

**INTERESSANTE SCAMBIO DI E-MAIL TRA UN CANDIDATO  
DEL CONCORSO PER STENOGRAFO DEL TRIBUNALE DI  
GIUSTIZIA DI MINAS GERAIS  
E IL PROF. WALDIR CURY**

**ALUNNO:** Per quanto riguarda il concorso del TJ, sto provando a combattere l'angoscia, che con buona probabilità sarà il mio principale nemico nell'ora dell'esame. Alla fin fine, sono stati praticamente sei mesi di studio dedicati a questo concorso. Il mio rendimento in quest'ultima settimana è andato scemando, e mi deconcentro parecchio quando si tratta di affrontare i dettati, lasciandomi pertanto scappare un numero di parole superiore rispetto alla norma. Esiste qualche indicazione utile, che possa essermi d'aiuto a superare questo genere di difficoltà?

**PROF. WALDIR :** Esiste, certo: prendi l'ansia, mettila in un sacchetto e butta il tutto in un cestino della spazzatura, visto che l'ansia non ti servirà a niente, solo a intralciare ed essere d'impiccio. Cerca di tradurre quest'inquietudine, quest'apprensione, in ciò che sono solito chiamare "stress positivo", ovvero, quel desiderio di cogliere tutte le parole del dettato, senz'eccezione alcuna. Al momento del dettato, pensa che si tratti solo di un dettato qualsiasi tra i molti ch'hai già realizzato e sei quindi abituato a fare, pensa che la voce che stai udendo in quel momento sia, ad esempio, quella del prof. Waldir, o la tua stessa voce. Pensa altresì che la grande maggioranza di coloro che si trovano lì con te, a fare quel concorso, non sono affatto preparati per affrontare una prova di stenografia, ma tu, tu sì, sei pronto...insomma, focalizza l'attenzione esclusivamente su aspetti positivi...anche perché pensare a cose negative non ti sarà assolutamente d'aiuto, non ti gioverà affatto, neanche un po'. Se ciò t'agevolasse in qualche modo, allora sì, potrebbe anche valer la pena disperarsi...Lascia che siano gli altri a entrare in panico, a farsi cogliere dall'ansia...tu no, non lasciar che ciò t'accada. Rammento che quando andai a fare l'esame di stenografia per il concorso dell'Alerj, approcciai quel momento col seguente pensiero: "arriverò al primo posto!"

Al momento del dettato, rimanere assai attenti, guardando il blocco, e non la persona che s'appresta a dettare. E cercare di stenografare "davanti all'oratore", non "assieme all'oratore", vale a dire, stenografare con leggiadria, e il più velocemente possibile,

riportando tutto quanto s'oda, sforzandosi di stenografare le parole semplici più celermente rispetto alla norma, affinché possa avanzare del tempo per quei termini dal tracciato più complesso.

Questi sono i consigli che posso darti.

Saluti

Prof. Waldir

**ALUNNO:** Eccellente, prof. Waldir! È stato assai utile leggere queste sue parole!

Affronterò l'esame esattamente con questo pensiero: arrivare al primo posto! Alcune amiche m'han suggerito di ricorrere all'uso di un calmante, al fine di diminuire l'ansia, ridurre i battiti cardiaci e il tremore al momento dell'esame. Sono persino andato da un cardiologo. Cosa ne pensa? Bene, questa è la mia ultima domanda, so che Lei è piuttosto occupato.

Saluti

**PROF. WALDIR:** Trovo che tu stia facendo una tempesta in un bicchier d'acqua.

Figurati! Prendere un calmante, andare dal cardiologo, ma dai, neanche fosse la fine del mondo...Quale effetto potrà produrre questo calmante nel tuo organismo? E se, invece, dovesse finire per renderti eccessivamente calmo e rilassato, così pregiudicando la velocità stenografica? Ascoltami, devi andare a fare quel concorso con fede e coraggio. È tutto ciò di cui hai bisogno. E, qualora non dovessi farcela in questo concorso, sarà per quello successivo. Sei ancora troppo giovane per metterti a prendere calmanti e per recarti dal cardiologo a causa di un esame.

Pensiero positivo, è l'unica cosa di cui hai bisogno!

Ed ecco, qui di seguito, ulteriori suggerimenti:

Evita il più possibile, il giorno dell'esame, di distrarti. Evita di conversare troppo con gli altri candidati. Troppe chiacchiere, un eccessivo bla bla bla, troppo scherzi, risate, tutto ciò può finire per pregiudicare il tuo livello di attenzione al momento della prova. È evidente che, ad esempio, mentre sarai in fila, ti metterai inevitabilmente a parlare col vicino. Mi riferisco, peraltro, all'eccesso di chiacchiere, di atteggiamenti scherzosi. Cerca di mantenerti il più riservato possibile, soprattutto nell'imminenza del momento dell'esame, e a maggior ragione all'interno dell'ambiente del concorso. In quell'ambito, ciò che interessa sei solo ed esclusivamente tu, il tuo blocchetto, la matita, e la tua attenzione. Gli altri candidati non sono un problema tuo, non devono

interessarti. Per quel che ti riguarda, loro semplicemente non esistono. E vedi di prestare particolare attenzione all'inizio del dettato. Spesso i candidati si mettono a guardare la persona che s'appresta a dettare e, solo nel momento in cui quest'ultima inizia effettivamente il dettato, rivolgono il proprio sguardo al blocco, prendendo a stenografare. E, nel far ciò, il candidato finisce per perdere alcuni secondi preziosi. L'approccio corretto vuole che si volga l'attenzione al blocco, già con la matita pronta, direttamente nel punto in cui s'andrà a stenografare la prima parola. In siffatta maniera, s'eviterà di perdere anche un solo secondo.

Un'altra cosa essenziale è mantenere la calma qualora ci dovesse scappare una parola, o due, o, magari, anche tre. Supponiamo tu ti renda conto che ti sei appena fatto scappare tre parole in un colpo solo. Continua a stenografare come se nulla fosse successo, giacché il fatto che possa sfuggire una parola, poi due o magari tre, non si rivelerà decisivo per un'eventuale bocciatura. Non scordarti mai che t'è permesso di perdere il 10% del totale. È ovvio che il tuo sforzo sarà teso a far sì che nulla ti sfugga, peraltro, qualora ciò dovesse accadere, prosegui come se nulla fosse successo. Trattandosi, ad esempio, di un dettato di 10 minuti da 100 parole al minuto, ti sarà consentito di perdere 100 parole. In genere funziona così, salvo che il bando disponga diversamente.

Ti eserciti da sei mesi, imparando gli stenogrammi giuridici. Magari ti capiterà un dettato particolarmente favorevole, con una persona che detta davvero bene, dalla buona dizione, dal ritmo scandito in maniera ideale...

Allora, ecco i miei consigli, questo è quanto posso suggerirti. Per il resto, bisogna cercare di fare come i maratoneti, o i campioni di nuoto: nel momento dell'esame, massima concentrazione e fiducia nella vittoria!

Magari, chissà, toccherà proprio a te, e salirai sul podio?!

Saluti

Prof. Waldir

**ALUNNO:** Prof. Waldir, ho affrontato proprio oggi la prova oggettiva e quella pratica di stenografia del TJ. Per quel che attiene alla prima, la materia richiesta nell'esame di Diritto e Legislazione era alquanto estesa, e la prova in sé s'è rivelata parecchio complicata, ma, se Dio vuole, ce l'ho fatta a ottenere, per lo meno, il voto minimo di ammissione (50%). Invece, per quel che riguarda la prova di stenografia, credo proprio d'essere riuscito a farla al meglio, tanto che forse, dal mio punto di vista, s'è trattato della miglior prova di stenografia ch'abbia mai fatto nell'ambito di un concorso. Devo

dire, quindi, d'essere molto soddisfatto della prestazione da me fornita in quest'esame. Posso anche sbagliarmi in relazione al mio rendimento, sta di fatto che l'impressione che ho avuto, nel terminare la prova e nell'uscire dalla sala, è stata più che positiva. Non so neanche come ringraziarla per i suggerimenti datimi, non c'è dubbio sul fatto che tali consigli m'hanno aiutato enormemente, tranquillizzandomi molto sia prima che nel corso dell'esame, facendo pertanto la differenza a mio favore...

Saluti.