

# Cultura & Tempo libero

## Il caso Il manuale di due psicologi-musicisti padovani. Da Allevi a Ciccolini, paure e fobie «Così vinciamo l'ansia da palcoscenico»

Il brivido del bungee-jumping o di un giro della morte sulle montagne russe a volte fa meno paura. Il panico da palcoscenico tarpa le ali a fior fior di talenti, che per far fronte all'ansia da prestazione artistica adottano strategie scaramantiche di ogni tipo. Riccardo Zadra insieme alla moglie Federica Righini - padovani, entrambi pianisti e insegnanti al conservatorio «Pedrollo» di Vicenza - dà un antidoto con il libro *Maestro di te stesso. Pnl per musicisti* (Edizioni Curci 2010, 18 euro, presentazione giovedì 21 ottobre al conservatorio «Pedrollo» di Vicenza alle 17), caso editoriale che ha esaurito la tiratura nell'arco di una settimana.

**Maestro Zadra, che significa Pnl?**

«Sta per Programmazione neuro linguistica, in Italia se ne parla poco ma è l'unica strategia per aiutare non solo i manager o chi fa sport, ma anche chi fa spettacolo».

**Com'è nata l'idea del libro e a chi si rivolge?**

«Il libro è come il matrimonio per due fidanzati, completa un percorso. Federica ed io siamo musicisti, e il nostro studio della Pnl nasce dall'esperienza sulla pelle. Non solo come concertisti, insegniamo da più o meno 30 anni che era necessario capire e far capire in che modo ci programiamo inconsciamente, per impa-

rare a farlo consciamente. Il target a cui ci rivolgiamo è vasto, riguarda tutti coloro che salgono sul palcoscenico, dall'attore al ballerino. Chiaramente noi

partiamo dalla musica classica, con sconfinamenti al jazz. Oltre alla PNL proponiamo un percorso di consapevolezza corporea attraverso il metodo Feldenkreis, lo yoga, le arti marziali, la bioenergetica... Con spiegazioni, esercizi, esempi».

**Ci racconti qualche aneddoto.**  
«Parto dalla fine del libro, dove c'è un'intervista ad Aldo Cic-

colini, famoso pianista napoletano che ci ha raccontato la sua ansia da palcoscenico in questi 60 anni di carriera. Secondo lui si tratta di una sindrome a fasi, non ci si abitua mai. Da giovani si ha paura di non essere all'altezza perché troppo acerbi, da vecchi perché non più muscolarmente reattivi. Dice che la nostra mente prima di una performance si proietta nel passato («non ho studiato abbastanza») o nel futuro («non sarò in grado di soddisfare il pubblico»). E rimedia con pensieri al presente, descrive a voce alta qualsiasi oggetto si trovi davanti. E sale sul palco sempre col piede destro».

**Giovanni Allevi prima di un concerto mangia una fetta di Sacher, Claudio Scimone sorri-**



La copertina



Nella foto grande, Federica Righini e Riccardo Zadra, autori del volume. Sotto, Aldo Ciccolini e Giovanni Allevi

**de al pubblico prima di alzare la bacchetta. Lei che fa?**

«Non ho riti scaramantici particolari. L'insegnamento mi regala consapevolezza, cerco di gestire l'immaginazione e le convinzioni, penso non a ciò che non voglio ma a ciò che voglio, e ascolto il respiro. Il mio prossimo obiettivo è il concerto alla Sala Filarmonica di Trento martedì 19 ottobre».

**In poche parole, come si diventa maestri di se stessi?**

«Non è che ci sia una regola generale, noi entriamo nella vita quotidiana del musicista e diamo degli spunti, ognuno trae il migliore per sé. Certo, alla base di tutto sta l'urgenza di esprimersi con la musica, con la parola, con la danza». Perché la serata più importante di una vita non si trasformi nel peggior degli incubi.

**Orsola Bollettini**