

Come dominare ansie e paure

Un manuale che aiuta il musicista a conoscere la propria psicologia

A quanti è accaduto di dedicare infinite ore di studio e non sentirsi all'altezza in sede di performance? Di sbagliare un passaggio proprio nel momento in cui tutto filava al meglio? Di soffrire così tanto da chiedersi se ne valga la pena? Di perdere strada facendo la motivazione per andare avanti sopraffatti dalle difficoltà?

A questi e a molti altri interrogativi risponde *Maestro di te stesso*, un libro innovativo i cui pregi travalicano i pur accattivanti slogan di presentazione. Sì, perché al di là dell'aspetto apparentemente pratico-manualistico che può indurre una qualche diffidenza nel lettore specializzato, si tratta di un testo che affronta in modo adeguato aspetti per troppo tempo trascurati nella formazione del musicista. Per lo più assorbito da una pratica accademica ossessivamente tesa al lavoro tecnico, solo nel migliore dei casi unita ad una vera attenzione per la musica, il giovane strumentista si rivela talvolta fragile e sguarnito nella gestione di quegli aspetti psicologici e di consapevolezza corporea necessari a chi intraprende una così impegnativa attività di performance. Ma soprattutto, al di là della considerazione dei singoli aspetti sopracitati - in parte già considerati in tecniche "storiche" come l'Alexander, il Feldenkrais o in alcune discipline orientali - ciò che talvolta viene a mancare è una complessiva motivazione a considerare la crescita di se stessi come prioritaria e preliminare alla propria realizzazione. La metodologia adottata è la programmazione neuro-linguistica, disciplina le cui caratteristiche ben si adattano ad essere applicate nel settore musicale. Partendo dal presupposto che ogni persona filtra le percezioni del

mondo esterno attraverso i propri sensi e il proprio linguaggio e che la realtà viene codificata in una specie di mappa personale, la PNL (Programmazione Neuro Linguistica) aiuta la realizzazione degli obiettivi studiando i processi interiori di coloro che raggiungono risultati di eccellenza. E premesso che ognuno possiede le risorse necessarie, compito della PNL è fare appello a risorse inesplorate per aumentare le consapevolezze e modificare atteggiamenti e comportamenti inadeguati. Fin qui le premesse. Quanto agli esiti, crediamo che la riuscita della sfida lanciata dalla proposta editoriale sia dovuta in primis al profilo dei due autori.

Federica Righini e Riccardo Zadra sono musicisti di acclarato valore in campo concertistico e didattico. Lo studio con importanti maestri, le esperienze di corsi, concorsi internazionali, l'attività concertistica, l'insegnamento dentro e fuori dei conservatori - tutto ciò che contribuisce insomma ad una figura professionale completa - fa parte del percorso dei due autori. Che però finalmente travalicano le esperienze consuete per offrire un apporto proprio in quel campo che la formazione del musicista, anche ai più alti livelli, molto difficilmente considera.

Vengono passati in rassegna i problemi di concentrazione, il ruolo dei sensi, il potere delle convinzioni, la gestione delle emozioni. Considerare la paura come serbatoio di energia da convertire in positivo, amministrare con intelligenza lo studio, sviluppare le consapevolezze corporee e soprattutto mantenere sempre alto l'obiettivo finale. Riscoprire l'entusiasmo e la propria "vocazione" - quello che viene chiamato "il richiamo del daimon" con riferimento alle teorie



Federica Righini e Riccardo Zadra
Maestro di te stesso -
PNL per musicisti
MILANO, CORCI, n. 231, €18

platoniche - e infine "l'arte di studiare". Ovvero conoscere i processi dell'apprendimento, amministrare il talento, coltivare una giusta dose di autostima, studiare anche senza strumento e sviluppare l'immaginazione creativa. Un quadro complessivo, in definitiva, che punta a sviluppare metodologie e ad estrarre energie positive e motivazioni; elementi questi ultimi quanto mai in pericolo, e non senza ragioni, in questi ultimi tempi. Chiudono il volume un'interessante conversazione con Aldo Ciccolini e una bibliografia guidata sui vari aspetti considerati.

Carla Di Lena