



Parlare in pubblico non fa più paura

È il 2004 e un uomo ha un attacco di panico di fronte a 5.019 milioni di persone. Cinquemiladiciannovemilioni. Non è il Papa o il Presidente degli Stati Uniti, nemmeno Bruce Springsteen. Si chiama Dan Harris e il giorno in cui gli è crollato il mondo addosso stava conducendo Good Morning America. È il 2014 e Harris è di nuovo su ABC News. Sorridente, sereno, autoironico, racconta di come, superati la paura e il senso d'umiliazione, l'angoscia in diretta lo ha portato non solo a compiere un vero e proprio viaggio di esplorazione su come si fa ad essere felici, ma a scrivere "10% Happier" (tradotto in italiano con "Vivere + sereni", Newton Compton Editori). Un libro che è tutto un elogio dei benefici della Mindfulness, da parte di un ex-scettico che ora medita tutti i giorni. La verità è che, oltre ad Harris, un numero sempre maggiore di scienziati è convinto che la meditazione abbia, fra i suoi svariati effetti, non solo quello di abbassare la pressione sanguigna e rafforzare le difese immunitarie, ma anche di sconfiggere le paure. Se sei di quelli che, appena ricevono la richiesta di fare una presentazione, sentono l'ansia che li afferra mentre la mente urla: "Oddio che ne sarà di me se faccio brutta figura?", mettiti comodo e continua a leggere.

Se hai paura di parlare in pubblico, non solo sei in compagnia di centinaia di migliaia di persone ma, tutto sommato, lasciando stare l'idea di dover essere perfetto, qualche rimedio c'è.

LEZIONE DEL MESE



Carolina Traverso

Psicologa, psicoterapeuta e MBSR teacher. Si è formata all'insegnamento della Mindfulness con Jon Kabat-Zinn e la sua équipe presso il Center for Mindfulness della University of Massachusetts Medical School.

www.semplicementemindfulness.com



ADESSO, PRATICA!

1 RIBALTA LA PROSPETTIVA E RICORDA TUTTO CIÒ CHE PUOI DARE

Spesso ci preoccupiamo di parlare in pubblico perché siamo troppo concentrati su noi stessi: "Cosa penseranno di me quando mi sentiranno parlare?", "Mi troveranno noioso?", "Avrò un milione di visualizzazioni su YouTube?" Potrà sembrarti strano, ma **le persone che ti ascoltano non pensano così tanto a te come credi**. Per loro conta il fatto che ti stanno dando tempo e attenzione, e vogliono ricevere qualcosa in cambio, che tu gli puoi dare. La prossima volta che devi fare una presentazione, invece di ossessionarti su te stesso, fai un bel respiro. Magari medita per qualche minuto. Poi, domandati: "Cosa posso offrire a chi mi ascolta?" Rifletti sul perché sei stato chiamato a parlare e su come puoi condividere ciò che sai. Che cosa ti appassiona della tua materia? Esprimilo. Hai un episodio personale da condividere che potrebbe essere di sostegno agli altri? Raccontalo. Pensi di avere una prospettiva unica sul tema che tratterai? Chiederti come puoi comunicarla ti permetterà di essere d'ispirazione per chi ti ascolta. Soprattutto, ricordati che le nozioni si

possono leggere ovunque, ma sono l'apertura e l'autenticità a creare connessione fra le persone. Essere te stesso potrebbe essere la tua forza più grande.

2 LA TREMARELLA? È UN SEGNO POSITIVO

Se pensi al fatto che siamo sopravvissuti ai predatori grazie alla nostra capacità di cooperare in un gruppo, non stupisce che parlare in pubblico ci spaventi così tanto: non è solo una questione legata al giudizio degli altri, ma è un po' come se nella nostra memoria cellulare ci fosse ancora il timore che, se il gruppo ci respingesse, saremmo di nuovo isolati in balia delle tigri! La prossima volta che senti il fiato corto, le mani che sudano, il cuore che accelera e qualsiasi altra sensazione che ti agita, ricordati che **non è in gioco la tua sopravvivenza. Non solo: le sensazioni che attraversano il tuo corpo, anche se ti spaventano, sono positive perché ti segnalano che sei pronto a dare il meglio di te**. Se senti comunque il bisogno di calmarti, fai pure. Medita, passeggia, fai respiri profondi (contare sino a tre quando ispiri, e sino a sei quando espiri, può esserti di grande aiuto), ripassa il tuo discorso, visualizza una standing ovation. E ricordati che, dopo poco che avrai iniziato a parlare, l'ansia diminuirà.

3 SII GENTILE CON TE STESSO E RICOMINCIA DA CAPO

Magari non farai il discorso del millennio, ma non per questo avrai fallito. Ad alcuni potresti essere piaciuto molto, ad altri un po' meno, ma non è certo la fine del mondo. Parlare in pubblico non è un gene riservato a pochi ma, piuttosto, un'abilità che si coltiva. Invece di criticarti per le sviste che potresti aver avuto, puoi complimentarti con te stesso per il tuo coraggio. Vedrai: metterti in gioco ti aiuterà a sentirti, ogni volta, un po' più a tuo agio. Arriverà un momento in cui, prima di parlare, il batticuore ti farà sentire galvanizzato e, a conclusione della tua presentazione, andrai via stanco e soddisfatto. In bocca al lupo!

