

## L'ÚLTIMA

Per JOAQUIM MARTÍN



FERMÍ CASADO ► ACTOR I AUTOR DEL LLIBRE 'PRESENT-ACCIÓN'

# «La por a parlar en públic es supera amb preparació i pràctica»

**Q**uè és 'PRESENT-ACCIÓN' i quins són els objectius d'aquest llibre?

'PRESENT-ACCIÓN' és un manual, una guia per millorar la teva comunicació en públic a partir de les tècniques que fem servir els actors a l'escenari.

**A quin tipus de públic s'adreça el llibre?, empresaris, professionals...**

Sí, fonamentalment s'adreça a un públic amb un perfil professional. Entenc que pot haver altres persones a qui pugui resultar útil, però va dirigit als professionals que no tenen aquesta habilitat, i la necessiten, en diferents entorns, per desenvolupar, i millorar, la seva carrera.

**Què és, en concret, la tècnica teatral?**

La tècnica que fem servir els actors quan estem a l'escenari. És una tècnica que ha anat evolucionant al llarg dels anys, des del teatre grec i abans fins a l'actualitat. Cal entendre que el teatre i la comunicació en públic són coses diferents, però que també tenen els seus punts en comú.

**Com vas entrar en aquest món?, tractar aquestes temàtiques i donar aquest tipus de xerrades...**

Fa aproximadament cinc anys. Aquí vaig decidir reinventar-me: aplicar la meva experiència i la meva formació a altres àmbits professionals. De seguida em va venir al cap la idea d'aplicar la meva formació a ensenyar els altres a comunicar-se en públic de forma més eficaç.

Veia molt clar el paral·lisme, i també la necessitat; i és que això de parlar en públic se'ns dóna bastant malament.

Així que, després de documentar-me i aprendre també sobre oratòria, vaig estructurar una metodologia per ensenyar a parlar en públic a partir del què fem els actors. Pel que sé, hi ha altres països on es posen en pràctica metodologies similars.

Per altra banda, i molt relacionat, la idea de reinventar-me, d'emprendre, em seduïa i em sedueix encara. El món de l'empresa és molt atractiu...

**Quins consells donaries a la gent que té por a parlar en públic?**

Hahaha. És el més normal del món! Els actors també ens posem nerviosos abans de sortir a l'escenari (encara que soni a tòpic), i assumir que aquesta dosi d'estrès hi serà, és la millor manera de superar-la.

Segons alguns estudis, hi ha un % petitíssim de la població que pateix una autèntica fòbia a parlar en públic, de forma que si et poses nerviós (o molt nerviós) el que et passa és més que normal.

Si creus que pots tenir una fòbia, vés a un professional de la salut. Però, si no és així, els nervis que pateixes estan dintre de la normalitat, i formen part del que fas. De forma que, amb la preparació adequada, segur que pots superar aquesta por.

I aquest és l'altre gran consell: prepara't i practica. Com més practiquis la presentació, i com més presentacions facis, més fàcil resultarà mantenir aquests nervis sota control.



L'actor sabadellenc Fermí Casado

## Tècnica teatral

Fermí Casado és, abans que res, actor i autor teatral. Llicenciat a l'Institut del Teatre, fa 20 anys que centra la seva activitat en TV ('Estació d'Enllaç', 'Psico-Exprés', 'El Cor de la Ciutat'...) i teatre ('L'Estiueig' de Carlo Goldoni, 'La Mare Coratge' de Bertolt Brecht, 'El Retaule del Flautista' de Jordi Teixidor, 'El Alcalde de

Zalamea' de Calderón...'). L'any 2012, va estrenar la seva primera peça com autor: 'Absent', al Versus Teatre de Barcelona. Fa cinc anys que combina aquesta activitat amb la formació: l'any 2011 desenvolupà una metodologia especialitzada en l'aplicació de les tècniques teatrals a la comunicació en públic.

**Personalment, com superes la situació d'actuar o parlar en públic?**

Bé, en el meu cas, no hi ha gaire a superar: porto tota la vida preparant-me per pujar a un escenari, perquè m'apassiona. Dit això, també necessito, evidentment, preparar-me. Normalment, la preparació per una obra de teatre és més exhaustiva... Però, per altra banda, parlar en públic sobre com

s'ha de parlar en públic és una de les coses més compromeses que he fet mai sobre un escenari! Sempre penso: «si no ho fas mínimament bé, no tindràs cap mena de credibilitat!». Així que també em toca preparar-me. La preparació i la pràctica és clau.

**El llibre ha comptat amb la col·laboració de gent molt coneguda...**

Bé, això no és ben bé així. Els col·laboradors van aparèixer a la presentació del llibre, però no en la seva redacció. Tot el que hi ha escrit és meu, i només meu, així que no els hi donem aquesta responsabilitat!

Dit això, sí, he tingut l'enorme sort de comptar amb col·laboradors excepcionals en la presentació del llibre. Persones del món del teatre, però també del periodisme, la comunicació o la docència. Per això vaig titular la xerrada 'MESSIS DE LA COMUNICACIÓ'. Ells són els cracks...

**Hi ha molts actors sabadellencs, se'ns dóna particularment bé la interpretació?**

Hahaha... No hi ha cap estudi documentat sobre això, però sospito que té més a veure amb la presència a la ciutat de molts grups de teatre, i molt bons!, que no pas amb el fet que els sabadellencs tinguem unes dots especials per a la interpretació ■

Dissabte dia 3 de setembre

**DIARI DE SABADELL**

oferirà als seus lectors unes pàgines especials dedicades a la Festa Major de Sabadell

Uniu-vos a la festa i feliciteu els sabadellencs. Podeu contractar un espai a través del nostre departament de publicitat:

93 727 55 45 [publicitat@diaridesabadell.com](mailto:publicitat@diaridesabadell.com)

[www.diaridesabadell.com](http://www.diaridesabadell.com)

