

La Paura del Pubblico: Essere il proprio Corpo non Essendolo **di Domenico Zizzi**

Suonare uno strumento musicale è un'attività che coinvolge interamente la persona dell'esecutore nei suoi aspetti psichici e corporei.

Il concerto è un momento unico in cui un artista ha l'opportunità di trasmettere al pubblico le proprie idee e le proprie emozioni in modo diretto ed intuitivo. Molti problemi emergono nel momento in cui egli è davanti ad una platea di spettatori: comincia a pensare alle motivazioni che lo hanno indotto a suonare, si interroga su un corretto atteggiamento di studio fatto precedentemente a casa, si preoccupa nel non commettere imperfezioni, ha paura di eventuali critiche finali, etc.

ASPETTI FISICI

Vi sono molti elementi che influenzano la comunicazione acustica ed emotiva della musica: questa non coincide esclusivamente con le intenzioni espressive dell'esecutore ma è in parte determinata sia dalle sue condizioni fisiche e psicologiche, sia da numerosi parametri esterni, che possono variare da un giorno all'altro, se non anche durante la stessa serata. Basti pensare che uno strumento musicale può subire sensibili alterazioni a seconda delle oscillazioni della temperatura e dell'umidità; assumere, addirittura, sonorità diverse, in base alle condizioni acustiche e fisiche della sala. Negli strumenti "brass", ad esempio, le variabili sono molte: il timbro, la risposta dinamica, la lunghezza del suono, il peso dello strumento, la corsa e le dimensioni dei pistoni.

L'acustica del luogo dell'esecuzione può altamente valorizzare (ma nella maggior parte dei casi rovinare!) una performance concertistica. Una buona sala deve pure restituire all'esecutore un attendibile riscontro auditivo sul palco, consentendogli una verifica continua del suo lavoro, al fine di stimolare una ricerca ulteriore dei dettagli espressivi. Al contrario, un'acustica poco funzionale, sia essa troppo secca o troppo ridondante, può costringere l'artista ad una radicale modifica dei parametri esecutivi (velocità, dinamica, articolazione) rischiando di limitare sensibilmente l'efficacia della comunicazione.

Il palcoscenico è un elemento determinante per la riuscita di un concerto. In molti teatri antichi esso non è in piano, ma in discesa, verso la platea, e costringe gli esecutori a suonare con il baricentro spostato. Sembrano inezie, ma tutti questi aspetti richiedono un particolare adeguamento nel calcolo delle distanze e della forza da imprimere alle dita o al braccio che spesso influiscono sul risultato artistico dell'esecuzione.

La costituzione di condizioni fisiche, emotive, sociali, musicali, creative che rimangano stabili, deve essere uno degli obiettivi principali di qualsiasi artista. Le attività quotidiane devono essere decise esclusivamente considerando se migliorare le capacità di esecuzione. L'attività fisica, prima e durante il concerto, deve essere ridotta al minimo per evitare lo stress e la fatica; così come l'attività mentale e l'emotività: limitate, minime e spontanee.

Ad esempio: durante la preparazione di un concerto dovremmo preoccuparci di vari aspetti: il "buzzing" (vibrazione del labbro), l'intonazione, la messa a punto della meccanica, l'introduzione di sostanze liquide (preferibilmente acqua), l'individuazione di una postazione all'interno del luogo dell'esecuzione, il punto d'appoggio (sedia, panca, ecc.) che può creare non pochi problemi: spesso è rumoroso, instabile, inclinato o non perfettamente regolabile, e non sorprende quindi che molti decidano di portarlo con sé. E' consigliabile, in aggiunta, la prova con l'abito che abbiamo deciso di indossare durante la nostra performance!

ASPETTI PSICOLOGICI

Il primo pensiero del giorno che abbiamo rispetto a un concerto imminente, spesso, mette in moto il ciclo della paura del pubblico. Tale ciclo è una curva giornaliera a crescita lenta il cui picco si registra immediatamente prima o durante l'esecuzione; decresce rapidamente e provoca quel senso di "caduta" tipico dei musicisti.

La paura del pubblico è un fenomeno naturale. Fondamentalmente è causata da un eccesso di adrenalina. La sovrapproduzione di questo ormone è il risultato di un riflesso condizionato che si riscontra in tutto il mondo animale, dove spesso viene chiamato "risposta fuggi o combatti". Questo riflesso si attiva automaticamente quando il benessere emotivo e fisico viene percepito in pericolo. Di conseguenza si prova un disagio fisico, mentale ed emotivo e si riscontra una ridotta capacità esecutiva.

In genere il musicista ha tali percezioni quando investe il concerto di troppo significato e lo considera troppo seriamente! Tutto ciò è dovuto al fatto che il ritmo frenetico cui siamo sottoposti condiziona, in modo opprimente, il nostro modo di operare e di lavorare: prendiamo i nostri sforzi troppo seriamente, lavoriamo intensamente per essere il migliore! Questo atteggiamento lineare da "emisfero sinistro del cervello" è sicuramente adatto allo studio della musica e dello strumento, ma non ad un'esecuzione creativa che richiede lo sviluppo di uno stato mentale estemporaneo, spensierato e giocoso, da "emisfero destro del cervello". L'orientamento all'obiettivo può causare un senso di mancato raggiungimento e questo, a sua volta, è sufficiente per incutere paura in qualsiasi musicista, rendendo tangibile la minaccia che scatena il ciclo della paura del pubblico. Qualsiasi atteggiamento, apparentemente razionale, che partecipa a rendere "importante" l'esecuzione, deve essere considerato negativo e non produttivo! L'obiettivo, allora, dovrà essere quello di sviluppare e praticare esercizi mentali che possano aiutare a spogliare il più possibile l'esperienza dell'esecuzione di un "significato" personale.

Alcuni tra gli altri elementi che contribuiscono alla paura del pubblico sono i seguenti:

- Il tentativo di analizzare come si sta suonando durante il concerto
- L'aspettativa di ricompense immediate
- La sovr eccitazione

Il tentativo di analizzare come si sta suonando durante il concerto

A causa della modalità di funzionamento dell'apparato uditivo, è impossibile analizzare il modo in cui si sta suonando durante il proprio concerto. L'orecchio, come il cervello, funziona in modo lineare: può sentire un solo modo alla volta. C'è differenza nell'ascoltarci mentre suoniamo (ascoltare la musica "da dentro") e ascoltare una nostra registrazione su nastro (ascoltare la musica "da fuori"). Quando proviamo ad analizzare come suoniamo dal vivo, tentiamo di ascoltare due modi contemporaneamente e non è possibile ascoltare allo stesso tempo la musica "da dentro" e "da fuori". Non appena tentiamo di ascoltarci "da fuori" mentre suoniamo diventiamo eccessivamente autoconsapevoli e questo può generare apprensione. Il desiderio di autoanalizzarci viene solo da una fonte: l'eccessiva attenzione posta alla domanda "come suono?" Non possiamo preoccuparci di come suoniamo e contemporaneamente essere coinvolti nell'esecuzione. Quando ci preoccupiamo eccessivamente di come stiamo suonando, l'ego entra in gioco e l'immagine di sé diventa troppo importante. Mentre suoniamo, dobbiamo entrare "dentro" la musica e farlo con piacere!

L'aspettativa di ricompense immediate

Affrontare l'esecuzione con aspettative di ricompense immediate (come un eccitamento fisico ed emotivo o un'approvazione da parte del pubblico) è un altro serio ostacolo alla creatività. Fa parte della natura umana aspettarsi delle ricompense per gli sforzi compiuti ma, molto spesso, ci accontentiamo delle ricompense grossolane, di basso livello, dell'eccitamento fisico ed emotivo e neghiamo a noi stessi le più sofisticate ricompense: siamo in grado di suonare ciò che vogliamo suonare? In che maniera vogliamo suonare, quando vogliamo suonare? L'eccitamento fisico ed emotivo è piacevole e, in quanto tale, da assuefazione, in sé, però, non è nulla di più che una gratificazione immediata. Lo studente spesso si "assuefa" di queste ricompense e può arrivare a non volervi rinunciare. Non è possibile raggiungere le più elevate ricompense che l'esecuzione può offrire senza rinunciare a quelle più basse.

La sovraeccitazione

L'uso adeguato dell'energia ha una relazione diretta e causale con il grado di rilassamento che possiamo raggiungere. Di conseguenza, il livello di tecnica e di controllo che si perde, è uguale alla quantità di energia in eccesso che generiamo. Poiché l'energia in eccesso e la tensione avranno un effetto debilitante sulla tecnica strumentale, sulla resistenza fisica e sul controllo emotivo, mettiamo a repentaglio la nostra capacità di produrre una prestazione musicale al massimo livello.

Questa generazione di energia in eccesso, spesso, è causata da un'incomprensione della natura del "lavoro" che un musicista compie durante un'esecuzione. La quantità di lavoro svolta da un essere umano viene misurata in termini di calorie bruciate. Se si confronta la quantità di calorie bruciate da un musicista che si esibisce per tre ore con quella di uno scavatore che lavora per otto ore, si scopre che le calorie bruciate sono uguali, anche se la quantità di lavoro fisico è diversa. La natura del "lavoro" svolto da un musicista è di tipo "concentrativo", non fisico. L'obiettivo consiste nel tranquillizzarsi a livello fisico ed emotivo. Possiamo guardare un qualsiasi video dei grandi interpreti e notare quanto siano tranquilli.

La sovraeccitazione viene inoltre segnalata dall'eccesso di energia speso nel tentativo di seguire un "andamento" o di "entrare" nella musica. Spesso gli studenti lo traducono nelle loro teste pensando che, per poter trasmettere con successo delle emozioni, ci si deve impegnare fino al parossismo.

Nel Jazz, ad esempio, l'"andamento" (swing) non è mai stato definito con precisione ma una definizione accettabile potrebbe essere il modo di suonare con relativa qualità "emozionale". Questa qualità è un dono con cui siamo nati: non può essere acquisita, ma può essere sviluppata. Un musicista può o meno seguire un "andamento". Se scopriamo di possedere questa qualità di "seguire un andamento", ci converrebbe smettere di andare avanti a tentativi e iniziare a sviluppare e a controllare il nostro "andamento", impedendo che esso stesso, a sua volta, ci controlli. Dobbiamo imparare, infine, a "scollegarci" dall'emozione della musica e ad "entrarvi dentro": l'obiettivo sarà quello di sviluppare un approccio spassionato con l'esecuzione. Certamente è impossibile eliminare le nostre emozioni ma possiamo ridurle ad un livello gestibile. È inoltre utile incanalare il nostro eccitamento verso l'esterno. Per evitare di tenere tutta la nostra energia sul palco, rischiamo di sovraeccitare noi stessi e i nostri colleghi, non sapendo che l'energia può essere semplicemente concepita come un flusso esterno in direzione degli ascoltatori. A tale proposito può essere un utile esercizio scegliere una persona del pubblico verso la quale suonare.

La concentrazione dell'interprete è soggetta a molteplici disturbi sonori o visivi presenti in sala: essi spesso influiscono in modo decisivo sull'esecuzione: ticchettii di orologi o gocce d'acqua possono avere un "effetto metronomo" tale da creare

interessanti giochi poliritmici... Anche le luci e i colori che circondano l'interprete ne influenzano il rendimento, alterando, a volte, la percezione acustica dei suoni. Le relazioni tra vista, udito ed olfatto sono state oggetto di numerosi studi scientifici che hanno rivelato interessantissime conseguenze sulle capacità sensoriali. Ciò vale, naturalmente, anche per gli ascoltatori.

I rumori del pubblico costituiscono un problema più complesso, poiché l'artista li percepisce in gran parte come una reazione alla propria esecuzione. Anche un innocente colpo di tosse, quindi, può per lui, rappresentare il sintomo di un insuccesso o per lo meno di un'insufficiente tensione espressiva. Il rapporto con il pubblico è diverso in ogni concerto. L'artista tende sempre a farsi un'idea precisa di coloro a cui si rivolge, a volte individua una o due volti che diventano inconsapevolmente i suoi interlocutori e magari cerca di carpire le loro reazioni durante gli applausi. Quasi nessuno ritiene di dover cambiare la propria interpretazione in base al tipo di pubblico che trova; tuttavia ciò accade molto spesso, quasi sempre inconsciamente. È naturale che, se si crea una certa complicità tra gli ascoltatori e l'artista, questi sarà più a suo agio, sentirà la loro fiducia e saprà dare il massimo per soddisfarne le aspettative. Al contrario, se avvertirà una diffidenza in base al tipo di applausi, ai rumori di sala o semplicemente al proprio istinto, il concerto sarà tutto in salita. Perciò è bene conoscere le abitudini dei vari pubblici, così da non fraintendere le loro reazioni

In conclusione, la maggior parte di ciò che influenza il risultato di un concerto è indipendente dalla buona volontà dell'artista. Tuttavia egli può rendersi la vita più facile se riesce a raggiungere una concentrazione sufficiente a dimenticare ciò che può disturbare il suo rendimento. Concentrazione non significa, però, chiusura totale verso l'esterno. Anzi, la creatività musicale si alimenta proprio con stimoli extramusicali, e, com'è ovvio, più un artista ha esperienze di vita profonde e molteplici, più la sua musica sarà altrettanto ricca ed interessante.

ASPETTI ARTISTICI

La maggior parte dei problemi derivanti dalla paura del pubblico si presenta a causa di atteggiamenti inadeguati del musicista nei confronti del concerto, tra cui la confusione sul corretto atteggiamento verso la preparazione (studio) e il concerto, le idee sbagliate sul modo di usare l'energia, la natura del "lavoro" del musicista e un approccio iperattivo verso il concerto.

La teoria comportamentale secondo la quale "l'atteggiamento precede l'azione" suggerisce che tutte le azioni sono espressione degli atteggiamenti e che per cambiare il comportamento occorre dapprima cambiare l'atteggiamento, per cui esamineremo dapprima tale questione.

Lo studio e l'esecuzione

Lo studio e l'esecuzione coinvolgono due tipi distinti di impostazione mentale. Lo studio è un'attività intellettuale orientata all'obiettivo, mentre l'esecuzione è un'attività olistica, emotiva ed intuitiva, orientata all'elaborazione. È comprensibile che spesso gli studenti confondano queste due impostazioni mentali molto diverse. Nei primissimi anni formativi, gli studenti tendono a investire più tempo nello studio che nell'esecuzione. Senza rendersene conto, sviluppano un atteggiamento orientato allo studio. Poiché non maturano una grande esperienza nell'esecuzione, credono che l'impostazione mentale sviluppata con lo studio possa essere applicata all'esecuzione, ma non è così. Il risultato è invece un'esperienza musicale frustrante. Il procedimento intellettuale è adatto allo studio ma è troppo lento per essere usato durante l'esecuzione.

L'aspetto a cui i musicisti danno maggior importanza nella preparazione di un concerto è lo studio del repertorio in programma. Si cerca di limitare al minimo i

marginii di errore, per poter affrontare e risolvere al meglio tutti gli imprevisti esposti poc'anzi durante la mia argomentazione. Secondo il mio modesto parere, tuttavia, la qualità della preparazione tecnica non è in un perfetto rapporto di causa/effetto con il risultato in concerto. Spesso un programma ipercollaudato, limato nei minimi dettagli, riesce meno bene di un altro più difficile e preparato in meno tempo. Ciò non dipende soltanto dalle contingenze esterne, ma anche da una maggiore attenzione e da un superiore impegno che spesso sono presenti nei concerti più "a rischio". E la consapevolezza di non aver messo a punto perfettamente tutti i dettagli può anche influire positivamente, stimolando una ricerca della magia estemporanea che renda il concerto un'esperienza unica e significativa per il pubblico. La preparazione minuziosa del programma serve principalmente a dare sicurezza psicologica all'interprete, ma si può convertire in uno svantaggio se va a limitare la creatività dell'interpretazione concertistica.

Un caso con cui sono sicuro ogni lettore ha avuto a che fare è quando, dopo aver studiato una particolare idea musicale, si tenta d'inserirla in un assolo durante un'improvvisazione. Notiamo come blocchi tutto. L'intuizione prende decisioni a una velocità 20.000 volte superiore rispetto a quella dell'intelletto, spesso così veloci che l'esecutore non ne è nemmeno consapevole.

È possibile che gli studenti diventino dipendenti dal loro atteggiamento orientato allo studio e si sentano più sicuri perché hanno acquisito una maggiore esperienza di questo tipo. Quando però scoprono che l'atteggiamento orientato allo studio non funziona sul palco, tale sicurezza sparisce e diventano nervosi.

L'unico modo per correggere questo problema consiste nell'acquisire sufficiente esperienza nell'esecuzione in modo da sviluppare un atteggiamento nei confronti dell'esecuzione che dia maggior sicurezza. Un atteggiamento nei confronti dell'esecuzione non può essere sviluppato in una stanza suonando da soli ma deve essere imparato con anni di esecuzione sul palco con altri musicisti.

L'atteggiamento nei confronti dell'esecuzione si sviluppa stando sul palco, dimenticando tutto ciò che si è studiato e semplicemente "lanciandosi e sperando che venga bene". "Lanciarsi" è spesso sinonimo di "fingere".

"Fingere" è un procedimento molto sofisticato che può essere imparato solo dopo anni di tentativi ed errori. Il sentimento di "fingere" spesso viene descritto dai musicisti come "uscire in pubblico senza una rete". Abituarsi a questa sensazione può essere a tutta prima sconvolgente. Per sentirsi a proprio agio, sono necessari tempo ed esperienza. L'unico modo per diventare bravi in questo procedimento consiste nel ripeterlo più volte finché non lo si acquisisce correttamente.

Non esistono scorciatoie: è possibile svilupparlo solo esercitando un atteggiamento "incurante", quindi salire sul palco portandoselo con sé, senza preoccuparsi di essere perfetti o di commettere errori. Tutti i grandi interpreti hanno iniziato "fingendo". Nei primi anni, all'ascoltatore era evidente che si stavano impraticando. Col tempo, la loro abilità a fingere si è sviluppata talmente tanto che l'ascoltatore non poteva più sostenere che l'esecutore esperto stesse fingendo.

L'interpretazione, peraltro, non può essere ermeticamente conservata uguale a se stessa, ma si adegua naturalmente alle vicende umane dell'individuo e della cultura che lo circonda. Per questo è fondamentalmente inutile cercare di copiare da altri artisti o rincorrere un'idea perfetta di esecuzione in base al ricordo di una serata particolarmente riuscita: magari la stessa identica interpretazione non si adatterebbe ad un contesto diverso e risulterebbe poco efficace in termini di espressione emotiva. In fin dei conti, la musica esiste solo in base a quanto è percepito da ognuno. La preoccupazione maggiore per un concertista dovrebbe essere, quindi, di comunicare al meglio le proprie idee e la propria interiorità, attraverso il messaggio musicale lasciato dai grandi compositori del passato (o, perché no, del presente).

Lo stato mentale giocoso e "il bel canto"

Lo stato mentale che più contribuisce alla creatività è quello giocoso. Tutti noi siamo nati in questo stato mentale e trascorriamo la maggior parte della nostra prima gioventù a godercene le ricompense. Quando cresciamo e iniziamo a prendere il nostro posto nella società degli "adulti", questa giocosità viene scoraggiata e soffocata a vari gradi. La società non potrebbe funzionare bene se tutti fossero giocosi tutto il tempo. Dobbiamo imparare le regole di comportamento della società e diventare un membro che fornisce il proprio contributo. Sebbene durante tale processo di crescita questo stato di giocosità venga domato, non sparisce del tutto! Continua a rimanere in ognuno di noi e può essere recuperato e reimparato. Imparare come tornare a questo stato mentale sarà uno dei principali obiettivi della carriera artistica di qualsiasi musicista. La comprensione della paura del pubblico è il primo passo verso il raggiungimento di tale obiettivo. Tutti gli esecutori hanno trovato la tecnica di "autoconcentrazione" efficace per spogliare un concerto di eccessiva importanza. Questi atteggiamenti di "estraniazione psichica" sembrano funzionare meglio nelle tre ore precedenti un concerto. Un esempio può essere il procedimento del "non farci caso". Iniziate con il convincervi che non fate caso a come suonate e che non fate caso a ciò che gli altri musicisti del gruppo pensano della vostra esecuzione.

Estendete questo pensiero al pubblico e al promotore del concerto. Riconoscete che voi non sareste in prima fila se alle persone non piacesse il vostro modo di suonare e usate questo pensiero come base per la vostra autoconsapevolezza. Dopo esservi esercitati con questo atteggiamento per un certo periodo, potete iniziare a considerare il palco con uno stato mentale più calmo. Altri atteggiamenti di "estraniazione psichica" che potete adottare sono "la non importanza di tutto ciò" e "mi sono annoiato di suonare", oppure potete creare un atteggiamento adatto alla vostra specifica personalità. Queste "estraniazioni psichiche" sono atteggiamenti "approssimativi" che noi "indossiamo" come lenti di diverso colore. Affinché siano efficaci, devono essere messi in pratica assiduamente, allo stesso modo in cui studieremmo le scale o gli arpeggi.

Lo sviluppo di un approccio calmo, spassionato e "giocoso" allo strumento e al concerto ci aiuterà a raggiungere un elevato livello di rilassamento e di creatività. Il concetto è di essere "emozionanti, non emozionati".

Concetti sbagliati fanno diventare il cantare ed il suonare molto più difficile. Se uno strumentista pensa al suo suono e ad una respirazione molto rilassata, dimenticandosi dell'impostazione, molti problemi scompariranno. Gli strumentisti hanno bisogno di una giusta maniera di pensare per coordinare la mente ed il corpo. Un'appropriatezza condizione mentale è il fattore chiave che separa i grandi strumentisti dagli altri. La condizione mentale determina il livello di successo di uno strumentista.

La concentrazione è in parte l'eliminazione delle distrazioni. Se i pensieri del musicista sono tutti indirizzati verso i sottili dettagli tecnici e meccanici dell'esecuzione, la mente prende il sopravvento ed il corpo fa quello che gli viene detto, e usualmente lo fa in maniera più esagerata di quello che uno desidera. Se invece lo strumentista si concentra sulla creazione di un bel suono ed un respiro rilassato, porterà il suo corpo ad una corretta attività fisica.

Il fattore del rilassamento è un altro punto nevralgico nella concentrazione di un musicista! Essa non è sinonimo di fatica o immane lavoro. Non sempre a parità di sforzo massimo si ottiene una prestazione eccelsa! Solo eliminando le distrazioni e concentrandosi sulla qualità del suono il musicista avrà successo. L'uso dell'immaginazione è un eccellente strumento per lo sviluppo di un approccio mentale rilassato. Suonare uno strumento è estetica, immaginazione visuale ed uditiva. L'immaginazione di un individuo prepara la via al successo o fallimento nella vita così come nel suonare uno strumento.

Essere nel mondo

Essere nel mondo significa per il corpo sfuggire all'assedio del mondo per abitare il mondo, fuggire dal proprio essere in mezzo al mondo per averlo come luogo d'abitazione. In questa ambivalenza il corpo deve anche fuggire da sé per prendersi cura di sé.

La sua cura è per sé solo se è per il mondo; solo correndo verso il mondo il corpo si soccorre.

In questo senso il corpo è sempre fuori di sé: è intenzionalità, trascendenza, immediato sbocco sulle cose, apertura originaria, continuo progetto e perciò proiezione futura

In questo gettarsi fuori di sé, il corpo è sempre superato dalle cose verso cui si protende.

Per chi non si supera, ma si trattiene presso di sé, il corpo diventa un impedimento! Non basta desiderare per avere ma possiamo contenere le nostre paure da palcoscenico solo se facciamo del nostro corpo non l'ostacolo da superare ma il veicolo nel mondo.

Questo significa essere il proprio corpo non essendolo

E' in questa originaria ambivalenza che si raccoglie ogni senso del corpo e del suo originario rapporto col mondo.

BIBLIOGRAFIA

- "Il corpo" di Umberto Galimberti, Feltrinelli 1983.
- "Arnold Jacobs: Song and Wind", Brian Frederiksen., 1996 John Taylor editor, U.S.A.