

## VIAGGI E TEMPO LIBERO

### **L'imbarazzo fa bene al relatore**

di Laura Maestri

Numerose statistiche attestano che parlare davanti ad altre persone sia una delle attività che maggiormente incute **timore**.

La sola idea di rivolgersi ad un pubblico induce ad **anticipare emozioni fortemente negative**: dalla terribile premonizione di fare scena muta, alla convinzione (limitante) di non essere adeguati alla situazione.

In generale, la motivazione di tanta refrattarietà al *public speaking* è condensata in una semplice espressione: **“io mi vergogno”**.

Per superare le implicazioni emotive che l'esposizione in pubblico può generare, è utile decifrare lo stato d'imbarazzo attraverso un percorso più **razionale**, uno strumento “logico” a cui far ricorso al momento opportuno.

Brenè Brown, ricercatrice presso l'Università di Houston, da 15 anni studia e divulgla il **lato positivo** della vulnerabilità e, in particolare, della vergogna.

Nei suoi articoli e nei suoi interventi pubblici, la Brown suddivide questa emozione in due categorie: la **vergogna “vera”** e la **vergogna “falsa”**.

La vergogna “vera” è quella che si prova quando si viola una **norma sociale legittimata**. La si impara da bambini, perché i grandi insegnano quali siano i comportamenti che si possono tenere in completa solitudine ma che sono assolutamente da evitare quando si è osservati da altre persone: qualcuno potrebbe sentirsi perfettamente a suo agio mentre si muove per casa nudo, ma se nota un vicino che lo guarda, la vergogna lo assale e si nasconde immediatamente.

La vergogna “falsa” è un'emozione sociale che rompe una **norma comportamentale**, cioè una regola imposta dall'ambiente in cui si vive o si lavora, nei quali è prefissato uno *standard* di comportamento molto vicino alla perfezione: “devi essere ineccepibile”, “non devi fare nessun errore”, “devi sempre essere all'altezza di ciò che ti viene chiesto di fare” e così via.

Le definizione “vergogna falsa” scaturisce dal dubbio che questo stato d'animo sia funzionale: non è il fatto in sé che mette a disagio, ma il **significato** che ne viene attribuito in quel determinato contesto.

La “falsa” vergogna è quella che si prova quando si sbaglia a capire, a parlare o anche a comportarsi: le regole sociali dettate dalla situazione specifica **non ammettono che la persona commetta errori**.

Quando ci si rivolge ad un pubblico, quella che emerge è la vergogna di tipo “falso”: si teme di fare **brutta figura** violando anche solo uno dei criteri del perfetto relatore.

Come sostiene Michael Hall, direttore della International Society di Neuro-Semantics, **pretendere da se stessi di essere sempre inappuntabili è il sintomo di un irrealistico atteggiamento perfezionista**.

La Brown sostiene che **provare un po' di vergogna sia comunque un bene**: chi ne è esente non è nemmeno in grado di creare una connessione con gli altri o di provare empatia. Ed è improbabile che con un simile atteggiamento si riesca a conquistare la simpatia del pubblico.

Seminario di specializzazione

## COMUNICARE BENE IN PUBBLICO

Scopri le sedi in programmazione >