

Per gentile concessione dell'editore, rendiamo disponibili alcuni brevi estratti del libro

Indice

Cap. 1. Programmazione Neuro-Linguistica: perché?

Cap. 6. I doni della paura

Cap. 8. La via del successo e il richiamo del *daimon*

INDICE

Ringraziamenti

Introduzione

Capitolo 1. Programmazione Neuro-Linguistica: perché?

Come ti programmi

Cos'è la PNL

La mappa non è il territorio

Sei utili presupposti

Lo “stato da performance”

Una parentesi scientifica

Incontrare l'inconscio

Capitolo 2. Attenzione, dove vai?

Un flusso continuo

La trappola del “non”

La forza della motivazione

Attenzione e stress

Le domande per focalizzarti

Il dialogo interno

Il pilota automatico

Il mito della concentrazione

La meditazione e il silenzio interiore

Il business dell’attenzione

Capitolo 3. Allenare i sensi

Le rappresentazioni interne

Dentro o fuori?

I trucchi cinematografici e le submodalità

Ancorare gli stati

Le posizioni percettive

Capitolo 4. Il potere delle convinzioni

I filtri della mente

Convinzioni limitanti

Regole e standard

Come cambiare quello che credi

Le convinzioni nella coscienza collettiva

Capitolo 5. Tu chiamale se vuoi, emozioni

Un universo di emozioni

Un momento per riflettere

Creare emozioni

Agisci come se...

Dove sono le emozioni?

Giochi di prestigio

Strategie emozionali

Molecole di emozioni

Allenarsi alla felicità

Capitolo 6. I doni della paura

Cosa puoi imparare dalla paura

Una paura speciale

Capitolo 7. La musica nel corpo

Il tuo strumento più prezioso

Di cosa hai bisogno?

Ascoltare il corpo

Il mito della tecnica

Sentire l'energia

Un respiro "parasimpatico"

Ritmo: energia in movimento

Fiducia e punto d'appoggio

Coltivare la salute e la vitalità

Quale percorso scegliere

Capitolo 8. La via del successo e il richiamo del *daimon*

Come costruire un obiettivo di successo

Motivazione ed entusiasmo: la forza del *daimon*

Alcuni segreti della gestione del tempo

Un faro della vita: i valori

La sfida del successo

Capitolo 9. L'arte di studiare

Un cervello per studiare

Vai a destra o a sinistra?

Il malinteso del talento

Lo studio silenzioso

L'immaginazione creativa

Scegli i tuoi modelli

I volti dell'autostima

Prepararti alla performance

Dal fare all'essere

Per concludere

Appendice: Una conversazione con Aldo Ciccolini

Bibliografia

Capitolo 1

Programmazione Neuro Linguistica: perché?

Come ti programmi

Due giovani musicisti sono in attesa del loro turno per un'importante audizione. Il primo cammina su e giù per la stanza, i passi cadenzati, lo sguardo rivolto verso l'alto; canta tra sé e sé il pezzo che suonerà, immaginandosi il suono e il ritmo del brano e ripassando mentalmente le sue intenzioni musicali. Pur essendo emozionato e un po' teso, la convinzione interna che lo sostiene è di essere all'altezza della prova, convinzione supportata da una solida preparazione e rinforzata dai ricordi di altre prove che ha affrontato brillantemente. Quando esce, racconta: «È andata bene; sono stato fortunato perché mi hanno chiamato tra gli ultimi e ho avuto tutto il tempo per prepararmi con calma e focalizzarmi sull'esecuzione. Anche se non è stato facile, sono riuscito a mantenere la concentrazione mentre qualcuno chiacchierava. Grazie allo studio fatto negli ultimi tempi mi sentivo preparato e sicuro, e ho messo a fuoco più chiaramente cosa

posso migliorare». Il secondo candidato è seduto su una sedia, la schiena curva e le ginocchia accavallate, il respiro corto e superficiale, lo sguardo rivolto in basso; anche lui ha studiato molto per questa audizione, ha trascorso ore a ripetere i passaggi difficili alla ricerca di una sicurezza che però non ha mai veramente raggiunto. La sua mente è affollata da pensieri negativi: dice a se stesso che non è all'altezza, sicuramente sbaglierà il tal passaggio e che, oltretutto, si sa già chi sarà il vincitore. Le immagini che gli scorrono davanti agli occhi rievocano precedenti fallimenti, ingranditi come su un enorme schermo cinematografico, mentre i ricordi positivi sono cancellati dalla sua memoria o confinati in uno spazio angusto e ristretto. All'uscita, dice: *«È andata male. Sono stato sfortunato: mi hanno messo tra gli ultimi e ho dovuto aspettare un sacco di tempo così mi sono agitato; come se non bastasse i commissari mi hanno messo a disagio con le loro chiacchiere. Ho studiato tanto, ma non è servito a niente. Non so se farò più un'audizione».*

Se imputi i risultati che ottieni alla fortuna o alla sfortuna, al destino o al caso, forse non sei abbastanza consapevole di come ti sei programmato a ottenerli attraverso i pensieri, le immagini mentali, gli atteggiamenti psicofisici e le scelte che hai adottato.

Ognuno di noi tende a ripetere in automatico gli schemi e le strategie del passato, anche solo per abitudine. Alcuni di essi sono utili e ci sostengono, altri invece possono limitarci e interferire con lo sviluppo delle nostre potenzialità. Uno degli scopi di questo libro è quello di aiutarti a distinguere gli schemi che funzionano, per potenziarli, da quelli che invece non funzionano, per imparare a sostituirli con altri più favorevoli. Questo non significa dover rinunciare alla tua spontaneità, né, tanto meno, aderire a un modello di efficienza e perfezione (oggi purtroppo molto diffuso) che potrebbe stressarti o allontanarti da te stesso. Anzi, prendere confidenza con i tuoi meccanismi automatici e imparare a gestirli ti consente di accrescere la tua creatività e il tuo senso interiore di libertà.

La Programmazione Neuro-Linguistica (PNL) offre, a questo scopo, strumenti molto potenti, che si possono utilizzare e sviluppare efficacemente anche in ambito musicale. Essi costituiscono il presupposto di molte tecniche ed esercizi contenuti in questo libro.

Capitolo 6

I doni della paura

La paura bussò, il coraggio andò ad aprire la porta e non trovò nessuno.

GOETHE

Paura di non essere all'altezza, paura di sbagliare, paura del giudizio del pubblico, delle critiche, di non essere apprezzati. Paura di non farcela, di non riuscire a dare il meglio di sé o di non reggere le aspettative. Paura di non avere abbastanza talento, paura di suonare male, paura di aver paura.

La quantità di sfumature e forme della paura è pari a quella delle diverse personalità di ogni musicista e nessuno può dirsi completamente immune. Tanti musicisti, con anni e anni di carriera consolidata alle spalle, ammettono di non averla mai completamente superata, neppure un musicista dell'esperienza di Aldo Ciccolini, come egli stesso racconta nell'intervista in appendice. Anche per loro, la gamma della paura può spaziare da un leggero timore al panico più completo.

La paura è una grande maestra: mette completamente a nudo. Puoi fingere di non averla, ma lei ti aspetta al varco. Quando suoni, devi affrontarla in tempo reale. Non puoi rimandare il problema e dire: *ok, ci penserò in un altro momento*, come puoi fare in altri momenti della vita. Se in certe circostanze, infatti, è facile nascondere o rimuovere le tue paure, quando suoni di fronte a un pubblico esse vengono messe in evidenza, persino amplificate. A un certo livello, le paure che un musicista prova suonando sono molto simili a quelle che ha nella vita:

esse gli indicano gli ostacoli interiori che deve ancora superare, il cammino che lo aspetta.

Come in uno specchio, la paura si riflette sull'esecuzione: oltre a generare incertezze tecniche e strumentali può arrivare a distorcere il flusso e l'espressione naturali della musica. Un ritmo che scappa di mano, un punto culminante il cui slancio viene frenato o esasperato, una linea melodica che perde il suo naturale respiro ne sono alcuni tipici segnali.

La paura è un istinto primario che ha la funzione di proteggerti dai pericoli e agisce a una velocità immediata, ben prima che il tuo cervello possa riflettere e ragionare. Quando questa risposta si prolunga oltre il momento di emergenza, diventa un meccanismo di difesa eccessivo che si sedimenta nell'inconscio e nel corpo, come se ci fosse un campanello d'allarme sempre acceso.

La PNL parte dal presupposto che ogni comportamento o emozione sabotante sia il tentativo inconscio di risolvere un problema, la soluzione migliore che la mappa di una persona è in grado di elaborare in quel momento della sua vita. In effetti, anche se la paura limita le tue capacità o la tua iniziativa, ti dà sempre qualche vantaggio secondario. Ti protegge dal rischio di rimanere deluso o di deludere le aspettative di qualcuno. Ti allontana da situazioni che temi di non essere in grado di affrontare e che potrebbero ferirti o danneggiarti. Può servirti a giustificare una mancanza di decisione, di fermezza o di controllo: *la paura mi ha travolto*.

Pensa a una paura che hai avuto in passato. Quali vantaggi ti ha dato? Che rischi ti ha evitato di correre? Quali cambiamenti hai o avresti innescato, superandola?

Quando guardi in faccia le tue paure e rifletti sui vantaggi che ne hai tratto finora, puoi iniziare anche a comprendere quali lezioni ti insegnano e a cogliere i loro messaggi. Ogni volta che affronti e vinci una paura diventi più forte, accresci la fiducia in te stesso e modifichi la percezione di quello che sei o di quello che credi di poter fare.

Capitolo 8

La via del successo e il richiamo del daimon

Il processo di autorealizzazione è il valore-guida più importante di tutta la vita di un artista.

CLAUDIO ARRAU

Come abbiamo anticipato nel primo capitolo, la PNL ha studiato e modellato numerose persone che hanno raggiunto l'eccellenza nel loro campo e ha scoperto che esse hanno in comune tre requisiti fondamentali: sanno *cosa* vogliono, *perché* lo vogliono e *come* ottenerlo. Detto in altre parole, si tratta di:

- definire i tuoi obiettivi con precisione;
- sentire cosa ti dà il desiderio e la forza di perseguirli;
- avere strategie concrete ed efficaci per realizzarli.

Ogni essere umano agisce in modo spontaneo quando ha un fine davanti a sé, un traguardo da raggiungere: avere obiettivi dà un senso e una direzione alla vita. La mancanza di obiettivi stimolanti crea uno spazio vuoto nel quale problemi, emozioni negative o eventi banali prendono il sopravvento, prosciugando energie e volontà.

Stabilire consapevolmente i tuoi obiettivi è una vera e propria pratica, una disciplina che consente di prendere in mano la tua vita e ti dà la spinta propulsiva per realizzare le tue potenzialità e i tuoi talenti. Se non sei tu a scegliere i tuoi obiettivi, gli altri o le circostanze della vita lo fanno per te e ti ritrovi a perseguire scopi che non sono tuoi o ad agire in base a reazioni casuali ed estemporanee.

Il primo passo è quello di spostarti dal *desiderare* al *volere*. Intere vite di musicisti, come quelle di molte persone, sono costellate da vaghe aspirazioni, intuizioni abbozzate, ideali confusi. Per quanto geniali, nobili o legittimi possano essere i loro sogni, sono destinati a rimanere tali finché non vengono associati all'impegno fattivo di realizzarli. *Spero di riuscire, vorrei tanto che accadesse, mi piacerebbe che...* Quando ti accorgi di usare questo tipo di espressioni, fermati e rifletti su come potresti riformularle, in modo da definire quello che

realmente *vuoi* e avere davanti a te un obiettivo da perseguire deliberatamente. Per far sì che un sogno diventi un obiettivo occorre infatti una programmazione costituita da azioni concrete e scadenze temporali precise. Pensa a come attivi le tue capacità e acceleri i tuoi processi di apprendimento quando si avvicina la data di un concerto importante: cosa potresti realizzare se affrontassi tutto ciò che intraprendi con la stessa energia e determinazione?