



La convinzione di sbagliare ti farà sbagliare

Da - Christian Salerno 9 Mar 24, 2016



Like 1.3K tweet

"Che tu creda di farcela o di non farcela avrai comunque ragione" (Henry Ford)

Ti sarà sicuramente capitato di suonare in pubblico. Mentre stai suonando un brano, arrivi a quella sezione che ti ha creato parecchi problemi in fase di studio e immediatamente si fa vivo il pensiero: "adesso sbaglio". Come per magia, neanche farlo apposta e... tac! Passaggio steccato!

Il potere delle **proprie convinzioni** è fortissimo e spesso sono le stesse a condizionare le nostre decisioni.

Ognuno di noi ha delle convinzioni individuali che cambiano in base alle personali esperienze di vita. A tal proposito mi piace sempre fare l'esempio della sauna che ho utilizzato anche [nel mio blog](#). Un signore entra in una sauna. Ci resta per 10 minuti e poi esce, accaldato, sudato e soddisfatto.

Un altro signore invece viene portato con la forza a fare la sauna, viene messo dentro, senza sapere per quanto tempo e perché, e viene chiuso a chiave.

Dopo 10 minuti il secondo signore viene rilasciato e il poveretto ne esce sconvolto.

Entrambi hanno vissuto la stessa esperienza, ma con condizione emotiva differente. Il primo ha sottoposto il proprio organismo a un ambiente a oltre 90° e ne è uscito soddisfatto. Il secondo, che non ha scelto spontaneamente di farlo, ne è uscito distrutto.

Com'è possibile che entrambi abbiano vissuto la stessa esperienza e ne siano usciti con due percezioni totalmente antitetiche?

Semplice. Il primo ha scelto di vivere quell'esperienza volontariamente convinto che fosse positiva. Il secondo invece ha subito la volontà di un altro e ne ha ricavato una percezione negativa.

Il solo **credere di vivere un'esperienza negativa** ti porterà a **viverla davvero come tale**. Pensiamo a quest'altro esempio tratto dal libro "[Maestro di te stesso](#)", un libro basato sulla PNL dedicata ai musicisti.



[Maestro di te stesso](#)

[Guida pratica ...](#)

Federica Righini, ...

Prezzo: EUR 15,30



[Privacy](#)

Fino all'anno 1954, allenatori, sportivi e scienziati erano convinti del fatto che un essere umano non potesse fisiologicamente percorrere la distanza di un miglio in meno di 4 minuti. L'atleta **Roger Bannister** lavorò sulla propria mente convincendosi che abbattere tale muro sarebbe stato possibile e nel 1954 riuscì nell'impresa. Una volta reso evidente al mondo che tale impresa era possibile, altri 37 atleti nella stagione successiva ci sono riusciti.

La nostra mente quindi ha dei **filtri** che talvolta ci inibiscono. Abbiamo visto che avvenimenti uguali possono essere visti e vissuti in modo differente a seconda di chi vive l'esperienza. Anche il modo di ascoltare un concerto cambia in base alla nostra predisposizione. Se siamo convinti di ascoltare un grande pianista allora sentiremo di sicuro un **gran concerto**.

Le convinzioni servono per descrivere le nostre esperienze. Se una ragazza ha avuto un padre violento può essere convinta che tutti gli uomini siano violenti fin a quando non avrà un bagaglio di esperienze tali da farle cambiare idea.

A tale proposito c'è un altro esempio pratico molto interessante. Lo sapevi che in India i cuccioli di elefante vengono legati a dei pali robusti in grado di trattenerli? Nonostante i tentativi di fuga, non riescono a liberarsi. Passano gli anni e gli elefanti diventano sempre più robusti sino ad avere la forza per sradicare il paletto. Eppure, essendo convinti di non potercela fare, non lo fanno.

Le convinzioni sono frutto della nostra **esperienza** e l'esperienza e i ricordi sono utili nella nostra vita. Tuttavia talvolta questi stessi elementi possono limitarci. Prova a pensare a tutte quelle volte in cui hai pensato di non essere in grado di fare qualcosa. L'esempio più classico è: "la matematica non fa per me, non è la mia materia". La credenza è quella di non essere portati per la matematica e perciò tendiamo a non dedicarle abbastanza tempo con conseguenti scarsi risultati.

Le limitazioni sono frutto della nostra mente. Non ci sono limiti se noi non lo crediamo.

Se pensi che in quel determinato passaggio sbaglierai... allora lo farai! Non autosuggestionarti e pensa a **fare musica**. Ricordati

Web2PDF

[converted by Web2PDFConvert.com](http://converted.by/Web2PDFConvert.com)

sempre queste 3 cose:

- stai creando uno *spettacolo*, non stai andando al patibolo;
- non puoi suonare senza *sbagliare una nota*;
- la maggior parte di chi ti ascolta *non sentirà l'errore* che a te in quel momento sembrerà colossale.

Non puoi avere la pretesa di non sbagliare neanche una nota dall'inizio alla fine. Ascolta bene i video su Youtube dei tuoi "idoli" e noterai come, nei brani impegnativi, anche loro commettono degli errori. Per fortuna sono degli esseri umani anche loro! La cosa davvero importante è quella di **assicurarti che i tuoi punti deboli diventino dei punti di forza**. Ognuno di noi, all'interno di un brano, ha quella sezione in cui è un po' insicuro e si chiede: "riuscirò a eseguirla correttamente in concerto?". Ecco, non devi nemmeno porti questa domanda. Devi dire **riuscirò a suonarla bene anche in concerto!**

Czerny, uno dei padri della didattica pianistica, diceva che un brano non è pronto per essere eseguito in pubblico finché non sei in grado di eseguirlo per **10 volte di fila senza sbagliare**. Io penso che questo principio possa essere utilizzato anche sui singoli passaggi. Prendi dunque quella sezione che ti "crea fastidio" e studiala giorno e notte. Falla diventare il tuo **punto di forza**. Non dovrà assalirti l'ansia avvicinandoti a quel passaggio, anzi! Dovrai sentirti più padrone di qualsiasi altra nota presente all'interno del brano.

"Tutte le cose sono difficili prima di diventare facili." (John Norley)

Pianosolo consiglia



Like 1.3K

tweet

Articolo precedente

Enrico Zanisi, Piano Tales (2016 Cam Jazz)

Articolo successivo

Twinkle, Twinkle, Little Star (spartito semplificato)

Christian Salerno

<http://www.pianosolo.it/>