

# Musica DOMANI



Musica e teatro

Scrivere canzoni

PNL e musica

Direzione come leadership

Documentare le esperienze

# PNL: un'esperienza pianistica

*Ho conosciuto Raffaella Zagni al Conservatorio di Ferrara dove, nel 2007-2008, insegnavo nel Biennio abilitante all'insegnamento. Alla fine del mio corso è arrivata la sua relazione: gli apprendimenti del corso erano confluiti in un primo libro di pianoforte. La creatività didattica di Raffaella Zagni era davvero efficace: le immagini, il testo verbale, l'approccio al pianoforte - che mette fin da subito in gioco creatività e sapere formalizzato - mi facevano pensare che avrei voluto ricominciare a studiare il pianoforte da capo con questo libro.*

*Scrissi al coordinatore del corso ferrarese, l'amico Luca Bellentani, la mia positiva valutazione, consigliando al conservatorio di incentivare la pubblicazione del lavoro. In attesa che l'istituzione s'attrezzi, è arrivata la pubblicazione nel sito web di Musicheria e da qualche mese la pubblicazione cartacea. Alla conquista del pianeta Mirella. Favola in musica, Il miolibro.it, Gruppo Editoriale L'Espresso, Roma 2012. Ben volentieri cedo a lei lo spazio della rubrica. [Annibale Rebaudengo]*

Fino a quattordici anni fa, il mio approccio alla didattica strumentale si basava sulla formazione tradizionale che avevo ricevuto in conservatorio. Ma i tempi cambiano, gli alunni ricevono stimoli diversi ed era diventato per me necessario riuscire ad arrivare ai ragazzi con un linguaggio immediato, diretto. Solo così sarei riuscita a conquistare la loro fiducia. Come potevo cambiare il mio approccio per accrescere il loro entusiasmo iniziale, stimolare il loro interesse e offrire grandi motivazioni nello studio? Le metodologie tradizionali o moderne, anche se spiegate con amore, impegno e gentilezza, non mi bastavano più.

Una possibile soluzione arrivò dopo aver seguito un corso sulla PNL (Programmazione Neuro Linguistica), una tecnica di crescita personale sviluppata negli Stati Uniti all'inizio degli anni '70. Come tutte le esperienze importanti, mi ci volle un po' di tempo per maturare le informazioni apprese e rielaborarle, trasformando profondamente il mio approccio alla didattica strumentale.

Innanzitutto, applicai le tecniche della PNL a me stessa: cercai la "sensazione magica" o "rapport" alla base della tecnica PNL, adattandomi al modo di comunicare dei miei allievi<sup>1</sup>. In breve tempo ebbi la conferma che l'essere aperta, senza giudizi, il sapere adattare la mia voce e il mio portamento allo schema di rappresentazione preferito dall'allunno potevano essere una chiave di successo.

Anche in musica, infatti, come nella vita quotidiana, il cervello effettua una selezione inconscia dell'informazione. A una maggior parte di allievi visivi (vedono nei dettagli o a

grandi linee) si affiancano alunni *auditivi* (ascoltano un'infinità di suoni e rumori) o *cinestesici* (sentono prevalentemente l'atmosfera, la temperatura e i materiali con cui sono a contatto).

Consapevole che anche i miei allievi avrebbero potuto trarre vantaggio dalla conoscenza di queste tecniche, decisi di spingermi oltre.

A tal proposito voglio raccontare un'esperienza didattica di due anni fa. Insegnavo pianoforte all'Istituto Comprensivo di Porretta Terme, una bellissima scuola dell'Appennino bolognese, ai piedi del Corno alle Scale, aperta di mentalità e frizzante di iniziative. Per me si trattava di un rientro dopo due anni. Non nascondo la grande gioia che provavo: quell'anno avrei portato all'esame i ragazzi che due anni prima avevo impostato sullo strumento.

In breve tempo, il clima della classe di pianoforte si rivelò particolarmente brillante, tanto che il percorso che avevo previsto per le seconde e le terze fu completato ai primi di marzo. Pensai allora di proporre ai ragazzi un laboratorio sulla PNL in musica, da svolgere durante l'ora di Teoria e lettura della musica. Avevo pronto il materiale che avevo adattato personalmente al linguaggio degli allievi. L'idea fu accolta con entusiasmo: i ragazzi erano ansiosi di studiare qualcosa che avevo presentato come riservato ai corsi post-universitari e utile in previsione dell'esame.

Non so chi tra me e loro avesse più entusiasmo e curiosità. Consegnai loro una piccola dispensa da me curata e iniziai spiegando cosa fosse la PNL. I loro occhi increduli mostravano come stessi offrendo chiavi di lettura del prossimo per loro incredibili. Man mano che si approfondiva il tema i ragazzi iniziavano a riconoscersi nei vari schemi di rappresentazione.

«Prof, io che cosa sono?». «Tu sei visivo, vedi? Gesticoli e parli con un tono di voce alto, cammini rapido, ti siedi in punta dello sgabello e respiri alto. Guardi dritto lo spartito e le tue mani prima di iniziare a suonare».

«E io?». «Tu sei cinestesico. Ti muovi e parli lentamente. Lo sguardo basso, hai bisogno di toccarti le mani o le gambe prima di iniziare a suonare. Respiri basso».

«E Federico com'è?». «Lui è auditivo, lo sguardo orizzontale. Ascolta tutto, non osserva. Respira centrale».

Lanciai l'idea di iniziare a osservarsi tra loro, a riconoscere la loro postura sullo strumento, a riflettere sui loro gusti musicali, sul loro modo di muoversi, parlare e respirare.

Già... la respirazione, così importante nella musica. Il poter "toccare con mano" insieme ai propri compagni i vari tipi di respirazione (alta, media e bassa) unita alla velocità del respiro (veloce, normale, lento) è stata un'ulteriore scoperta. Soprattutto per i pianisti che, non avendo a che fare direttamente con il fiato per creare i suoni, molto spesso dimenticano quanto sia importante il respiro nella musica e nel fare musica.

<sup>1</sup> Per una cornice di riferimento su questi e altri concetti si veda il contributo di Federica Righini e Riccardo Zadra a p. 22 di questo stesso numero [N.d.R.].



Comprendevo che questi miei allievi stavano scoprendo un mondo nuovo che li affascinava e li caricava di entusiasmo. In poco tempo, durante le lezioni individuali, ci trovammo a scherzare sui difetti e le tensioni del loro corpo mentre suonavano. «Prof, ha ragione. A volte, quando sono molto concentrato a suonare, tiro fuori la lingua come gli auditivi. Certo però: che buffo! Nessuno me lo aveva mai spiegato così. Ora sarà più facile accorgermene e correggermi!».

«È vero... sono proprio cinestesico. Ora sento come sto seduto! Tutto comodo, rilassato e piegato sul panchetto. Cercherò di stare più dritto».

«Ecco perché quando suono sono così tesa nelle spalle. A volte, stringo i denti. Quando poi suono in pubblico e mi emoziono, entro in apnea. Se non mando più ossigeno ai muscoli, faccio una grande fatica a rilassarmi. Ecco perché! Grazie Prof, ora so cosa fare!».

Le settimane seguenti i ragazzi lavorarono su cartelloni colorati che avevo portato in classe. Lo scopo era quello di lasciare "una traccia" nell'aula di pianoforte, affinché gli studenti successivi potessero scoprire il nostro lavoro e restarne, a loro volta, coinvolti.

Nel fare i cartelloni, feci osservare ai ragazzi un particolare: il loro modo di partecipare era tipico del loro schema di rappresentazione. I visivi erano veloci e rapidi nel disegno, creando bellissime immagini ricche di colori sgargianti; i cinestesici, invece, con calma soprappina, passavano il tempo a cesellare i particolari, scegliendo i colori, lettera per lettera. Alcuni di loro avevano associato il titolo al colore della squadra del cuore (proprio perché i cinestesici sono prevalentemente emozione).

Gli auditivi erano quelli più smarriti: la rappresentazione grafica era difficile per loro. Ma, ecco, il "miracolo". La gara iniziale di ogni singolo gruppo nel fare meglio degli altri si trasformò in un grande lavoro di squadra. Tutti aiutavano tutti, in base alle loro abilità. Dal quel momento, anche la lezione di musica d'insieme e la lezione individuale divennero un momento di aiuto e attenzione verso i compagni. Il mio obiettivo era raggiunto.

Riflettemmo velocemente sui gusti musicali di ognuno. Tutti concordarono che i loro gusti, indipendentemente dallo stile preferito, erano divisibili per schemi di rappresentazione. I visivi amavano musiche brillanti, veloci e energiche; gli auditivi amavano più o meno tutta la musica, mentre i cinestesici fuggivano dai ritmi pressanti dei visivi per rifugiarsi nell'abbraccio di musiche lente e d'atmosfera. Quanto ai visivi, invece, la "lentezza" delle musiche dei cinestesici li spiacciava e li faceva sbadigliare: si annoiavano.

«Allora, ragazzi, che cos'è il bello in musica?», domandai. Ero consapevole della difficoltà della domanda ma volevo scuotere la loro attenzione e portarli sul quarto schema di rappresentazione.

Tutti erano fermamente convinti che la musica più bella fosse la loro, non quella di chi aveva gusti diversi. Presi una gomma e la feci osservare da diverse angolazioni: davanti, dietro, destra, sinistra, alto, basso. Ognuno ne dava una descrizione diversa in base alla sua posizione. Fu facile spiegare che solo l'insieme dei punti vista può dare una visione globale. La musica ha sempre un valore positivo, sta a noi scegliere le armonie che più si addicono alla nostra indole. L'arroccarsi sulle proprie posizioni porta solo a una chiusura e questo non va bene. Ecco spianata la strada per l'*auditivo-digitale*, o *dialogo-interno*.

«Ragazzi, avete appena sperimentato uno degli attecchia-

menti dell'*auditivo-digitale*. È lo schema più difficile, soprattutto per noi insegnanti. Tutti siamo, o siamo stati *auditivo-digitali*. Quando qualcuno vi espone il suo pensiero e voi vi arroccate nelle vostre idee, quando vi fate una domanda e vi date la risposta senza ascoltare gli altri, siete *auditivo-digitali*».

La presa di coscienza di quest'ultimo schema di rappresentazione fu la "ciliegina sulla torta". Il loro approccio sullo strumento cambiò ulteriormente. Divennero più responsabili e partecipi, il dialogo all'interno della classe e con i compagni di scuola si fece vivo e brillante. Il suonare insieme agli altri divenne più scorrevole e partecipe. Ero soddisfatta.

Ora, a distanza di un anno, ho ricontattato i miei alunni per avere un riscontro di quanto imparato e assimilato in quel laboratorio. «Ragazzi, cosa ne pensate?». Queste le loro risposte:

«La PNL è bellissima. Mi ha aiutato a rapportarmi con le persone e la musica. Non è semplice da imparare ma, una volta capita, è fantastica perché mi ha permesso di relazionarmi meglio con insegnanti, conoscenti e amici. La uso tantissimo a scuola e quando suono: mi aiuta davvero tanto.» [Eva]

«Abbiamo imparato che oltre alle parole esiste un altro mezzo di comunicazione: il linguaggio del corpo. La PNL mi è servita tanto, sia quando suono sia quando sono a scuola dove il rapporto con i professori è solitamente difficile da affrontare. Con i miei compagni, invece, è stato molto divertente scoprire quanto la PNL mettesse in luce i nostri atteggiamenti, ci rispecchiavamo perfettamente in quello che stavamo imparando e questo è servito anche per instaurare un rapporto più profondo tra noi. È stato molto utile e mi è piaciuto.» [Julia]

«Il laboratorio sulla PNL è stato molto importante per me in quanto mi ha permesso di conoscermi meglio; ho scoperto e preso coscienza di atteggiamenti e comportamenti di cui prima non mi rendevo conto. Sono risultato un *auditivo* e devo dire che mi rispecchio davvero nelle caratteristiche del mio sistema di rappresentazione. Attraverso la PNL ho iniziato a gestire meglio le mie emozioni, le mie ansie, le mie paure. Il percorso intrapreso mi ha dato un valido aiuto per affrontare il pubblico quando suono. Ma non solo. A scuola ho iniziato ad avere più sicurezza nelle mie capacità. Ho iniziato a vedere anche gli altri in modo diverso, cercando di evidenziare quei comportamenti a cui posso, in qualche modo, adattarmi; questo per stabilire rapporti positivi. Certo è solo l'inizio, sarebbe stato bello continuare il laboratorio per poter approfondire le tecniche della PNL.» [Federico]

«Il nostro lavoro sulla PNL è bellissimo, mi è servito molto nel suonare il pianoforte e mi ha aiutato a capire il carattere dei miei amici! Conclusione: la PNL è utilissima e bellissima.» [Margherita]

«Il laboratorio mi è piaciuto molto, l'ho trovato interessante, divertente e molto utile. Ora uso la PNL spontaneamente, sentendomi a mio agio. Riconosco i vari tipi di persone e mi rapporto con loro nel migliore dei modi (so come prendere i professori, cosa dire e cosa è meglio evitare, a seconda di come loro si comportano; riesco anche a calmare quasi subito il mio cuginetto quando diventa *auditivo-digitale*!). La PNL mi aiuta a suonare perché, a seconda del carattere del brano (Allegro, Adagio ecc.), mi comporto diversamente con il mio strumento per far entrare la musica nel cuore.» [Caterina]