

JUDY APPS

**FARFALLE
NELLO
STOMACO
e MANI
SUDATE?**

**25 strategie
per parlare in pubblico**

Edizioni



AMRITA

Posso davvero riuscirci anch'io?

«Ed ecco l'Orso Edward, intento a scendere le scale – bump, bump, bump – di nuca, dietro a Christopher Robin. Per quel che ne sa lui, questa è l'unica maniera possibile di scendere le scale, ma qualche volta sente che deve esserci un altro modo, se solo la sua testa la smettesse di sbatacchiare sui gradini per un minuto e potesse pensarci su».

(A.A. Milne, Winnie Pooh)

Sono stati già scritti moltissimi libri sul parlare in pubblico, e forse ne avete già letto qualcuno, ma nessuno fino ad oggi vi ha cambiato granché la vita. Magari vi state ancora chiedendo se sia davvero possibile che voi, proprio voi, impariate a parlare bene in pubblico.

Voglio dirvi sin d'ora che la risposta è sì.

Sì, è possibile. Proprio *voi*.

Sul serio, potete imparare a parlare bene in pubblico e superare l'ansia da prestazione, anche se pensate di averle già provate tutte e di essere ormai a corto di idee.

Cosa mi rende così sicura che possiate farcela? Be', ho visto con i miei occhi moltissimi riuscirci. Sono ormai centinaia le persone a cui, nel corso degli anni, ho insegnato a parlare in pubblico con sicurezza, e molte di esse nutrivano pochissime speranze all'inizio. Ai miei laboratori si presentano anche persone che a stento osano entrare nella stanza, e poi si rintanano in un angolino, appiccicate alla parete dalla paura. E quelle stesse persone, alla fine del secondo giorno, si alzano in piedi e, senza appunti, tengono un discorso che "arriva" benissimo al pubblico.

Mi capita di dare lezioni individuali a persone che esordiscono dicendo che il loro problema va ben oltre la semplice paura: «Non è solo timore – dicono infatti – è una fobia!» E in poche sedute imparano a tenere banco in modo convinto e convincente. Una donna era addirittura svenuta dall'ansia l'ultima volta che aveva dovuto fare una presentazione per la sua azienda: poco dopo aver lavorato con me, ne ha tenuta un'altra davanti a un'audience di duecento potenziali investitori ed è stata efficacissima.

Sono certa che anche voi desiderate imparare a parlare con sicurezza e disinvoltura. Magari però in realtà siete preoccupati e spaventati: vi autoincitate a non esserlo, ma nulla cambia. E magari avete già sentito mille promesse da parte di insegnanti e formatori che non vi hanno portati da nessuna parte.

Cosa c'è di diverso, stavolta?

Innanzitutto, non si tratta semplicemente di imparare cosa fare. Probabilmente, sul *cosa* fare, avete già le idee piuttosto chiare. Anche se vi sentite tutt'altro che sicuri riguardo al vostro equipaggiamento, alle sottigliezze di una presentazione in PowerPoint o al protocollo di un discorso formale, anche se temete di avere vuoti di memoria, di sembrare stupidi o di fare errori, sono convinta che abbiate già osservato abbastanza persone tenere un discorso, dal vivo o sullo schermo, da sapere più che bene cosa si deve fare. E sarete anche altrettanto consapevoli dei passi falsi da *non* fare.

Il problema è che, pur possedendo tutte queste conoscenze, ancora non vi riesce. Avete già provato a mettere in pratica ciò che avete visto fare ai bravi oratori, ma con voi non ha funzionato. Io sospetto che la ragione di ciò stia nel fatto che non credete di potercela fare. A sabotarvi è la vostra autoconvinzione.

Cosa imparerete qui

*«Se pensate di essere troppo piccoli per lasciare il segno,
non vi siete mai trovati una zanzara in camera».*
(Betty Reese)

Stavolta andremo alla radice del problema. Questo libro vi aiuterà, a piccole tappe, ad acquisire la sicurezza che vi occorre per diventare dei brillanti oratori.

Nello specifico, imparerete:

- l'unica cosa che vi serve davvero per smettere di sentirvi un caso disperato;
- le quattro “strategie del buonsenso” che state probabilmente adottando al momento e perché non funzionano mai;
- perché la maggior parte dei consigli che ricevete dai professionisti (seppur benintenzionati) e dai libri in realtà non fa che rendere tutto più difficile;
- perché “lavorare” sulla vostra oratoria non funziona mai e cosa fare a riguardo;
- come superare la vostra convinzione sabotante che non ce la possiate fare, e crearvi la mentalità giusta per raggiungere l'obiettivo;
- come accertarvi di essere sempre nello stato d'animo giusto;
- come acquistare “vitalità”, quando parlate, anziché morire dentro ogni volta che aprite bocca;
- cosa dire e cosa no per essere sicuri che il pubblico vi adori e penda dalle vostre labbra;
- come essere sicuri di partire in quarta e bene ogni volta che parlate.

Questo libro consta di due parti. Nella prima vi verranno presentati alcuni strumenti, mentre la seconda vi offrirà venticinque strategie a prova di bomba per superare l'ansia da prestazione: una volta arrivati a quel punto, potrete leggerle tutte dall'inizio alla fine una prima volta, oppure decidere di consultare per prime determinate strategie, ed esercitarvi con quelle, e soltanto in un secondo momento completare la lettura riprendendo le altre nell'ordine. Alcune delle strategie vi saranno immediatamente utili, altre potrebbero richiedere un po' di esercizio (ma poi magari, come a volte capita, diventare proprio loro le vostre preferite).

Ogni strategia verrà presentata e poi sviluppata passo per passo; alla fine, sarà corredata da annotazioni o *case histories* di altri che l'hanno applicata prima di voi. Queste chiose vi aiuteranno a definire come far funzionare al meglio per voi quella specifica tecnica (anche quelle all'apparenza meno facili). È il sistema più vicino al modo in cui lavorerei con voi dal vivo: siamo tutti diversi l'uno dall'altro, e talvolta gli esercizi sono più efficaci se vengono personalizzati un po'.

Tenete il libro a portata di mano e consultatelo ogni volta che avete un dubbio o avete bisogno di un po' di aiuto extra.

Il vostro viaggio inizia qui. Se siete impazienti, potete saltare direttamente alla seconda parte e iniziare subito con le strategie! Dopo, però, tornate indietro alla prima parte, perché è una fase essenziale del procedimento.

Il vostro successo dipenderà non tanto da quanto lavorerete sodo, quanto piuttosto dalla vostra volontà di provare qualcosa di diverso. Sentite questa storiella d'avvertimento.

La mosca

In estate, nella nostra cucina teniamo perlopiù la porta spalancata e la finestra chiusa. Sul davanzale della finestra, che è rivolta a sud, trovo spesso delle mosche morte. Ogni mosca cerca di scappare in giardino attraverso il vetro: vola verso la luce e sbatte contro il vetro una volta, poi un'altra, ronza furiosamente e si ode ripetutamente il lieve suono dei suoi schianti. Posso quasi percepire la sua lotta per la sopravvivenza: «Ancora, ancora! Più forte, più forte!» Ma non funziona mai e, per quanto la mosca si sforzi, non ha speranza di sopravvivenza: è condannata.

Se solo riuscisse a prendere le distanze dalla seducente luce della finestra e cambiasse strategia per un attimo, si accorgerebbe dell'enorme varco della porta verso il mondo esterno. In pochi secondi, con tutta facilità, sarebbe libera. Ma non può: si è autocondannata a interminabili fatiche che puntano a un finale già scritto.

I vostri sforzi per superare l'ansia da prestazione somigliano a quelli di una mosca che sbatte contro una finestra chiusa? Se continuate a fare ciò che avete sempre fatto, probabilmente continuerete a trarne gli stessi risultati!

Rilassatevi. Prendete un bel respiro. A volte si tratta solo di cambiare approccio. Guardatevi intorno: la porta verso la libertà è aperta. Non avete che da attraversarla...

Diamo uno sguardo a questa cosa chiamata paura

«Prima di andare in scena, un giovane attore confessa a un suo collega più anziano di sentirsi le farfalle nello stomaco. “Immagino che a te non accada più da un pezzo, vero?” L'attore più anziano lo guarda con un sorrisetto e replica: “Oh, sì, le sento ancora! Però non cerco più di sopprimerle: ho insegnato loro a volare in formazione”».

La paura, in sé, non è un male: ci tiene alla larga dai pericoli, impedendoci di avvicinarci al fuoco o all'orlo di un precipizio. Ma la nostra paura spesso è obsoleta e si basa su un bizzarro assortimento di dati provenienti dal nostro passato. Non occorre che gli esseri umani siano in reale pericolo perché in loro si scatenino sensazioni di paura.

Perciò, iniziamo dando un'occhiata alla paura in sé, non perché ci piaccia concentrarci sulle cose negative, bensì con lo spirito con cui si bacia il rospo per trasformarlo in principe.

Mi sento così solo... ma lo sono davvero?

Quando si è spaventati, ci si può sentire molto soli, inadeguati e anormali. Ci si convince di essere gli unici al mondo ad essersi mai sentiti così e ci sembra che tutti gli altri sappiano fare cose che soltanto a noi non riescono.

Be', mi spiace deludervi, nel caso questo senso di unicità vi piacesse. Non è nulla di insolito: anzi, è del tutto comune.

«*Il maggiore business d'America non è l'industria dell'acciaio, delle automobili o della televisione: è la manifattura, la lavorazione e la distribuzione dell'ansia.*»
(Eric Sevareid, telecronista statunitense)

Capita in continuazione che la gente abbia paura, e di un sacco di cose! Un sondaggio della BBC del 2006 riguardante “Le venti più grandi paure della popolazione”¹ rivelò uno straordinario assortimento di cause di terrore, fra cui pulsanti, palloni, ghiaccioli, ma anche insalata russa, piume, e la lettera Y! La paura di parlare in pubblico non è di certo insolita. In un sondaggio del 1993 venne chiesto alle persone “di cosa fossero fatti i loro incubi”, e fra le risposte vi furono le altezze, le acque profonde, gli insetti, i problemi economici, la malattia, la morte e molto altro². Ma la paura più diffusa di tutte, saldamente piazzata in cima alla lista prima ancora della paura della morte, era quella di parlare davanti a un pubblico!

È vero che potremmo definirlo con un termine più blando che non “paura”, che possono essere implicati molti altri fattori e che, ovviamente, anche la tecnica ha la sua importanza, ma alla base del disagio nel parlare in pubblico c'è, perlopiù, proprio la paura. Anzi, è il fattore che più di ogni altro, se preso da solo, ci impedisce di raggiungere pressoché *qualunque* obiettivo.

«Un sacco di capacità creative vengono sprecate a causa della paura più che di qualunque altra cosa – dice Michael Leboeuf, autore di *Creative Thinking*. – Chi ha una bella voce ha paura di cantare, chi ha talento artistico nasconde i propri quadri anziché rischiare di sembrare ridicolo, chi ama scrivere è in imbarazzo all'idea di mostrare i propri libri ad altri»³.

Quali sono le vostre paure principali riguardo al parlare in pubblico?

- Di avere tutti gli occhi addosso?
- Di non saperne abbastanza?
- Di non riuscire ad esprimere a parole ciò che volete dire?
- Di fare scena muta?

1 Vedi <http://news.bbc.co.uk/1/hi/magazine/4849832.stm>, 30 marzo 2006

2 *Bruskin-Goldring Research (1993): America's Number One Fear: Public Speaking*. Edison, NJ, Bruskin-Goldring.

3 *Creative Thinking*, Piatkus Books, London 1994

- Che vi esca una voce orrenda?
- Di arrossire e avvampare?
- Di venire giudicati, bollati come scarsi?
- Di essere feriti da ciò che le persone possono dire o fare?
- Di rivelare di voi cose che non volete far sapere?
- Di dimenticarvi qualcosa di importante o di perdere il filo?
- Di essere spiazzati da domande o interruzioni impreviste?
- Di venire assaliti dai ricordi di brutte situazioni del passato?
- Di non reggere il confronto con altri?
- Di sembrare stupidi?
- Di non essere abbastanza bravi?
- Di sentirvi prendere dal panico?
- Di ritrovarvi terrorizzati?
-
-

Le vostre paure sono comprese nella lista? Nel caso, ho lasciato uno spazio perché le possiate aggiungere. Cos'è che vi terrorizza di più?

La paura e la celebrità

*«Mi affligge eccome. Me ne sto là, un attimo prima di entrare in scena, in un bagno di sudore, pensando: cosa diavolo ci faccio qui?»
(Sinéad Cusack, parlando della paura da palcoscenico)*

Non è solo la gente comune ad agitarsi: capita veramente a tutti! Per rendersene conto basta guardarsi attorno e drizzare le antenne. Accendete la televisione e guardate i presidenti e i primi ministri nel momento in cui si presentano al pubblico: prima di scendere la scaletta dell'aeroplano appena atterrato, gli uomini si aggiustano le cravatte e si toccano le tasche, e le donne si lisciano le gonne e giocherellano con i capelli. Pensate forse che non abbiano già controllato il loro aspetto prima dell'apertura del portellone? Ma certo che l'hanno fatto: questi gesti sono dettati soltanto dal nervosismo.

Osservate gli oratori più celebri, quanto spesso lisciano i fogli degli appunti o si toccano il viso. E gli attori, quando vengono

intervistati, con tutte quelle risate e quell'entusiasmo esagerati. Guardate i politici durante i dibattiti più importanti: i loro gesti si irrigidiscono e le voci si fanno più esili. E osservateli quando sono davvero sotto pressione: sbattono freneticamente le palpebre, giocherellano con le mani, se le torcono, o tamburellano le dita sul banco. Credete forse che non siano nervosi?

Dunque, segnatevi questa importante affermazione:

Non c'è alcuna relazione fra quanto una persona è brava e quanto può sentirsi nervosa.

Sono molte le celebrità che sono anche celebri per i loro momenti di panico:

- l'attore John Cleese confessò che, prima di andare in scena con lo show *The Frost Report*, che veniva trasmesso in diretta, non sarebbe potuto essere più terrorizzato nemmeno se si fosse trovato in un'arena con un toro inferocito;
- Patricia Routledge, attrice dalle forme generose e dal carattere solitamente solare, poco prima di uno dei suoi monologhi nello show *Victoria Wood as Seen on TV*, venne trovata tremante di paura nascosta fra i costumi del guardaroba;
- il noto volto televisivo Stephen Fry rinunciò ad essere il conduttore del programma dedicato all'assegnazione dei premi BAFTA⁴ confessando di soffrire di attacchi estremi di paura da palcoscenico prima delle proprie apparizioni;
- il grande attore Sir Laurence Olivier era talmente agitato, durante una serie di spettacoli al teatro nazionale di Londra, da costringere il suo manager a spingerlo fisicamente sul palco tutte le sere.
- il leggendario violoncellista Pablo Casals aveva le mani così sudate durante il suo debutto a Vienna che durante uno dei primi passaggi più complessi l'archetto gli sfuggì di mano e colpì una persona seduta in nona fila;
- la cantante Barbra Streisand, dopo essersi dimenticata le parole di una canzone durante un concerto a Central Park, smise di esibirsi dal vivo per quasi *trent'anni*;
- la star del cinema Lauren Bacall adottò il suo caratteristico

4 Gli Oscar britannici per il cinema e la televisione, N.d.R.

look seduttivo (mento premuto verso il petto in modo da guardare la telecamera da sotto in su) come tattica per bloccare il tremito nervoso;

- Il cantante Bruce Springsteen dichiara di sentirsi più su di giri che spaventato, ma ammette di avere fisicamente la nausea prima di entrare in scena.

Devo continuare? E non si tratta solo di attori e musicisti: l'ansia da prestazione si riscontra ovunque:

- Sheridan Morley, celebre personaggio televisivo che agli albori della televisione scriveva i testi dei notiziari, una volta venne avvisato con breve anticipo che avrebbe dovuto leggerne uno personalmente. La paura lo sopraffecce a tal punto che, a quanto riferì, in molti poi gli scrissero per dargli consigli per il suo morbo di Parkinson!
- Quando rievoca il suo famoso combattimento contro Joe Frazier, il pugile George Foreman ricorda che le ginocchia gli tremavano così tanto che sperava che Joe non guardasse verso il basso comprendendo così il proprio vantaggio. «La paura è tutto – disse. – Non perdi l'incontro: perdi te stesso».
- Andando più indietro nella storia, si scopre che il primo ministro inglese William Gladstone assumeva del laudano (detto anche tintura d'oppio) per rilassare i nervi prima di un importante discorso politico;
- in *Dragons' Den*⁵ si vedono speranzosi imprenditori entrare nella “fossa dei leoni” e tremare visibilmente, e talvolta fare addirittura scena muta, di fronte ai potenziali investitori multimilionari.

Il filosofo americano Ralph Waldo Emerson scriveva, ancora nel secolo XIX: «Ferma più persone la paura di qualunque altra cosa al mondo». La paura è un fenomeno diffuso, che ci assale tutti.

«Perlopiù si pensa che il coraggio sia l'assenza di paura.

Ma l'assenza di paura non è coraggio:

l'assenza di paura è una specie di danno cerebrale».

(M. Scott Peck, Un'infinita voglia di bene)

5 Un reality show di grande successo in Inghilterra, e diffuso in svariati Paesi, N.d.R.

Eppure, fate caso a questo primo spiraglio di luce: queste persone famose e piene di talento, anche se evidentemente sentono la paura, *nondimeno hanno successo in quello che fanno*. Dunque, chiaramente, è possibile sentirsi spaventati e allo stesso tempo effettuare delle prestazioni di alto livello. Certo è che la paura non equivale a fallimento: tutti quelli che abbiamo appena citato ce l'hanno fatta. Hanno capito la lezione più importante sull'affrontare una performance: non si tratta di scegliere se avere paura o fare un buon lavoro; si tratta di avere paura e fare un buon lavoro. In quella "e" sta il segreto.

E che mi dite di voi? Come potete agire a riguardo?

Cosa avete tentato finora?

«A lungo andare, evitare il pericolo non è più sicuro che esporvisi a viso aperto: i timorosi vengono coinvolti tanto quanto gli audaci».
(Helen Keller)

Molto probabilmente avete già provato ad applicare delle strategie antipanico. Ad esempio, avete mai provato una delle seguenti (che, per inciso, non funzionano)?

Evitare tutte le situazioni in cui potreste essere chiamati a parlare in pubblico

Strategia molto popolare, sebbene faccia molto poco per aiutarvi ad evitare lo stress e il malessere. Evitate ogni invito a parlare; ma ecco che la vostra situazione lavorativa inizia a richiedervelo sempre di più, così tergiversate e procrastinate, inviate membri del vostro staff a cui parlare non dà fastidio, organizzate presentazioni che coinvolgano tutto il vostro team con la scusa che volete che siano un evento democratico o istruttivo, e andate avanti così più a lungo che potete. Ma prima o poi vi trovate in una situazione difficilissima da eludere, e rieccovi nel buio abisso della paura.

Prendervela con voi stessi

Vi dite che dovrete essere capaci di parlare con sicurezza, che siete dei patetici molluschi e che non arriverete mai da nessuna parte. Vi ripetete che dovrete proprio affrontare le vostre

paure, vi biasimate e colpevolizzate. Tutto questo vi fa sentire a terra: autodenigrarsi non ha mai funzionato per nessuno. Così, nel momento in cui dovete davvero parlare in pubblico, la vostra voce interiore negativa è talmente abituata a rampognarvi da indebolire la vostra fiducia in voi stessi e sabotare la vostra prestazione. Più vi colpevolizzate peggio vi sentite, e peggio vi sentite più la situazione sembra scoraggiante. Non funziona mai.

Dirvi di essere positivi

Ogni volta pensate che questo sistema dovrebbe funzionare e ogni volta fallisce. Vi dite che vi sentite sicuri di voi stessi ed ecco quella vocina farsi strada dentro di voi: «La verità è che sto tremando come una foglia». Così ribaltate la strategia e per un po' vi autoricoprite di insulti; dopodiché riprendete a dirvi che vi sentite estremamente positivi; e riecco la vocetta, un po' più acuta e un po' più stridula, strillare: «Aspetta un attimo, mi sento malissimo e mi tremano le gambe!»

La verità è che più vi dite che vi sentite positivi, peggio state. Altro che positivi: è una balla!

Pensare positivo vi aiuterà, certo, ma non in questo modo.

Reprimere la paura

Pensiamo che la paura sia nostra nemica e facciamo di tutto per dominarla: la reprimiamo e prendiamo decisamente il controllo su noi stessi, sia mentalmente che fisicamente. Alcuni ci riescono abbastanza bene: stanno belli dritti, non gesticolano, non tremano e parlano con voce ferma. Potreste scommettere che non sono nervosi. Ma se non appaiono nervosi è perché sono morti. Be', non letteralmente, è ovvio; ma la loro prestazione è stata prosciugata di ogni stilla di vita. Il corpo è inerte, la voce piatta e monocorde; il loro modo di trattare l'argomento ha la stessa aridità, impersonalità e formalità che se stessero leggendo l'elenco del telefono. Non dicono mai «Ho deciso», ma «Si è deciso»; non «Penso che sia una buona idea», ma «Si consiglia di». Sono diventati dei robot: e i robot, fuori dai romanzi di fantascienza, mancano di carisma, empatia, entusiasmo, slancio, determinazione e di tutte quelle altre cose che ci rendono umani e interessanti.

Nonostante la gente la applichi in continuazione, questa è

una strategia che non funziona! Certo, in qualche modo può cavarvi dagli impicci, ma il vostro pubblico merita qualcosa di più, e anche voi.

«Una vita di paura è una vita a metà».
(Proverbio spagnolo)

Ma come fanno i bravi oratori?

Abbiamo già detto che i bravi comunicatori sono spesso nervosi ma riescono a fare faville nonostante la paura (ma non potrebbe forse essere *proprio per merito della paura?*). La domanda fondamentale non è: «Come mi sbarazzo della paura?», bensì: «Come posso evitare che la paura inibisca la mia performance?»; o addirittura: «Come posso far sì che la paura renda la mia performance ancora *migliore?*»

Un attore aveva imparato a bloccare il proprio nervosismo desensibilizzandosi al punto che quando entrava in scena riusciva a non provare nulla. Grazie a questo sistema, tirava avanti e riusciva a salire sul palco ogni sera. Ma, non provando nulla, non si sentiva nemmeno più il sangue nelle vene e le sue esibizioni mancavano di qualunque scintilla. Scopri che non ne traeva più alcun piacere. Sbarazzandosi del proprio nervosismo, aveva perso anche qualcosa importante, tanto che ora non gli sembrava valesse più nemmeno la pena di recitare.

L'attrice Judi Dench ha confessato in un'intervista con Michael Parkinson che provare paura le piace: «È come essere in caduta libera, anzi, è esattamente di questo che si tratta. Non me ne ero mai resa conto... è terrore puro. È come venire spinti giù da un aereo... A me piace provare la paura vera. Più ti prepari per un copione o un ruolo, più ci si aspetta da te, e più sei terrorizzato. E la paura, come qualunque altra emozione, è ciò che ci rende noi stessi»⁶.

E dunque, come far sì che la paura addirittura migliori la nostra performance? Più facile a dirsi che a farsi, vero? Alcune capacità sembrano sicuramente più facili da apprendere rispetto ad altre. Superare la paura non è come imparare a risolvere i cruciverba di livello avanzato o a usare un nuovo gadget tecno-

⁶ Parkinson, 9 Marzo 2002, BBC 1.

logico, ambiti in cui serve l'applicazione conscia. Un'emozione come la paura non risponde prontamente alla volontà cosciente. Se vi limitate a dire a voi stessi di non aver paura, la vostra mente conscia non può fare più di tanto per procurarvi i risultati desiderati. Vi ritrovate in piedi sul palco, decisi a essere sicuri di voi stessi, vi lanciate nel vostro discorso, e, nonostante gli sforzi, le ginocchia iniziano a tremarvi. *Chi glielo sta facendo fare?!*

Portafortuna

Fischiettando nel buio, la nostra mente conscia si aggira a tentoni in cerca di strategie per superare i problemi. Stabiliamo delle condizioni, negoziamo con gli dèi, o ripiombiamo nella superstizione. Molti di noi, quando si cimentano in discorso pubblico, sono in certa misura influenzabili dalle circostanze e possono avere criteri di successo molto dettagliati e specifici:

- «La mia prestazione andrà benissimo perché indosso il mio miglior completo/il mio abito rosso»;
- «Ci riesco solo se non conosco le persone del pubblico»;
- «Ho bisogno di avere davanti degli amici»;
- «Posso esibirmi davanti a un pubblico, ma solo se non supera le venti persone»;
- «Sto bene solo se fra il pubblico non c'è nessuno di importante»;
- «Andrà tutto bene se mi alzerò abbastanza presto, imparerò tutto a memoria e non dovrò aspettare prima di parlare»;
- «Andrà tutto bene: ho in tasca il mio ciondolo portafortuna a forma di ferro di cavallo!»

Le convinzioni che ci portiamo dietro quando si tratta di esibirci in pubblico possono essere piuttosto singolari.

Questo modo di pensare vi limita e vi mantiene nel vostro stato di paura; *ma, soprattutto, cede il potere a circostanze esterne a voi.* Nel momento in cui il numero degli spettatori aumenta o una persona importante entra nella stanza, la vostra paura ritorna. È fuori dal vostro controllo. Se volete riprenderne il dominio, è molto importante che accettiate la massima che segue; potrebbe non piacervi, al momento potreste non credere nemmeno che sia vera, ma è proprio così: