

Maestro di te stesso



Perché alcuni musicisti arrivano a realizzarsi da un punto di vista professionale vivendo la musica con gioia e altri no? Qualcuno sostiene sia questione di talento, altri credono sia solo volontà, carattere e fortuna. In realtà ogni musicista porta con sé dubbi e paure spesso paralizzanti. "Maestro di te stesso" (Curci editore) insegna come avere un maggior controllo della propria crescita artistica e professionale.

Il **libro** nasce dalla ventennale esperienza degli autori Federica Righini e Riccardo Zadra, concertisti, docenti di Pianoforte al Conservatorio di Vicenza e relatori di corsi di Psicofisiologia dell'esecuzione musicale in vari Conservatori italiani. Si rivolge a studenti, professionisti e appassionati di **musica**, ma in realtà a chiunque voglia valorizzare il proprio talento. Una serie di riflessioni ed esercizi pratici indicano come potenziare la concentrazione, superare l'ansia da prestazione, gestire al meglio le emozioni e accrescere l'autostima per perseguire i propri obiettivi liberandosi da pregiudizi e condizionamenti.

Questi risultati secondo gli autori possono essere raggiunti applicando le strategie della PNL (Programmazione Neuro Linguistica), una teoria nata negli anni '70 in America nel contesto delle terapie **psicologiche**, ma che via via è stata adottata in ambito aziendale, sportivo, politico, pubblicitario ed artistico. In pratica la PNL vuole rendere le persone consapevoli dei meccanismi della comunicazione umana, insegnando a capire come i nostri sensi filtrano le informazioni del mondo esterno per affrontare con attitudine positiva tutti gli episodi della vita.

Se essere consapevoli delle proprie potenzialità è importante per tutti, a maggior ragione lo diventa per musicisti o un cantanti che quotidianamente sottopongono il loro lavoro, che spesso coincide con i loro sogni ed emozioni, al giudizio del pubblico, della **critica** o dei discografici. Scelte errate, fallimenti, speranze mal riposte, possono diventare barriere insormontabili anche per persone dotate di straordinario talento. Cosa talmente vera che alla fine "ognuno ha il talento che decide di avere", come afferma nella prefazione Aldo Ciccolini, pianista e concertista.

Si comincia dalla conoscenza delle proprie "mappe" (l'insieme di esperienze che ci fanno compiere delle scelte), fino alla comprensione dello "stato" in cui ci si trova durante una performance, secondo sei presupposti: concentrarsi su ciò che si vuole; pensare ai risultati più che ai fallimenti; prestare attenzione ai feedback; spingersi oltre la "zona di confort" per rinnovare ed evolversi; adottare modelli di successo; trovare dentro sè tutte le risorse per andare avanti. Comunque la si pensi, la lettura di questo libro vale il tentativo di stare meglio.