

Da uno psicoanalista ai miei colleghi violinisti (e violisti, violoncellisti e non solo...)

L'ansia di suonare in pubblico – Prima puntata

Ho avuto il privilegio di essere l'analista di numerosi colleghi violinisti, violoncellisti, pianisti, clarinettisti, critici musicali, e altre figure professionali dedite alla musica, sia classica che d'altri generi. Anzi, di ogni genere.

Uno dei miei pazienti violinisti, sono io stesso. So bene in quali guai ci si può cacciare, come si sta, in che abissi si può cadere, in che malesseri, contorsioni, ossessioni, danni fisici, ansie feroci... Dunque sento l'esigenza di aiutare, portare sollievo ai violinisti in particolare, perché in loro mi riconosco fin dalla tenera età di 5 anni.

Sono entrato in Conservatorio, appunto, a 5 anni e ne sono uscito a 18, per poi rientrarci per altri motivi (un diploma d'ottavo anno in composizione e studi di musica elettronica). Per gli Italiani che mi leggono, ho seguito il ciclo di studi del cosiddetto "vecchio ordinamento", ossia 10 anni di corso per lo strumento.

Un'eternità. In 10 anni si diventa fisici nucleari altamente specializzati, in grado di far funzionare una centrale atomica. Ma violinisti esperti, no. Non lo si diventava. Appena diplomati, dopo 10 anni di inferno, dovevi fare corsi di perfezionamento e facevi fatica a leggere a prima vista, anche se sapevi suonare decentemente un Capriccio di Paganini. Una situazione comica, con risvolti drammatici. Oggi non è molto meglio, anzi, per certi versi è persino peggio. Ma non è questo l'argomento che voglio trattare.

Mi occuperò dunque dell'ansia di suonare in pubblico.

Dividiamo il problema in 3 parti: del punto di vista del **micro** - sistema (io e il mio mondo interno, il mio universo interiore), **meso** - sistema (io e la mia famiglia d'origine in senso esteso, sino alla terza generazione che mi ha preceduto) e **macro** - sistema, ossia le istituzioni musicali, la loro collocazione nel Paese in cui vivo, la situazione economica, il momento storico. I tre livelli interagiscono e formano una complessità. Comprendere correttamente la propria ansia da pubblico non è cosa facile. Chiunque semplifichi il problema, non otterrà alcun risultato pratico.

Micro sistema

Sarò schematico, per brevità. Quando suono uno strumento, ho con esso un rapporto affettivo. La natura di questo rapporto risale ai tempi più remoti del mio sviluppo psichico, che datano dalla vita prenatale al terzo (circa) anno d'età. E' l'epoca in cui prevalgono (in modo assoluto prima del primo anno d'età) i sistemi di comunicazione

non verbale, basati sullo sguardo, il tono di voce (frequenza, timbro, prosodia), il tatto e l'odorato. Da neonati siamo estremamente attivi e usiamo mezzi di comunicazione sofisticati che utilizzano canali, appunto, non verbali, ma non per questo meno ricchi e differenziati. Un neonato di pochi mesi comunica e percepisce ogni più lieve mutamento d'umore, di stato d'animo della mamma (o comunque di chi si occupa di lui) e reagisce comunicando il suo stato interno, alla ricerca di un necessario equilibrio omeostatico. La nostra mente e il nostro cervello sono letteralmente plasmati da queste relazioni primarie, che sono di natura eminentemente affettiva. Infinite sono le sfumature e le possibilità. Pian piano si delineano schemi comunicativi propri di quella specifica coppia madre bambino *li*. Se ho una madre triste e depressa, ne assorbirò ogni tristezza e reagirò a modo mio, ad esempio, prendendomi cura di lei. I bambini piccoli sono straordinari terapeuti. In questo caso, ogni mia personale esigenza verrà messa da parte: per esempio potrei decidere così: “non posso disturbare la mamma con le mie necessità, potrebbe stare male e andarsene via”. Anche qui, come immaginerete, le possibilità sono veramente numerose. Ma se qualcosa è andato storto (è estremamente frequente) il mio sé originario avrà paura del mondo. Suonare in pubblico, una condizione in cui occorre un sé ben radicato e stabile, sarà motivo di allarme a volte insopportabile. La mia creatività spontanea sarà sempre tenuta a bada e potrei diventare uno di quei violinisti che fanno tutte le note giuste, ma non comunicano nulla, e che per suonare in pubblico devono avere un controllo parossistico della tecnica.

In sintesi: il rapporto con lo strumento ricalca gli schemi affettivi che si sono depositati tra me (nel corso dei primissimi anni della vita) e il mio *caregiver* (spesso la madre anagrafica, ma può essere la nonna, o altra parente. Dipende dalla storia personale). Lo strumento non è mai una cosa, un oggetto, ma una vera e propria persona (**non solo una prolungamento del corpo**, notate!) con cui ho un dialogo interiore che ricalca quello con chi ha avuto cura di me dal concepimento al terzo anno di vita. Di tutto ciò, quasi sempre, non sono in nessun modo cosciente.

Forme radicate di ansia acuta (angoscia) di suonare in pubblico risalgono a questo periodo evolutivo. Si risolvono solo con una buona psicoterapia. Se si affrontano in via puramente cognitiva e non affettiva, trasformano il musicista (nel migliore dei casi) in un efficiente automa, o in un frustrato che, prima o poi, cambierà lavoro o si ammalerà di patologie mentali e fisiche (patologie autoimmuni, problemi muscolo – scheletrici...).

A partire dal terzo anno di vita, inoltre, si “solidifica” la coscienza morale, il giudice interiore che mi accompagnerà per tutta la vita. In alcuni casi prende vita un personaggio, puramente “mentale”, che cresce come una sorta di dittatore, a volte feroce e esigente. In molti musicisti è proprio così: un giudice interno cattivissimo,

mai contento, ghignante, perfino sadico (gli psicoanalisti lo chiamano Super Io). Mimetizzato e potente, come una sorta di servizio segreto interiore, insinua i suoi giudizi nei pensieri coscienti del malcapitato che lo ospita e fa sì che essi sembrino prodotti dall'ospite stesso, e non dal parassita. "Non vali niente! Tutto quello che fai è senza valore" urla dentro di noi. Mortificatore d'ogni libertà creativa, il giudice interno, quando si appropria del territorio della musica, somiglierà a un direttore d'orchestra fuori controllo. Provate ad ascoltare:

<https://www.youtube.com/watch?v=Cxh-o9ENW5o>

Immaginate di avere un tipaccio del genere dentro di voi per tutto il tempo mentre suonate. Moltissimi violinisti passano la loro vita cercando di soddisfare il loro Giudice Musicale interno senza rendersi conto che è opera vana. L'origine del Dittatore Interno (il Super Io sadico, in termini psicoanalitici) è complessa. Spesso con radici trans generazionali, può sorgere nel musicista che ha assunto la funzione di colui (colei) che deve riscattare madre, padre o l'intera famiglia, ad esempio, da condizioni di gravi ristrettezze materiali, o cancellare, attraverso l'effetto risarcitivo della sua fama, la sofferenza derivata da tragedie storiche, lutti, traumi affettivi. Una seconda fonte di ansia acuta è proprio la presenza nella propria vita psichica di quest'entità mortificante, che in presenza del pubblico diventa furiosa, causando un'insicurezza tecnica inguaribile. Si possono passere ore e ore su un passo che non viene, per poi sbagliarlo in pubblico e sentirsi sprofondare sotto terra. Non è così difficile sbarazzarsene, ed è sempre un'ottima idea farlo.

La terza causa di ansia acuta da pubblico è legata alla presenza in noi del gruppo occhiuto che dimora nella Galleria degli Antenati (in termini psicoanalitico, l'Ideale dell'Io). Immaginate di avere in voi un *pantheon*, composto da personaggi austeri, nobili, famosi, gran lavoratori, idealizzati dalla famiglia, importanti, mitizzati, di grande successo sociale o levatura morale, magari musicisti, o professionisti di successo. Immaginate inoltre di doverne rappresentare l'eredità morale: dovrete essere seri, implacabili, perfetti, all'altezza del loro rango. Essi, dal vostro stesso mondo interno, vi tengono d'occhio, severi.

Nei musicisti la Galleria degli Antenati occupa la funzione dell'Ideale Musicale che, ad esempio, si trova in terribili scritti schumanniani. Probabilmente a molti di voi saranno stati propinati come regole di vita (alcuni musicisti se li sono ingoiati da sé, come ho fatto io diciottenne):

1°) Lo studio della partitura non è operazione da fare in compagnia. Quanto più tu studi la partitura da solo, tanto più volentieri essa ti rivelerà i suoi segreti.

2°) Se devi ascoltare un'opera per la prima volta, lascia a casa la partitura: forse non farebbe che disturbarti.

- 3°) Se suoni uno strumento, cerca di perfezionarti in esso tanto più quanto te lo consentono il tuo tempo e il suo tempo. Il «musicista senza strumento» è la condizione più ostile all'arte dell'era moderna.
- 4°) Cerca – appena hai superato del pianoforte le più aspre difficoltà tecniche – di suonare anche le partiture d'orchestra. Ne avrai più incitamento e gioia di quanto tu possa sopporre.
- 5°) La capacità più importante che dev'essere sviluppata in te dalla lettura delle partiture, è quella di rappresentarsi mentalmente il suono (orecchio interno). Cerca di rendere con la maggior intensità possibile un suono, e controlla l'esattezza della tua immagine sonora ascoltando con la partitura in mano.
- 6°) Se, seguendo l'esecuzione orchestrale, hai perso il filo e non puoi subito ritrovarlo, non sfogliare la partitura, ma chiudila piuttosto, e sta ad ascoltare.
- 7°) Sfogliare rumorosamente non è lecito nemmeno al direttore.
- 8°) Gli esercizi del dirigere sono, a casa, un innocente e utile divertimento! ma battere il tempo, al concerto, con la testa, col piede o con altre parti del corpo è altrettanto inutile che importuno, come il canticchiare la melodia che si ascolta. L'ascoltatore veramente commosso e preso sta zitto e non si muove.
- 9°) Abbi rispetto di ogni maestro e di ogni capolavoro. Il rilevare le mende non è arte: ma miopia e pedanteria.
- 10°) Ascoltare la musica è come un rito. Se non ci sei preparato, rimani piuttosto a casa.

Tutto ciò, oltre che banale, è pomposo, soffocante. Chi vive in adorazione, a volte inconsapevole, di questa entità psichica polifonica, la Galleria degli Antenati, in pubblico si sente sempre mancante, arrancante, timido e impacciato.

In sintesi, sono tre le fonti principali d'ansia nel micro – sistema della vita interiore del musicista: schemi d'attaccamento insicuri nei primissimi anni di vita, la presenza di un Super Io sadico fuori controllo e l' invasione del proprio mondo interno da parte di un Ideale dell'Io super – morale. E, dato che nella nostra delicata struttura psichica non ci facciamo mancare nulla, i tre elementi si possono mescolare in infiniti, originali modi.