

## FAR PRATICA – CAPITOLO QUINTO

### CONOSCERE L'ANSIA

---

Prova a preparare rapidamente un breve speech di 3 minuti dedicato proprio al tema dell'ansia, descrivendo quando ti coglie e quali sono le sensazioni fisiche specifiche che ti provoca.

Appena hai terminato di ideare lo speech, trovati un piccolo pubblico disposto ad ascoltare il tuo discorso, performalo e fatti registrare in video. Al termine dello speech, scrivi su un foglio a parte le sensazioni che hai provato durante la performance.

A questo punto ritirati in un angolo tranquillo e fai 15 minuti di respirazione triangolare: ritorna poi davanti al tuo pubblico e ripeti il tuo discorso, chiedendo sempre a qualcuno di registrarti in video. Al termine dello speech, scrivi su un altro foglio le sensazioni che la performance ti ha procurato in questa nuova condizione.

Ora confronta per prima cosa ciò che hai scritto nei due fogli: sono le tue percezioni interne dell'ansia. Come sono per la prima performance e come sono per la seconda? Sono uguali o differenti? Se diverse tra loro, cosa cambia di più? Cosa di meno?

Poi guarda le due registrazioni video: è importante farlo perché puoi prendere coscienza del modo in cui trasmetti la tua ansia al pubblico. Ci sono differenze tra la prima performance e quella fatta dopo il training di respirazione triangolare? Cosa noti?

Potresti anche scoprire che, in alcuni casi, le tue percezioni interne dell'ansia non coincidono con evidenti manifestazioni esterne. O viceversa: questo ti servirà per acquisire consapevolezza. Oppure potresti scoprire che a una sensazione interna di ansia estrema non corrisponde in realtà una manifestazione esterna altrettanto intensa. E potresti anche notare che, man mano che lo speech procede, la tua ansia iniziale diminuisce notevolmente.