e il tuo obiettivo?

Non dimenticare il tuo scopo, perché a volte, a furia di concentrarsi sul mezzo, ci si dimentica del messaggio. L’obiettivo prioritario di un abile e valido oratore non è mai quello di conquistare il gradimento e la simpatia dei presenti. Oltre ad essere una battaglia persa in partenza (ci sarà sempre qualcuno che non sarà d’accordo con te o al quale non risulterai simpatico), non è questo il vero motivo per cui si affronta una platea: la vera ragione è il messaggio che si vuole trasmettere. La finalità del parlare in pubblico, dunque, non è quella di ricevere, ma di dare.

Non andare a braccio, ma non esagerare con le informazioni

Sii misurato, non affidarti all’improvvisazione, specialmente agli inizi; prepara con anticipo un breve elenco dei temi che intendi trattare. Non sottovalutare che i potenziali argomenti dovranno essere tutti affrontati nel tempo dato. Controlla accuratamente le fonti, i fatti e i riferimenti a supporto del tuo intervento, ma poi tutto ciò di cui avrai bisogno è di condensare il tutto in 2-3 punti chiave, non di più. Un elevato grado di complessità non solo non è necessario, ma è anche controproducente e confonde il pubblico.

Parlare in pubblico non significa leggere in pubblico

Non portarti copioni da leggere, sono sufficienti poche righe sintetiche per punti. Se scrivi troppo, tenderai a leggere. La lettura ad alta voce in pubblico ha caratteristiche diverse da quelle necessarie a un oratore, servirebbe tutt’altra preparazione e un lavoro molto complesso sulla voce. Senza questo lavoro, perfino la lettura di un piccolo racconto o di una breve poesia può diventare noiosa e monotona, figuriamoci un discorso che dovrebbe essere argomentato! La lettura è l’unico modo per far morire tutti gli strumenti che rendono efficace la comunicazione: se leggi, elimini il contatto visivo, sparisce la gestualità, sopprimi l’entusiasmo e annulli i toni di voce.

Prova in anticipo il discorso

Può rivelarsi utile eseguire delle prove generali del discorso di fronte a parenti e/o amici, che potranno dare le loro opinioni e i loro suggerimenti. Altresì, può risultare efficace simulare il discorso davanti a uno specchio: ci si potrà soffermare sulla propria gestualità, sulle proprie espressioni. In fase di preparazione è oltremodo fondamentale conoscere nei dettagli gli strumenti che s’intende utilizzare. I supporti visivi sono assai efficaci perchè aumentano il livello di attenzione e semplificano il messaggio, ma solo se sono coerenti con il discorso.

Sii conciso e breve

Concentrare il messaggio principale del proprio discorso nei primi minuti è una forma di rispetto e attenzione verso il pubblico, la cui concentrazione cala vertiginosamente dopo i primi 10 minuti ed è pressoché inesistente dopo 45.

L’energia nervosa non deve essere soffocata

Lo stress è parte integrante di una buona presentazione. L’energia va solo incanalata a nostro vantaggio per rafforzare la comunicazione e renderla più incisiva. Cerca di impiegare positivamente la tua energia nervosa per rendere più

efficace la gestualità, il tono voce ed il contatto visivo, ma se sei nervoso non nascondere, ammettilo candidamente e noterai un allentamento immediato delle tensioni: il pubblico simpatizzerà con te. Tutti abbiamo delle debolezze e se hai il coraggio di ammetterle in pubblico, creerai un ambiente più intimo in cui la platea potrà riconoscersi.

L'ironia salverà il mondo

Può sembrare un vecchio stereotipo, ma funziona. Un commento simpatico, autoironico, un breve rimando a una situazione divertente, un aneddoto personale spiritoso, se non offensivo per qualcuno, allenta la tensione e sviluppa complicità tra oratore e pubblico, il quale sarà ben disposto ad ascoltare. Il collegamento personale con il pubblico è essenziale per mantenerne l'attenzione.

Sii consapevole della tua gestualità

Il linguaggio non verbale è fondamentale quando si vuole trasmettere un messaggio e, inoltre, la gestualità dice molto di una persona, della sua cultura. Un discorso privo di gestualità appare gelido, distaccato, inespressivo, noioso. Per quanto concerne la postura, sono da evitare messaggi negativi come le braccia conserte, la postura curva, le mani appoggiate sui fianchi, e tutti quei segnali che indicano nervosismo: giochicchiare con i bottoni o con una penna, mettere le mani in tasca per poi estrarle, compiere gesti meccanici e ripetitivi...

Non tralasciare la cura della voce

Le varietà di toni della voce sono dei veicoli potenti, se si parla lentamente (ma non troppo) e si evitano i toni striduli, acuti o troppo gravi. Le pause brevi sono strumenti sapienti per creare attesa ed evidenziare i concetti più importanti. La voce deve essere chiara, mentalmente posizionata sulla persona più lontana. Le parole "ponte" come ahmm... uhmm... diciamo... praticamente..., sono "non parole", cioè suoni superflui che il nostro cervello produce per trovare più tempo per pensare, ma spesso risultano sgradevoli al pubblico. Meglio delle semplici pause.

Parole scorrevoli

Cerca la complicità e l'intesa con il pubblico. Prova a ricorrere quanto più spesso possibile ad analogie ed esempi, poiché hanno una straordinaria efficacia comunicativa. Allo stesso modo, non imparare a memoria il discorso: oltre al rischio delle amnesie, l'intervento potrebbe risultare recitato in modo meccanico.

Indirizza lo sguardo

È molto più agevole parlare ad una singola persona piuttosto che rivolgersi ad una platea. Prova a rivolgerti ad una persona per volta, guardando ognuna negli occhi per alcuni secondi. Quando avrai stabilito un contatto visivo, potrai passare alla persona successiva, e così via: non vedrai più un mare di facce, ma persone. Se avvicini a te il pubblico considerandolo come un insieme di singoli individui, il tuo discorso diventerà molto più fluido e facile da gestire e ogni membro del pubblico si sentirà coinvolto in una sorta di colloquio a due.

Sii umile e onesto

Quando sei sincero e onesto, le persone sono in grado di percepirlo. Ciò crea un legame tra te e il pubblico tale da rendere la tua presentazione molto più autentica e d'impatto. Se stai facendo una presentazione e ti viene rivolta una domanda cui non sai dare una risposta, ammettilo. Chiedi al pubblico se vi sia chi sa fornire una risposta in merito. Se nessuno è in grado di rispondere, assicura a colui che ti ha posto la domanda che farai degli approfondimenti e che lo contatterai per dargli la risposta. Il pubblico sa che sei un essere umano e non un database ambulante.

Il pubblico non può essere controllato

Il pubblico farà ciò che vorrà, che a te piaccia o meno. Esso non può essere controllato da te, ma non hai nemmeno la necessità di controllare il suo comportamento. Se qualcuno del pubblico parla con un vicino, non è attento, si addormenta o legge il giornale, ne ha facoltà. Fintanto che non stia intenzionalmente provocando, lascia fare e prosegui con il tuo discorso. Piuttosto, successivamente prova a comprendere i motivi del loro comportamento e utilizza tali insegnamenti a tuo vantaggio per discorsi futuri.

B. Dopo aver letto il testo, rispondi alle domande. NON RIPORTARE le frasi del testo ma cerca di esprimere i concetti con parole tue.

1. Secondo l'autore, come si fa a diventare bravi a parlare in pubblico?

2. Come si fa a 'prendere familiarità' con il pubblico a cui si parla?

3. Come deve essere la voce di chi parla in pubblico?

4. Che cosa consiglia l'autore rispetto al linguaggio del corpo?

5. Come deve essere il linguaggio di chi parla in pubblico?

6. Scrivi alcuni consigli che dà l'autore per diventare un buon comunicatore.

C. RICAPITOLIAMO - DOPO AVER LETTO IL TESTO E DOPO AVER RISPOSTO ALLE 6 DOMANDE, TROVA

ALMENO TRE ERRORI DA NON FARE, MA CHE SENTI VICINI AL TUO MODO DI ESSERE E PARLANE CON UN COMPAGNO O UNA COMPAGNA

	io	il mio compagno / la mia compagna
1. Pensare che parlare in pubblico sia necessariamente fonte di stress		
2. Pensare che per meritare l'attenzione del pubblico tu debba essere perfetto e brillante.		
3. Cercare di piacere a tutti.		
4. Avere timore di possibili risultati negativi e catastrofici.		
5. Pensare che il tuo pubblico sarà critico nei tuoi confronti come lo sei tu.		
6. Avere in mente il mezzo (parlare in pubblico) e non il messaggio (il tuo obiettivo).		
7. Non essere umile ed onesto.		
8. Prepararsi troppo a lungo, pensando che questo svilupperà fiducia nella propria abilità oratoria.		
9. Cercare di fornire troppe informazioni o di coprire troppi argomenti in un breve discorso.		
10. Cercare di avere il controllo del pubblico.		

Offri qualche suggerimento da dare agli "errori" dei tuoi compagni.