

dere. Infatti, la semplice *possibilità* di dichiarare pubblicamente una propria emozione perturbante ne fa venir meno la necessità. È tipico il seguente resoconto: «Al solo pensiero di poterlo dire mi sentivo più tranquillo, e non ho avuto bisogno di farlo». Una sorta di controparadosso emotivo: accettare l'agitazione genera calma.

Anche l'oratore «condominiale» può trarre beneficio dall'applicazione dello stratagemma. (La possibilità di) comunicare (in anticipo) a una platea il proprio stato d'animo (agitato) può trasformarsi in uno stratagemma retorico molto suggestivo: mostrare apertamente la propria difficoltà predispone gli osservatori (umani) a un atteggiamento protettivo nei confronti di chi si esprime. Qualunque osservatore tende spontaneamente a identificarsi con un oratore in difficoltà, è un fenomeno empatico difficilmente evitabile. L'identificazione tra platea e oratore diventa più forte della tendenza a giudicarlo negativamente. In altri termini, «la debolezza dichiarata si trasforma in un punto di forza», e libera il «graticolato» dall'onere di nascondere il proprio inconfessabile segreto, cioè di essere in ansia.

Dichiarare il perturbante segreto, un'interessante applicazione dello stratagemma del *vincere senza combattere* (Fayard, 2010; Magi, 2003; Casacchia, 1990).

#### 10. CONGIURA DEL SILENZIO... E DEL SUGGERIMENTO

Non sempre, però, le parole aiutano. Più spesso, quando abbiamo a che fare con la paura, possono pesare come pallottole. Quando, invece di nascondere i propri segnali d'ansia, la tentata soluzione dominante è quella di socializzarli (parlarne, cercare conforto, lamentarsi, chiedere consiglio o direttamente aiuto), la *congiura del silenzio... e del suggerimento* rappresenta la manovra più efficace da utilizzare.

La paura patologica dell'esame, dell'interrogazione (e più in generale del parlare in pubblico) è un fenomeno soggettivo: è possibile superarla solo in prima persona. Per i problemi scola-

(c) Ponte alle Grazie - copia personale

stici vale lo stesso principio che si osserva già nei disturbi dello spettro ansioso: più se ne parla più si complicano. Ogni tentativo di socializzare la paura equivale a *gettare su una pianta un fertilizzante speciale*: la si fa crescere a dismisura (Nardone, 1993, 2007, 2008). Allo stesso modo, lo studente che comunica le sue ansie, le alimenta.

Lo stratagemma della *congiura del silenzio* (Nardone, 1993, 2008) è un «classico» strumento usato in terapia strategica per bloccare questa escalation patogena tipica dei disturbi dello spettro ansioso. Consiste nel chiedere alla persona di interrompere i tentativi di socializzare il problema evitando di parlarne e di comunicarlo agli altri.

In termini metaforici è come *far avvizzire la pianta evitando di dissetarla*.

Vediamo un esempio di come bloccare i tentativi dello studente di comunicare *il* e *sul* proprio problema: «Quello che ti chiedo di fare è di assumere sul tuo problema una vera e propria congiura del silenzio, pensando di essere stato teletrasportato improvvisamente in un antico monastero medievale in cui vige una particolare legge del silenzio, da tutti rispettata e applicata su un determinato argomento: la paura. D'ora in avanti potrai parlare di qualsiasi cosa e con chiunque – di politica, del Grande Fratello, di gossip, di computer, e ovviamente anche di ragazze/i, anche di chi ha vinto l'ultimo campionato mondiale di lancio del coriandolo controvento – *tranne* che delle tue sensazioni di paura e delle tue difficoltà scolastiche». Si impone dunque una nuova regola *interattiva* che trasforma il modo con cui lo studente affronta le proprie emozioni di paura: invece di gettarle fuori, tenerle dentro. Delegare è l'opposto di gestire: smettere di comunicare la propria paura trasforma una realtà *subita* in una realtà *gestita* (Salvini in Fiora *et al.*, 1988).

In modo del tutto analogo è possibile modificare anche il comportamento di *ricerca dell'aiuto* nei compagni suggeritori-salvatori. Le ristrutturazioni comunicative sono le più dispa-

(c) Ponte alle Grazie - copia personale