

## VIAGGI E TEMPO LIBERO

### **Parlare in pubblico: il gatto che c'è in noi**

di Laura Maestri

**Parlare di fronte ad un pubblico** è una delle sfide che, più di altre, mette a dura prova le proprie sicurezze: anche quando si è ferrati **sull'argomento che si andrà ad esporre** e anche se si conoscono gli ascoltatori, c'è un momento in cui il proprio equilibrio emotivo vacilla e si è pervasi dalla sensazione che sia tutto sbagliato.

Non ci si sente più **realisticamente competenti per intervenire**, non si è più così certi che il pubblico sia favorevole, non si ricorda nemmeno la prima battuta con cui avevamo deciso di **aprire il discorso**. Tutto questo, il più delle volte, accade un attimo **prima di presentarsi all'audience**. Perché succede questo? Com'è possibile che tutta la razionalità venga spazzata via in un solo istante da una fugace emozione?

Una delle risposte risiede **nelle reazioni** del proprio corpo agli stimoli del nostro secondo cervello: quello che abbiamo nell'addome. In questa profonda parte del corpo risiedono più di cento milioni di neuroni: è di fatto un piccolo, secondo cervello, **della dimensione di quello di un gatto**. E, come perlopiù si comporterebbe un domestico felino, non è molto propenso ad ubbidire agli ordini del cervello primario: ha una sua autonomia e prende **ottime decisioni per nostro conto**. Ad esempio, converte il cibo di cui ci nutriamo in energia a disposizione per tutto il corpo, ci difende da sostanze tossiche, gestisce nel miglior modo possibile eccessi di cibo o di bevande ed in genere lavora molto bene, senza che nessuno glielo spieghi o glielo imponga.

I due cervelli **comunicano fra di loro** attraverso il nervo "vago" ed inviano segnali reciproci: quando sentiamo le famigerate "farfalle nello stomaco", stiamo parlando della **connessione emotiva trasmessa**, in modo **del tutto inconsapevole**, dal cervello primario a quello secondario.

Gli impulsi **viaggiano a doppio senso**: in qualche occasione, e in particolare quando siamo in procinto di affrontare una prova ad alto impatto emotivo come quella di affrontare un pubblico, il gatto che c'è in noi manda al cervello primario **segnali di disagio e di paura**. L'emozione negativa che offusca la mente non è altro che il messaggio inconscio che il nostro secondo cervello invia alla nostra parte razionale: percepiamo i sintomi della paura prima ancora di renderci conto di provarla e, soprattutto, di comprenderne l'origine.

Ci sono molte **tecniche per "addomesticare" il secondo cervello**: sono buoni alleati una respirazione profonda e il dialogo interno positivo, tanto per cominciare. Ma prima ancora, può aiutarci **la consapevolezza** della capacità del proprio corpo di costruire emozioni così accese da compromettere l'imminente prestazione sul palco. Comprendere razionalmente cosa stia succedendo nel proprio inconscio è il primo passo per trasformare la paura e l'ansia in **energia**.

**positiva**, utilissima a rendere la propria esposizione più vigorosa e brillante!

Seminario di specializzazione

## COMUNICARE BENE IN PUBBLICO

[Scopri le sedi in programmazione >](#)