

## TERAPIE

DI ALFONSO ALBERTI



I sintomi, le diagnosi e le cure suggerite a chi soffre di stress prima di affrontare un concerto. E i casi celebri, come Glenn Gould che smise per dedicarsi ai dischi. Se ne parla nel volume "Maestro di te stesso", con un'appendice di Aldo Ciccolini

# PAURA

## di suonare

### Sintomi

Prima di salire sul palco: ansia, sensazione di inadeguatezza, dubbi surreali dell'ultimo minuto (come la repentina incapacità di ricordare come comincia un brano), sindrome del "perché non ho studiato di più?". Nei casi più gravi, desiderio di nascondersi in capo al mondo o di farsi murare vivi nel pilastro di un edificio in costruzione, pur di non affrontare l'impegno. Durante l'esecuzione: cali di concentrazione, diminuzione del proprio standard strumentale e musicale, rigidità, confusione.

Vien voglia di chiamarla fifa, anche se quasi nessuno lo fa. Salvo Aldo Cicco-

### IL LIBRO

È uscito per le edizioni Curci il volume "Maestro di te stesso.

Programmazione NeuroLinguistica per musicisti", scritto da Federica Righini e Riccardo Zadra (e arricchito da una conversazione con Aldo Ciccolini), da cui questo articolo prende spunto.

lini: "Io muoio di paura. Ma credo che tutti abbiano paura e che ciò sia perfettamente normale. E non tanto paura del pubblico, quanto di se stessi, di non riuscire a far fronte come si vorrebbe alle proprie esigenze, o, ancor più, a quelle della musica".

La storia del pianoforte è piena di illustri casi di difficile rapporto col concertismo. Non sempre riconducibili, è vero, al puro stress da palcoscenico: come nel caso di Glenn Gould che, per motivi pressoché impossibili da decifrare con certezza e una volta per tutte, interruppe l'attività pubblica e decise di dedicarsi solo al disco.

Un pianista esemplare in un certo senso fu Vladimir Horowitz che, per motivi altrettanto complessi ma nei quali certamente era implicata la fatica psicologica dell'esecuzione pubblica, per quattro volte si allontanò dalle scene e per quattro volte tornò a calcarle. Le interviste rivelano alcuni particolari del suo rituale di preparazione a un concerto, e proprio questi

## RIMEDIO

Un "trucco da camerino" di Aldo Ciccolini, per indurre la mente a concentrarsi sull'istante presente. "Mi metto a spingere un muro con le mani (senza la pretesa di demolirlo, naturalmente...). Poi scelgo un oggetto che ho vicino, inizio a chiedermi come è fatto e a descriverlo. Utilizzo qualunque oggetto ho a disposizione: un paio di occhiali, una bottiglia d'acqua minerale, un pacchetto di sigarette".

particolari parlano di concentrazione e tensione inestricabilmente intrecciate: "Io mi preoccupo dei piccoli dettagli. Di mettermi le calze in modo che non mi stringano. Di vedere che le scarpe siano allacciate. Che i bottoni dei pantaloni siano chiusi. Se no, è terribile. Di non essere nervoso. Di non camminare in fretta. Tutti i movimenti tranquilli".

## Diagnosi

In parte, le cause dello stress da palcoscenico sono oggettive. La performance strumentale ha questo di particolare rispetto a tanti altri modi di fare arte: si svolge e consuma in un arco di tempo limitato (in genere poco più di un'ora), senza possibilità di ripensamenti né di correzioni.

Il pittore ritocca e cancella (o butta la tela); lo scrittore lavora tanto di gomma quanto di penna; lo stesso compositore di musica riempie e svuota periodicamente il cestino della carta straccia. Lo strumentista no: ciò che è fatto è fatto, è ormai storia.

Scrivete Paderewski: "Dare un recital è una tremenda ordalia, un grande sforzo della mente, dei nervi, del corpo; tutte le capacità della persona sono messe a durissima prova. Un recital non è un momento di personale godimento: non è, come si dice in America, un pic-nic." Nel momento della prova, la psiche ci mette del suo e rincarare la dose: le certezze vacillano, il buon senso (quello che ci dice che se abbiamo svolto un serio lavoro di preparazione, allora dovremmo essere abbastanza al sicuro) viene messo da parte, gli aspetti negativi della situazione e dello stato di forma vengono ingigantiti, quelli positivi ridicolmente ridimensionati. Vengono allo scoperto timori, fobie, sfiducia, suscettibilità, evidentemente legati ad analoghi timori e fobie che assalgono la stessa persona al di fuori della musica, negli altri ambiti dell'esistenza.

Tutto si intreccia. Nel caso prima citato di Horowitz, alla fatica di far fronte, sera dopo sera, alle aspettative del pubblico, al parere dei critici e al giudizio suo proprio, sufficientemente severo, si aggiungevano una singolare scarsa predisposizione per gli aspetti pratici del concertismo: viaggi, stanchezza, climi diversi, orari così come vengono, abitudini alimentari stravolte, letti d'albergo troppo duri o troppo morbidi e altri disagi vari e innumerevoli.

Qui, naturalmente, stiamo affrontando il caso di stress in condizioni di buona oppure ottima preparazione. Neanche a dirsi, la più oggettiva delle cause di stress sarà inevitabilmente un lavoro fatto male e all'ultimo minuto.

## Cure

Questo suggerisce che una prima metà della terapia può fare a meno di troppi psicologismi: consiste semplicemente (semplicemente!) nello studio matto e disperatissimo, e nell'ine-

sausto e mai finito progredire nel proprio percorso di musicista. Che chi più sa, meno abbia da temere, va da sé.

La seconda metà della questione è invece la disciplina mentale, che il libro da cui abbiamo preso le mosse inquadra nelle maglie articolate della Pnl, la Programmazione NeuroLinguistica. Per la presente riflessione, basteranno un paio di spunti informali.

Primo: acquisire una capacità di controllo sulle proprie paure. Argomentando razionalmente con se stessi, chiarendo quale sia la situazione, quale il margine di rischio, quale la propria preparazione; rammentando a se stessi, in ultima analisi, il proprio valore di artisti. E poi quando, a dispetto di ogni argomentazione, la stanza delle fobie irrazionali rischia di aprire la sua porta, bloccare la deriva dei pensieri, concentrandosi su ciò che è qui e ora.

Secondo: sublimazione. Incanalare l'umanissima tensione che precede il concerto in energia a disposizione per la performance. All'inizio di questo testo si citava una dichiarazione di Ciccolini, in cui il pianista non temeva di chiamare per nome la paura e di farne un ritratto. La stessa citazione continua così: "Però, come ha spiegato meravigliosamente Freud, possiamo sublimare le nostre paure al servizio di un ideale che va oltre il nostro ego. Io penso di donare, di inserire la paura in qualcosa di più grande di me; e questo mi aiuta a superarla".

Terminiamo con una breve nota sui rimedi fai da te, che vanno a comporre il fantastico mondo delle paranoie del solista. Poggiare una catenina o un amuleto a lato dello strumento, oppure avere con sé in camerino un portafortuna di qualche specie, o rispondere nella giusta maniera alle frasi di rito: questa può sembrare normale routine scaramantica. Ma che condizione *sine qua non* per la buona riuscita di un recital sia l'aver avuto a disposizione in camerino un termosifone (non importa se spento o acceso, ma di termosifone deve trattarsi) sul quale appoggiare gli spartiti, oppure l'essersi ricordati di sistemare gli stessi sotto il cuscino la notte precedente alla performance, queste cominciano ad essere procedure più bizzarre. Certo, non del tutto disgiunte dalla disciplina mentale di cui si diceva prima, visto che il termosifone sortirà il suo effetto solo se agirà in qualche modo sulla disposizione psicologica che precede il concerto.

C'è anche chi il giorno prima non indossa mai maniche corte, fosse pure Ferragosto; ma, c'è da scommetterci, nemmeno lui saprebbe dirvi il perché. 