

La paura di parlare in pubblico: perché molti ne soffrono?

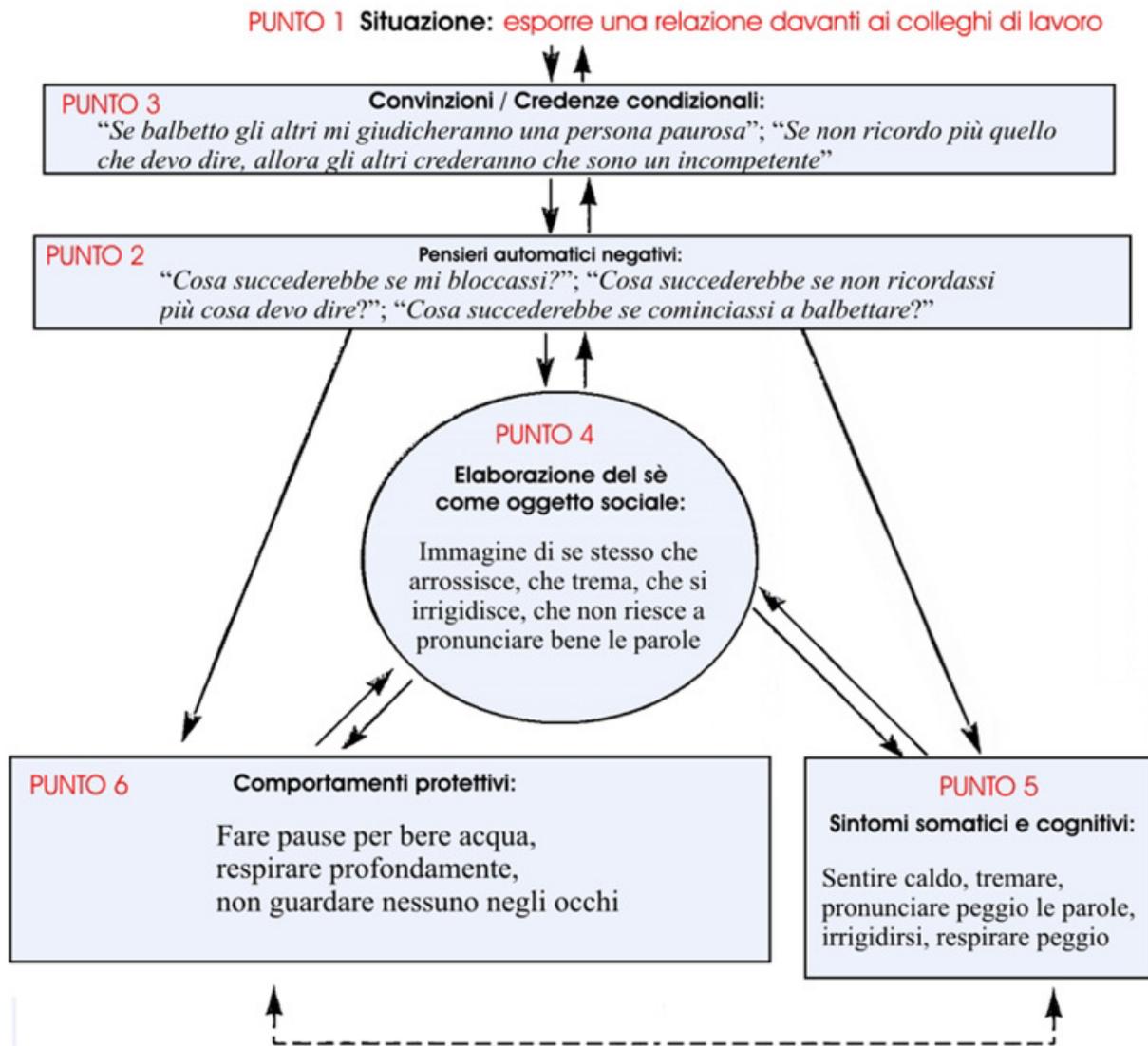
La paura di parlare in pubblico è un problema piuttosto comune e può esprimersi in svariate forme: con questa espressione, infatti, si intendono le situazioni “professionali”, cioè quelle in cui una persona è chiamata a svolgere una relazione davanti a un pubblico. Per esempio, si può avere paura di parlare davanti a un uditorio, come nel caso delle persone che partecipano a **conferenze**, ma anche temere di parlare davanti a colleghi di lavoro, dovendo **esporre una relazione** (come nel caso degli insegnanti nei collegi docenti) o un piano di intervento (come nel caso di figure professionali in ambito sanitario). La paura di parlare in pubblico, però, può esprimersi anche in situazioni non professionali, più intime, che possono riguardare la vita di tutti i giorni. Per esempio, si può temere di prendere la parola quando si è con gli amici, o anche in famiglia, e tale timore può crescere se volessimo prendere la parola per dissentire, cioè per esprimere disaccordo con quanto qualcun altro sta dicendo.

In qualsiasi situazione in cui è previsto che parliamo davanti a qualcuno, quindi, è possibile provare paura. In tal caso, significa che in qualche periodo della nostra vita abbiamo sviluppato una fobia specifica per questa situazione. Tale fobia rientra nella più generale categoria della Fobia Sociale.

La paura di parlare in pubblico può svilupparsi in un periodo lungo, anche di anni, oppure può nascere all'improvviso, magari a seguito di una esperienza giudicata molto negativa o addirittura traumatica (per esempio, aver fatto una “brutta figura” mentre si stava parlando davanti a tante persone). Qualsiasi sia la causa, tuttavia, questo problema si mantiene nel tempo a causa di meccanismi mentali (pensieri ed emozioni) e comportamenti che, anche se vengono messi in atto per evitare o proteggersi da tale paura, non fanno altro che rafforzarla e rendere sempre più difficili le successive esposizioni.

Con l'aiuto del noto schema ideato da due ricercatori, Clark e Wells, cerchiamo di capire che cosa può succedere nel momento in cui ci troviamo a parlare in pubblico e qual è il motivo per cui possiamo esserne così spaventati. Capiremo, di conseguenza, anche i meccanismi, già accennati in precedenza, attraverso cui la paura si mantiene nel tempo.

Il modo migliore per capire come funziona lo schema seguente è partire dal principio, dal **punto 1**. Prendiamo in considerazione una **situazione specifica**: esporre una relazione davanti a colleghi di lavoro. Trovarsi in questa situazione, per chi la teme, favorisce l'emergere dei cosiddetti **pensieri automatici negativi (punto 2)**. In genere pochi di noi sono abituati ad “ascoltare” i propri pensieri, soprattutto quando siamo in ansia, perciò tali pensieri potrebbero passare inosservati anche a noi stessi. Tuttavia, ci sono, e contribuiscono ad innescare la paura. Nel caso di una persona che debba esporre una relazione, come nel nostro esempio, tali pensieri potrebbero essere: “*Cosa succederebbe se mi bloccassi?*”; “*Cosa succederebbe se non ricordassi più cosa devo dire?*”; “*Cosa succederebbe se cominciassi a balbettare?*”. Questi sono solo alcuni esempi di pensieri automatici negativi: da persona a persona, infatti, essi possono cambiare. Ciò che non cambia, tuttavia, è che tali pensieri sono a contenuto negativo, cioè prefigurano eventi giudicati catastrofici (bloccarsi, balbettare, perdere il filo del discorso, fino addirittura a svenire).



Perché immaginare di non riuscire a pronunciare bene le parole, di bloccarci, di non ricordarci più cosa volevamo dire ci fa così tanta paura? Perché in quel momento siamo particolarmente influenzati dalle cosiddette **convinzioni condizionali (punto 3)**. Esse sono affermazioni del tipo SE → ALLORA, si sviluppano nel corso della vita e funzionano come regole per stabilire cosa bisogna e non bisogna fare nelle varie situazioni (cosa è accettabile e cosa non lo è). Nel nostro esempio, alcune convinzioni condizionali potrebbero essere: “*Se balbetto gli altri mi giudicheranno una persona paurosa*”; “*Se non ricordo più quello che devo dire, allora gli altri crederanno che sono un incompetente*”. Agendo sulla base di queste regole di tipo SE → ALLORA, è molto probabile che ci vengano in mente pensieri preoccupati (pensieri automatici negativi) proprio relativi al balbettare, al bloccarsi, al non ricordarsi ciò che volevamo dire (punto 2).

Tutto ciò può verificarsi prima di cominciare a parlare, ma questi pensieri possono permanere anche *mentre* stiamo esponendo la relazione. Se ciò avviene, di solito produciamo pensieri che, almeno nel nostro intento, dovrebbero servire a smentire le nostre preoccupazioni. In particolare, mettiamo in atto una sorta di valutazione dall'esterno: è come se cercassimo di vederci dall'esterno per poter giudicare se stiamo andando bene. Questo step (**punto 4**) è anche detto

rappresentazione del sé come oggetto sociale. Questo meccanismo di valutazione però, essendo influenzato dalle preoccupazioni relative alla nostra performance, in genere non serve allo scopo, anzi, produce ulteriore ansia. Nel nostro esempio, infatti, potremmo percepirci insicuri, arrossati in viso, con la voce tremante, malfermi sulle gambe, ecc. Poiché noi ci percepiamo così, in quel momento *siamo sicuri* che anche i nostri spettatori ci percepiscano così, e questo aumenta lo stato d'ansia, con tutti i **sintomi** relativi (**punto 5**): sentire caldo, tremare, pronunciare peggio le parole, irrigidirsi, respirare peggio. In alcuni casi, pochi per fortuna, i sintomi possono crescere a tal punto da produrre un attacco di panico. A questi sintomi, molto spesso se non sempre, cerchiamo di porre rimedio attuando i cosiddetti **comportamenti protettivi e di evitamento (punto 6)**. Questi comportamenti mirano anche a far calare la paura di poter fare una brutta figura e nel nostro esempio possono essere: fare pause per bere acqua, respirare profondamente, non guardare nessuno negli occhi, ecc... Un tipico comportamento protettivo che si mette in atto prima di cominciare a parlare è studiare il discorso a memoria, per minimizzare la preoccupazione di scordarsi ciò che dovremo dire. Un comportamento di evitamento, invece è quello di rinunciare a parlare (per esempio farlo fare a qualcun altro al posto nostro).

Lo schema che abbiamo appena discusso è responsabile del mantenimento della paura di parlare in pubblico. E' attraverso questi meccanismi, infatti, che la paura resta anche mentre stiamo parlando e che, finita la nostra performance, ci fa augurare che essa non debba ripetersi.

Nella terapia di questo problema, perciò, affrontiamo tali cause, e con accorgimenti mirati facciamo sì che la persona possa interrompere il circolo vizioso fobico, riuscendo ad affrontare le situazioni temute in modo migliore e molto meno stressante.