

GLI 11 CONSIGLI

Gesti, sguardi e insicurezze che aiutano Ecco il manuale del parlare in pubblico

Confessiamolo: parlare in pubblico genera un'ansia maledetta. Cicerone ammoniva i parlatori navigati, ormai immuni dalle emozioni. Un po' di apprensione serve. Aiuta a creare un filo di comunicazione con l'uditorio, che ama chi è in grado di mettere in gioco se stesso, anche nella propria imperfezione. Il problema è non farsi travolgere, impietrire, annichilire dall'ansia. Come si fa? Ecco undici cose da fare e da non fare quando si parla in pubblico.

di **Andrea Granelli e Flavia Trupia**, 23 dicembre 2015

1. *Si all'attesa*

2. No alla mestizia

3. No al pendolo

4. No alla mitragliatrice

5. Si all'emozione

6. Si agli occhi

7. No alle pratiche per l'adozione

8. Si al gesticolare

9. Si alle prove

10. Ni ai Power Point

11. Mai leggere

1. Sì all'attesa



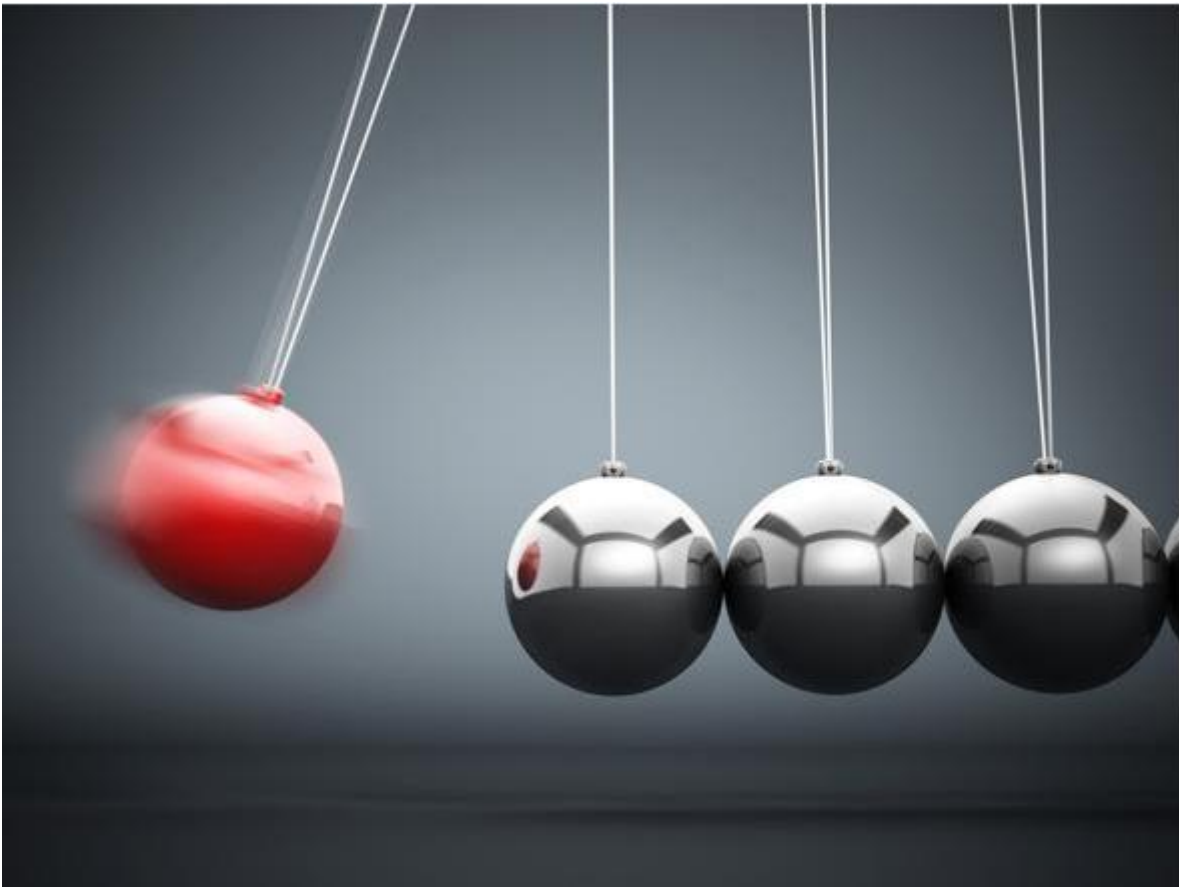
Niente fretta. Aspettiamo. Difendiamo l'incipit del nostro discorso. Non dobbiamo iniziare a parlare se l'uditorio chiacchiera allegramente come se fosse in un salotto davanti a una tazza di tè. Ma come facciamo a catturare l'attenzione? Non possiamo certo sbattere una matita sul tavolo e chiedere il silenzio come se fossimo a scuola. In questi casi, la tecnica migliore è parlare con il corpo. Guardare uno a uno tutti i componenti del pubblico con aria benevola. E tacere. Guardare e tacere. Gradualmente si accorgeranno che sta succedendo qualcosa e si placheranno. Rimarrà sempre una coppia di temerari che continuerà la conversazione, non curante di quello che sta accadendo. Fissate lo sguardo su di loro. Il resto del pubblico farà lo stesso. Dopo qualche secondo, sentiranno le punture dei vostri occhi e converranno che è meglio stare zitti e ascoltare. Ora, solo ora, potete iniziare. Via.

2. No alla mestizia



Ci sono oratori che hanno un aspetto malinconico, altri annoiato. I primi non mostrano alcun entusiasmo per la materia che stanno affrontando e i secondi sembra che stiano lì per fare una cortesia al pubblico. È importante, invece, comunicare all'uditorio che quello che stiamo dicendo ci sta a cuore, ci appassiona. Perché chi prova passione, e lo dimostra, comunica passione. Quindi, come dicevano le nonne, su con le spalle

3. No al pendolo



È banale ma importante. Se parliamo in piedi, dobbiamo fare attenzione a non ondeggiare, appoggiando il peso del corpo prima su un piede, poi sull'altro, producendo un ipnotico "effetto pendolo". Se abbiamo un palco a disposizione, non dobbiamo necessariamente stare fissi al centro. Se non siamo dotati di un enorme carisma personale, rischiamo di apparire rigidi come una salma. È preferibile fare brevi incursioni, muovendo pochi passi in avanti, a destra e a sinistra, tornando però sempre nel punto centrale, dove possiamo far predisporre un leggio o un segno per terra per avere un punto di riferimento.

4. No alla mitragliatrice



L'oratore inesperto è spesso frettoloso. Parla a raffica, mitraglia il pubblico con scariche di parole. La fretta è nemica della comprensione. Se l'oratore è troppo veloce rischia di mangiarsi le parole. La conseguenza è che il pubblico perde il filo e tira fuori il nemico numero uno di ogni oratore: lo smartphone. Il poveretto (o la poveretta) sul palco parla e le persone in platea digitano implacabili sul loro cellulare. Li abbiamo persi.

5. Sì all'emozione



Chi dice che è sbagliato mostrare un po' della propria emotività, non capisce niente di comunicazione. «Si vedeva che eri emozionato»: è la battuta con la quale, prima poi, qualcuno cercherà di stroncare la nostra carriera di oratori. Non dategli retta. Le emozioni tradite ci fanno apparire autentici e simpatici. Insomma vivi.

6. Sì agli occhi



Ricordiamoci di possedere un paio di occhi, uno strumento potentissimo di comunicazione. Guardiamo negli occhi i componenti dell'uditorio. Cerchiamo di rivolgere loro lo sguardo. Guardiamo al centro, a sinistra e a destra.

7. No alle pratiche per l'adozione



Tra il pubblico c'è sempre il cagnolino con la testa snodabile, quello che negli anni Settanta si metteva nel lunotto posteriore delle automobili e annuiva allegramente verso gli altri automobilisti. Tutti gli oratori tendono a scegliere una persona nell'uditorio e parlano guardando solo lei, escludendo gli altri presenti. Di solito la "faccia amica" prescelta è quella che fa sì con la testa. Non fidiamoci, è possibile che stia pensando a tutt'altro. L'uditore con la testa snodabile non è necessariamente d'accordo con quello che stiamo dicendo e non è detto che sia il più interessato. Parliamo a tutti, anche a quelli che ci sembrano indifferenti e scostanti. Il comunicatore include, non esclude.

8. Sì al gesticolare



Noi italiani abbiamo il complesso del gesticolatore. Siamo convinti che agitare le braccia e le mani mentre parliamo sia un fatto deplorabile. Non lo è. Gesticolare aiuta a dare più forza a quanto si sta dicendo. Di solito, quando prepariamo un discorso ci preoccupiamo solo di quello che dobbiamo dire, dimenticandoci che abbiamo un corpo. Usiamolo.

9. Sì alle prove



Provare, provare provare. Davanti allo specchio o con qualche amico-martire che faccia da cavia, provare più volte il nostro discorso è fondamentale. Non scoraggiamoci, però, le prove sono quasi sempre disastrose. Nella prestazione davanti al pubblico vero tireremo fuori una verve che nelle prove non supponevamo nemmeno di avere. E se le cose non vanno come le avevamo immaginate? Capita, è la vita. “L’importante è non farsi turbare dall’imprevisto” sostiene Emiliano Masala, attore, regista teatrale e docente. “Anzi, l’imprevisto deve essere sfruttato e cavalcato. Gli imprevisti a teatro sono all’ordine del giorno e bisogna essere predisposti ad accoglierli e a farli diventare una risorsa” aggiunge Masala. Un paradosso: aver provato tante volte aiuta a sembrare spontanei e ad affrontare l’inaspettato con maggiore naturalezza. La spontaneità è spesso un punto di arrivo, non un punto di partenza.

10. Ni ai Power Point



Il power point aiuta di più chi parla piuttosto che chi ascolta. Quindi se le slide ci danno sicurezza, vada per le slide. A patto che siano slide. Non pagine nelle quali abbiamo “tagliato-e-incollato” pezzi di relazioni. La diapositiva deve essere composta da un’immagine e poco testo: una frase, due massimo. Non dobbiamo leggerle, ma usarle esclusivamente come promemoria, come scaletta del nostro dire.

11. Mai leggere



Siete papa Francesco? No. Allora evitate di leggere un discorso scritto su un foglio o su un gobbo elettronico. Solo pochissimi oratori sono in grado di leggere e, allo stesso tempo, di instaurare un rapporto di comunicazione con il pubblico. La maggior parte risulta noioso e distante. Un vero peccato se i contenuti sono interessanti. Se non lo sono... leggete.

