



Un libro per esorcizzare la paura del pubblico

🕒 12 Novembre 2020 👤 Gabriele Agosta 📖 5 Min di Lettura

Siete dei pianisti e vi tremano le mani quando vi sedete davanti al vostro strumento con un pubblico che vi fissa? Vi sentite "giudicati" sin dalla prima nota? Ecco un libro che vi farà passare le paure infondate...

Se suonate o avete suonato uno strumento nella vita, ed avete avuto l'occasione di dovervi esibire davanti ad un pubblico, certamente avrete avuto modo di sperimentare la paura, l'angoscia, il peso allo stomaco tipici di queste occasioni.

È una sensazione più che normale, umana, che può investirci in modo lieve o importante a seconda di tante variabili interne o esterne a noi stessi, ma che in qualche modo va sempre a generare un malessere e potenzialmente ad inficiare la nostra performance.

Ma da dove viene questa sensazione di "non farcela"? E, soprattutto, cosa si può fare per combatterla, o almeno ridurne gli effetti ad un livello più gestibile?

Se l'è chiesto **Nicolò De Maria**, pianista, didatta ed autore del libro intitolato ***Il Pianista e la Paura del Pubblico***, edito da **Volontè & Co.**



L'autore, partendo dalla propria esperienza personale sia come studente che come docente, prende spunto dalla principale letteratura pianistica per elaborare un percorso di studi che abbia dichiaratamente come obiettivo principale la **performance in pubblico**, aspetto che spesso viene trascurata nella maggior parte dei corsi di studio.

Ma da dove viene quell'angoscia che ci assale subito prima di salire sul palco, piccolo o grande che sia? I sintomi sono chiari: sudorazione delle mani, tremolii, respiro affannoso, voce bassa, vuoti di memoria.

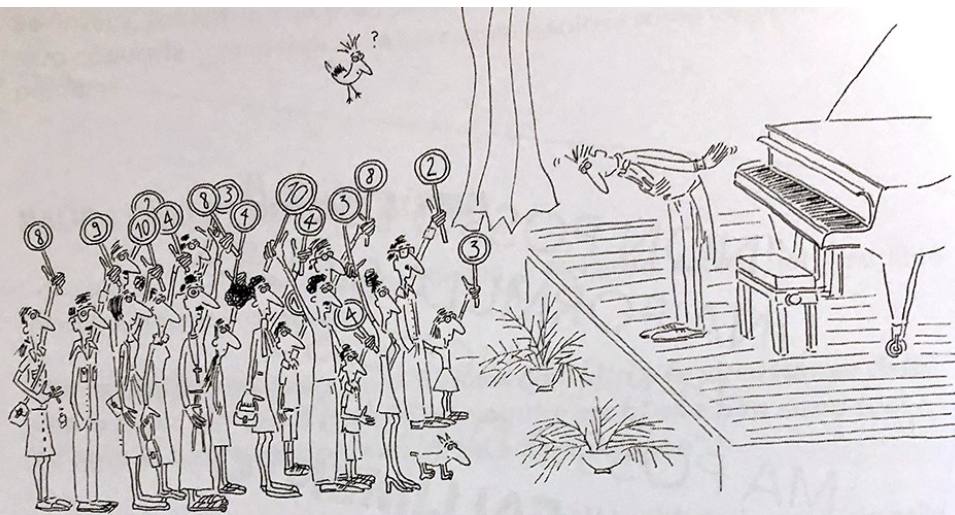
La prima premessa da fare per affrontare il problema è assicurarsi di avere la giusta **volontà** di ottenere un successo in questo campo; una forte motivazione ed una oculata scelta degli obiettivi da raggiungere garantirà infatti che tutti gli sforzi prodigati avranno un risultato significativo.

Entriamo però adesso nel percorso di studi vero e proprio. Una delle affermazioni più importanti da tenere a mente citate nel libro da De Maria è la seguente:

"L'ansia da palcoscenico è inversamente proporzionale al livello di preparazione" (Rimskij-Korsakov)

Il che vuol dire che la macro-soluzione al problema sta nella preparazione meticolosa ed attenta di tutti gli aspetti relativi all'esecuzione che siamo chiamati a rendere.

Difatti più siamo "esperti" nell'eseguire il repertorio prefissato e meno ci sarà spazio per l'errore.



Ma cosa puoi fare allora per fregartene di ciò che gli altri pensano delle tue esecuzioni?

Datti degli obiettivi precisi, degli obiettivi musicali.

Ad esempio, *“Stasera desidero essere musicale in quel punto... desidero trasmettere gioia in quell'altro punto... voglio fare di tutto affinché quel passaggio venga pulito, mi concentrerò il più possibile...”*

26

pre
dev

Mar
altru

**“N
vol
che
dic**

Atte
para
poi s
sareb
Certa
vita i
Intan

6. M. M

Il repertorio ovviamente andrà scelto con oculatezza, facendo attenzione a non selezionare brani troppo facili (che diventerebbero in fretta noiosi) né troppo impegnativi per il nostro livello (che risulterebbero impossibili da suonare dignitosamente).

Già dalla prima lettura della parte da suonare è importante porre la giusta attenzione ai dettagli, avendo sempre in mente quale sarà l'obiettivo finale, ovvero l'esecuzione davanti ad un pubblico; sarà utile suddividere il lavoro in **obiettivi giornalieri piccoli e gestibili**, massimizzando la concentrazione in modo schematico senza disperdere le energie.

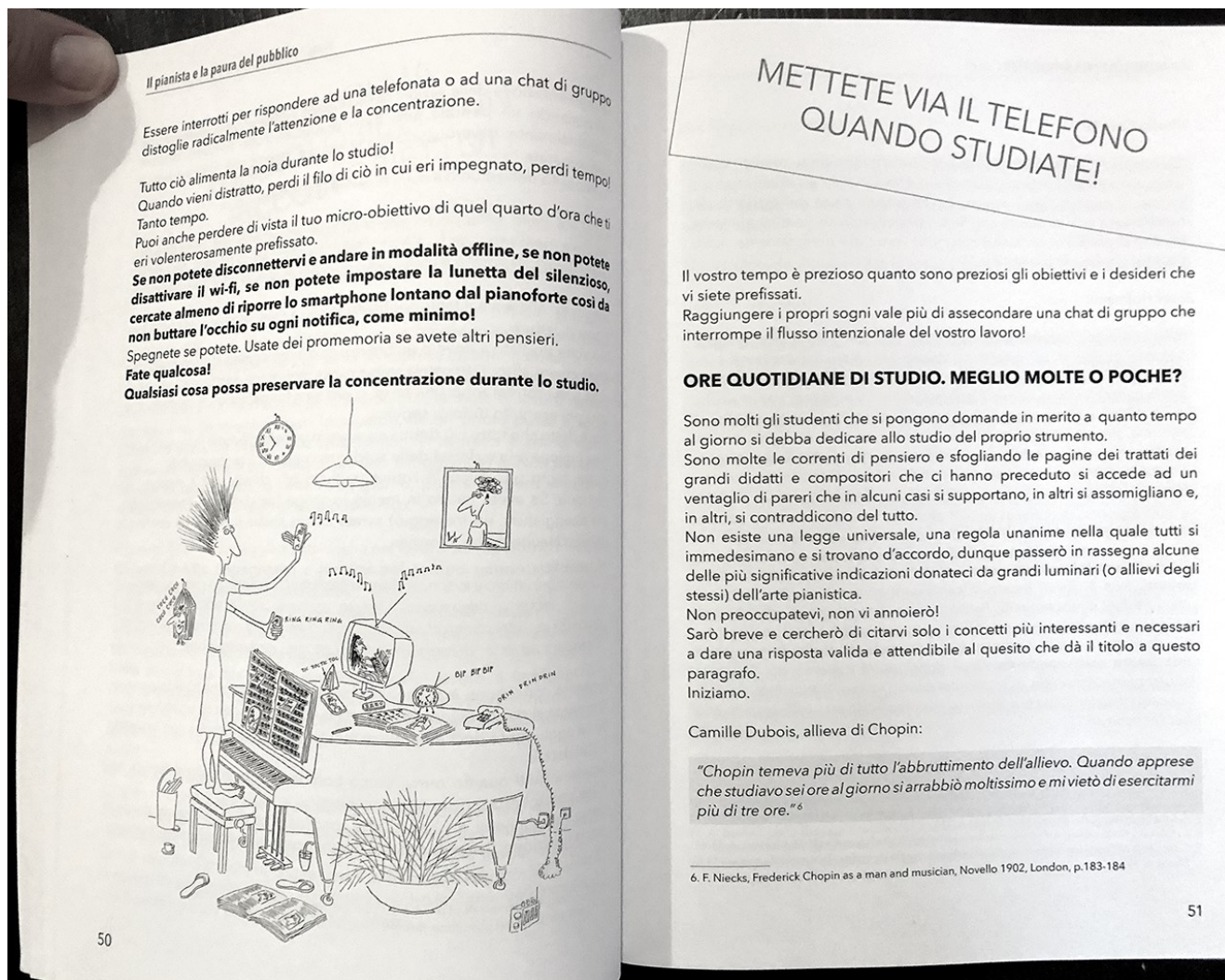
Anche la scelta della diteggiatura, la cura del rilassamento muscolare, lo studio accurato dell'espressività e dei passaggi tecnicamente più ostici sono elementi che, se ben organizzati all'interno della sessione di studio, contribuiranno a rendere la performance più sicura, oltre che musicalmente migliore.



Studiare tutto il repertorio lentamente e con attenzione ai dettagli permette anche di prestare attenzione al cosiddetto **"discorso musicale"**, ovvero il senso profondo che il compositore ha voluto comunicare tramite la sua opera.

Nel momento in cui le note vengono suonate, è compito dell'esecutore quello di dar vita al pensiero artistico del compositore, immergendosi emotivamente nel mondo che deve rappresentare all'esterno, al pubblico che ascolta.

La paura di non essere all'altezza delle aspettative (anche personali) nasce quindi dal dubbio di non essersi preparati a sufficienza; per converso, più si riesce a sviscerare i brani da eseguire in tutti i loro aspetti, più si mantiene in allenamento la tecnica, più si memorizzano i passaggi più difficili, e più sarà improbabile che l'angoscia del palcoscenico possa invalidare una esecuzione. **Lo studio deve quindi essere sin da subito indirizzato verso una potenziale performance pubblica.**



Uno degli aspetti più importanti durante la preparazione di un concerto è la **memorizzazione del repertorio**. I diversi tipi di memoria (visiva, uditiva, analitica, armonica, cinestetica o del movimento) contribuiscono in varia misura alla costruzione di una serie di automatismi mentali e fisici che a fine lavoro permettono di liberare la mente dall'occuparsi di una serie di problemi. Si riesce a sviluppare una sorta di "pilota automatico" che permette all'esecutore di concentrarsi sugli aspetti espressivi, le dinamiche, abbassando così contestualmente il livello di stress. Va da sé che bisogna stare attenti a non mandare a memoria errori di esecuzione, dato che a lungo termine rappresenterebbero un bel problema se si decidesse di correggerli a ridosso del concerto.



Tuttavia non bisogna avere **“paura della paura”**: è un sentimento che in realtà ci può tornare utile a concentrarci per non commettere errori, e può fungere da sprone emotivo per spostare i propri limiti e raggiungere livelli artistici più alti.

In ultima analisi, comunque, ciò che non va mai dimenticato è che fare musica deve essere un'attività di piacere, una gioia, anzi deve trasmettere benessere e positività a chi ne beneficia. Questo è esattamente il motivo per cui dobbiamo riuscire a dominare l'ansia da prestazione che ci assale non appena si avvicina il concerto, per poter così dare il massimo che le nostre capacità consentono, e gioire nel condividere questo momento artistico con chi ci sta intorno.

Di tutto questo, ovviamente molto più nel dettaglio, parla questo utile libro di De Maria, che sarà sicuramente d'aiuto a chi ancora non ha trovato una soluzione a quel brivido sulla schiena che rischia di rovinare il proprio live show.

Maggiori informazioni sul libro direttamente sul [sito dell'editore Volontè & Co.](#)

[La leggenda del basso Lee Sklar racconta il disco di Ciro Manna](#)
