

CONSIGLI PER LO STUDIO

Le cinque domande da farsi prima di iniziare

Cosa studiare, come studiare, quando studiare, dove studiare e perché studiare.

Le quattro zone della crescita

- 1) zona di ruggine;
- 2) zona di comfort;
- 3) zona di stretch (zona di non-comfort);
- 4) zona di panico.

I quattro passaggi per l'apprendimento

- 1) Incompetenza inconsapevole (non so fare una cosa e non so come si fa);
- 2) Incompetenza consapevole (non so fare una cosa, ma teoricamente saprei come farla);
- 3) Competenza consapevole (so fare una cosa nella pratica e penso a tutti i passaggi per farla);
- 4) Competenza inconsapevole (so fare una cosa, ma non penso più al procedimento perché ormai mi viene automatico).

Il decalogo del buon obiettivo

Un buon obiettivo deve essere:

1. specifico, definito, misurabile;
2. con una scadenza;
3. espresso in positivo;
4. fattibile;
5. motivante;
6. espresso in forma scritta;
7. non in contrasto con i propri valori;
8. condivisibile con gli altri;
9. immaginabile;
10. suddivisibile in sotto-obiettivi.

LETTURE CONSIGLIATE:

Maestro di te stesso - PNL per musicisti (Federica RIGHINI • Riccardo ZADRA)
Edizioni Curci, 2010

L'arte di esercitarsi - Guida per fare musica dal cuore (Madeline Bruser)
EDT, 2012

La forza di volontà. Come sviluppare i muscoli del successo (Roy F. Baumeister • John Tierney)
Ed. Tea pratica, 2015

La regola dei 15 minuti (Caroline Buchanan)
NEWTON COMPTON editori 2017

Effortless Mastery - Libera il musicista che è in te (Kenny Werner)
Volontè & Co., 2014

Forza di volontà

Partiamo da uno dei concetti base: **la forza di volontà** (ma soprattutto i sensi di colpa ad essa legati).

La forza di volontà è molto importante e certe volte bisogna sforzarsi di trovarla, anche solo per iniziare la nostra sessione di studio. Poi, però, quello che ci spinge ad andare avanti è sempre la passione, accompagnata da intuizione e intelligenza.

Diciamo che la forza di volontà può essere **l'accensione del motore** per proiettarsi nella zona di stretch.

In questo senso consiglio sempre di **accertarsi di essere ben riposati** prima di iniziare a studiare (quindi la mattina è preferibile perché si hanno più energie) e soprattutto **decidere a priori delle sessioni specifiche, ad esempio di 30 minuti**, dedicate agli argomenti che si vogliono affrontare facendo poi delle pause tra le varie mezz'ore. Consiglio vivamente di mettere un timer per le mezz'ore.

Studiare due ore effettive (oltre alle pause inframezzate) è già una sessione molto impegnativa.

Spazio e tempo

Altro concetto base: **spazio e tempo** sono i due parametri sui quali agiamo. Così come dividiamo lo spazio dello studio in segmenti che più ci fanno comodo, così possiamo dividere il nostro tempo.

Forse non sappiamo fare una cosa oggi, ma tra un anno ne saremo capaci, proprio come oggi siamo in grado di fare cose che un tempo ci sembravano impensabili.

La soglia dell'attenzione per un essere umano è di **45 minuti**. Gestiamola. Potremmo dividere lo studio in tre gruppi da 15 minuti, o in due da 20 minuti.

Impariamo a capire la qualità del nostro tempo e del nostro spazio, anche se breve o circoscritto.

Segnare e registrare

Sia durante la lezione che durante le nostre sessioni di studio imparare a **segnare** sulla parte tutto ciò che non va, preferibilmente con penne o **pastelli** colorati (**rosso** ad esempio), perché troppo spesso si dà per scontata una fiducia in se stessi (il famoso "... Tanto me lo ricordo..."), che, immancabilmente, disattendiamo: i nostri percorsi mentali, infatti, ci portano sempre a fare gli stessi errori.

Poi: **registrare l'audio** di tutta la lezione e riascoltarla nel giro di uno o massimo due giorni, finché l'entusiasmo è alto. Segnare le cose importanti. Fare video degli esempi sul piano.

Avere quindi un **atteggiamento pro-attivo** come studenti, non passivo.

Ricordiamoci anche che tutti gli "attrezzi" tecnologici del mestiere (programmi di scrittura, basi audio, metronomo, programmi per rallentare...) sono indispensabili come gli attrezzi di qualcuno che si allena in palestra.

I compiti a casa

È molto importante che ci sia un rapporto equilibrato tra la zona di comfort e quella di stretch. Se gli esercizi da fare sono troppo difficili o incomprensibili, faremo fatica a studiare. Assicurarsi quindi di aver capito bene **cosa fare e come farlo**.

Diario di bordo

Importanza della verifica settimanale del lavoro svolto e del segnarsi gli obiettivi: avere un diario di bordo per **annotare** tutto ciò che si sviluppa e che si deve fare è fondamentale. Scrivere sempre la data della lezione e i compiti da fare.

Farsi anche un **planning di studio**, settimanale o mensile.

L'insegnante (ma anche il collega, confronto up down o alla pari...) serve a farti vedere gli automatismi. La crescita avviene nella zona di **non-comfort** e bisogna saperla gestire.

Dissociazione emotiva, separazione degli esercizi e riposo

Ho addirittura detto a un allievo:

"Fa' finta di essere sordo, concentrati sulla coordinazione delle mani e dei piedi!"

Paragoniamo lo studio all'ambito sportivo: pensiamo in termini di allenamenti (esercizi) e partita (concerto).

Una squadra di calcio per vincere un campionato dovrà fare allenamenti duri, **specifici e separati** (mezz'ora di tiri in porta, mezz'ora di scatti in avanti, mezz'ora di modulo di difesa...). Solo in fase di partita emergerà quella competenza inconsapevole di cui abbiamo parlato sopra per vincere l'avversario.

Per cui, non bisogna confondere e invertire la tempistica dello studio con quella dell'esecuzione: facoltà di **dissociarsi** anche emotivamente in fase di studio.

Se noi in fase di studio crediamo già di essere in grado di eseguire il brano come in concerto creiamo **un'ansia** (che trasmettiamo anche all'insegnante che ci sta accanto) dovuta a un'**aspettativa costantemente delusa** da incompetenze tecniche.

Così come in concerto non dovremo essere ipercritici, ma capire che la musica deve fluire.

Per questo consiglio di dividere razionalmente il lavoro: dividere il brano in più parti e ripetere una parte tante volte, poi la seconda tante volte... Questa prassi è più utile che ripetere tutto da capo. Poi, finita una parte, occorre riposarsi.

Riposarsi non vuol dire distrarsi, ma stare concentrati e far riposare il nostro corpo. Riconosciamo l'**importanza del riposo**, al quale spesso associamo degli inutili sensi di colpa e ricordiamoci che per lavorare meglio bisogna, ogni tanto, andare in vacanza.

E se un passaggio è comunque venuto bene? Rifacciamolo. Una volta in più, e più lento, ci garantirà ancora più naturalezza.

In definitiva, è giusto avere fiducia in se stessi, ma non sopravvalutarsi, anche perché spesso **le difficoltà motorie** legate alla coordinazione **hanno bisogno di molto tempo per sciogliersi**.

Umiltà e senso critico quindi possono essere costruttivi e propositivi in fase di studio.

Ordine e disordine

Lo studio separato può essere gestito anche in modo **creativo** o addirittura **casuale** (random). Pensiamo a una scrivania in cui sono posati gli strumenti di lavoro di un artista (caos creativo) e alla scrivania di un manager (molto ordinata). Vanno bene entrambe, ma in ogni caso dobbiamo **dare senso alla nostra impostazione**.

Il disordine, se è creativo e ci fa cambiare punto di vista (ad esempio iniziare il brano in punti a caso, per spostare il focus su alcuni dettagli tecnici), può essere positivo, così come l'ordine è indispensabile per **organizzare il lavoro**.

Stesso discorso vale per il pensiero divergente e convergente o il pensiero lento e quello veloce. Sono modi opposti di affrontare i problemi che hanno risultati e modalità utili ma diverse.

Consiglio nel dettaglio di dividere il brano in sezioni (ad esempio di 4 battute) e numerarle, poi studiarle, se si vuole, anche in maniera random: questo ci aiuterà a spezzare la catena temporale logica, che si porta dietro l'aspettativa della tempistica dell'esecuzione.

Consiglio pratico: studiare prima le **micro-sezioni** di 2 o 4 battute e poi le **macro-sezioni**, di 8 o 16 per esempio.

Ecco tre principi per l'ordine:

- prevedere
- associare
- ritornare

Chiarezza

L'allievo deve essere sicuro di quello che fa, non essere confuso. Anche quando sbaglia, **l'errore dovrebbe essere palese**. Lo studente deve sapere che cosa ha scelto di fare e perché. È il discorso sulla coerenza e sulla maturità in fase di studio.

Altra cosa: differenza tra usare una tecnica e avere una netta coscienza di come usarla. Questa è la trappola di chi ha molto talento imitativo, ma non saprebbe spiegare le tecniche per riprodurre alcune cose.

*N.B. ricordiamoci che tutti i musicisti (o professionisti in genere) che ottengono successo e distaccano gli altri colleghi dai risultati hanno in comune le due caratteristiche di **chiarezza di intenti** (cioè ordine) e **velocità nell'apprendere** (cioè vanno dritto al punto e non perdono tempo).*

Il "nodo" dell'errore

L'errore non è un fulmine a ciel sereno. Deriva da qualcosa, è l'effetto di una causa.

Perciò si devono ripetere gli esercizi con cura, senza fretta.

Spesso come insegnante **quello che mi irrita non è l'errore, ma la confusione** e la poca intelligenza nel non individuare il focus del problema.

La caratteristica basilare per lo studio è quindi: **accorgersi dell'errore**.

La prima fase è riconoscere un difetto. Anche se si sente che in quel momento lo stiamo perpetuando, **riconoscerlo è il primo passo**, cioè passare all'incompetenza consapevole.

Una delle chiavi dell'apprendimento motorio è il saper individuare la difficoltà, isolarla, capirla e ripeterla,

creando degli esercizi appositi per risolverla. Spesso possiamo risolvere un problema semplicemente cambiando il punto di vista da cui lo vediamo.

Identificare il passaggio: il “**nodo**”. Scioglierlo. Togliere un po’ dagli altri parametri per **isolare** e **concentrarsi** su un punto difficile. Vedi l'esempio del rombo di Kenny Werner¹ (velocità, naturalezza, intero esempio, esattezza): secondo lui, solo tre di questi parametri possono convivere in fase di studio. Dobbiamo Individuare il **focus**.

Non serve andare avanti: se non ti viene un passaggio isolato, come farà a venirti a tempo?

Le cose non vengono da sole. **Ci vuole consapevolezza** per creare tecnica.

Se non capisci un nodo e ripeti il passaggio in continuazione, **è come sparare trecento volte a un bersaglio** in maniera nervosa... Fissa l’obiettivo, calmati e **centra il bersaglio con un solo tiro**.

Ultimamente mi viene da dire agli allievi: “Prima mira, poi spara... Non il contrario!”

La ripetizione in sé, quindi, non è un valore (vedi Righini-Zadra²).

Entra nello “space” (sempre Werner). Non ripetere come un mulo, come se sbattessi la testa contro il muro, anzi ogni tanto riposati, perché altrimenti non assimili (paragone con la digestione, l’assimilare il cibo, la capacità di non abbuffarsi e di masticare lentamente).

Altra caratteristica dell’intelligenza in fase di studio è la capacità di **prevedere la difficoltà**, cioè di non sottovalutare la difficoltà del passaggio. In ciò c’è una somiglianza con l’ansia (funzionale) che mettiamo in atto nell’attraversare la strada: prima si guarda, poi si attraversa.

La **volontà**, quindi, come detto sopra, se non è guidata dall’**intuizione** e dall’**intelligenza** non è utile.

Stati emotivi

Non arrabbiarsi se non ci viene un passaggio, non prendersela con se stessi. Tutta **energia sprecata**. Ragionare, invece.

Diversificazione degli studi.

Esiste uno studio che richiede sforzo **intellettivo** (per es. un’armonizzazione avanzata) e uno studio che richiede sforzo **fisico** (per es. gli esercizi dall’Hanon o le scale e gli arpeggi): bisogna **equilibrarli**.

È quello che succede con i diversi tipi di lavoro: c’è un lavoro più intellettuale (quello di un professore o di un impiegato contabile) e un lavoro più fisico (quello di un muratore o di un contadino).

Attenzione: quando lo sforzo è più fisico, stiamo lavorando sul gesto, e quindi il livello di concentrazione mentale è minore mentre quello corporeo è maggiore, invece quando lo sforzo è più mentale il livello di concentrazione si alza e bisogna rallentare la gestualità per non creare automatismi sabotanti.

Esiste poi uno studio più avanzato, più anziano (associato emotivamente, più musicale) e più recente, più giovane (dissociato emotivamente, più tecnico). Per intenderci, esiste un pezzo che studiamo da tre mesi e uno che studiamo da una settimana. Vanno chiaramente affrontati in maniera diversa.

Saper calare o aumentare i parametri: concetto del “**target approach**” di Hal Crook³, soprattutto se si ha poco tempo per studiare. Sapersi creare gli esercizi, anche in modo giocoso.

Saper stare su un livello concreto, senza farsi inutili problemi psicologici.

Quando studiare?

Studiare 20 minuti in tre momenti (**mattina, pomeriggio, sera**) conta di più che studiare un’ora di seguito in un solo momento della giornata. È lo stesso concetto di cui sopra dell’assimilazione del cibo.

Quando non sai cosa studiare?

Quando non sai cosa studiare **studia qualcosa che sai che devi studiare**. Cioè: annullare l’intelligenza e l’intuizione e accendere la miccia con la forza di volontà. Ecco! In quel caso la forza di volontà del “mulo”, anche se non è ragionata, può essere utile.

Paragono questa strategia al “lavare i piatti”: non ne abbiamo voglia, ma sappiamo che dobbiamo farlo. Si collega al discorso della disciplina e alla bellezza dell’esercizio. È ciò che porterà alla luce la competenza inconsapevole. L’esercizio ci dà sicurezza, perché è un binario sul quale andare e al quale non dobbiamo

¹ Cfr. *Effortless Mastery*

² Cfr. *Maestro di te stesso*

³ cfr. “*How To Improvise*” edizione italiana 2018 Volontè & Co

pensare. Non dobbiamo tanto chiederci il perché dobbiamo fare quella cosa: dobbiamo semplicemente farla per senso del dovere, e per necessità naturale.

Rimanda anche al discorso del “warm up”, cioè degli esercizi di riscaldamento.

Attenzione: è molto importante avere pronto un **piano di lavoro razionale** anche se in un dato periodo non studiamo, in modo tale che quando ne avremo il tempo o la volontà (anche per poco, come dice il libro “La regola dei 15 minuti”) faremo sicuramente un lavoro utile e non casuale per il nostro percorso, e inoltre non sprecheremo energie nel pensare “cosa devo studiare oggi?”.

Orecchio e razionalità

Nella pratica del trasporto ad altre tonalità ricordiamoci che **alla soluzione possiamo arrivare attraverso due strade**: l'orecchio o la razionalità. Cioè trasportando un passaggio, un pattern o un giro armonico possiamo procedere empiricamente solo fidandoci dell'orecchio oppure fare tutti i calcoli mentali per arrivare alla soluzione. Forse la cosa migliore è usare la seconda tecnica per controllare il risultato ottenuto con la prima.

Pazienza

Avere pazienza nel vedere i risultati. Non arrivano in un giorno, o in una settimana, ma in un mese, in un anno. È come per la dieta.

L'allievo che impara bene è quello che ha un senso critico alto in fase di studio. Che non si accontenta. Tuttavia questa cosa non deve essere un ostacolo a proseguire o un modo per disperdersi sui particolari senza tenere presente l'insieme del miglioramento (vedi sotto il concetto di livello provvisorio).

Per non creare scompensi (divari, gap) psicologici negativi possiamo pensare così: **o alziamo il nostro livello tecnico o abbassiamo il nostro senso critico** (visualizzare le mie mani a due altezze diverse, una sopra e una sotto, e poi tentare di avvicinarle).

Dato artigianale - La quantità fa la qualità.

Concetto dell'esperienza dell'artigiano. Un artigiano sa fare molto bene una cosa (un vaso, una sedia per es.) anche perché ne ha fatte tante. Un pilota di aereo sa guidare bene perché ha alle sue spalle molte **ore di volo**.

Questo vuol dire che spesso ci si può anche accontentare di un **livello provvisorio nei propri risultati**, e quindi abbassare il senso critico, per poi poterlo alzare dopo aver fatto cento vasi, cento sedie, cento ore di volo, cento trascrizioni di assoli, cento composizioni, cento dischi.

Semplificare le difficoltà del brano quindi non è sbagliato, anzi spesso l'insegnante stesso deve farlo per la soddisfazione dell'allievo.

Specchio insegnante - allievo

Ho lanciato questa provocazione ai miei allievi: **“Come vi piacerebbe che fosse un insegnante?** Organizzato, chiaro nell'esposizione, metodico, sensibile ed elastico di mente? Bene, anche a me piacerebbe avere allievi organizzati, chiari nell'esposizione, metodici nello studio, sensibili ed elastici di mente”.

Importanza dei feedback

Capacità di auto-monitorarsi, o di farsi giudicare costantemente dal proprio insegnante. In musica è spesso utile **registrarsi** per sentire subito ciò che non va e ciò che possiamo migliorare.

Qualità dello studio

A un allievo che studiava poco ho detto: **“Studia di meno! Ma meglio ☺”**

Mani separate

Siamo noi a capire in un esercizio o un brano quando siamo in grado di studiarlo subito a mani unite o no. Prima di tutto, **sapersi valutare**.

Ritmica

Andare molto lentamente e **rispettare le proporzioni** quando si studia un passaggio ritmico: non andare veloci sui passaggi facili e poi inciampare su quelli difficili! Perché in questo modo non si rispettano le proporzioni e non si ha il senso generale del ritmo.

Comprendere un passaggio difficile per la coordinazione è come avere a che fare con un groviglio di fili: se non si ha la **pazienza** di trovare il percorso del filo, ci si arrabbia soltanto e non si arriverà mai al risultato.

Salto con l'asta

Misurare i progressi sulla velocità alzando il bpm del metronomo in modo metodico. È il principio del salto con l'asta: alzare l'asticella poco alla volta, giorno per giorno.

Consiglio di crearsi un **planning di bpm** settimanale, bi-settimanale o mensile per ogni brano da studiare.

Tempo di reazione e tempo di concentrazione

Dobbiamo essere reattivi per migliorare, e non trastullarci durante lo studio, ma parallelamente dobbiamo avere la stessa pazienza del gioco dello Shogai quando ci troviamo a risolvere problemi di coordinazione, di lettura o di trasporto.

La **tempistica** è, quindi, **duplice**.

Facciamo l'esempio del disinnescare di una bomba: velocissimi nell'essere pronti (sapere che la bomba esploderà a breve), ma calmi nell'affrontare il problema (sapere quale filo tagliare).

Spesso negli allievi vedo la tendenza contraria, cioè sono troppo lenti a reagire (a volte non hanno abbastanza motivazione o voglia) e troppo frettolosi nel voler trovare la soluzione dell'errore (coordinazione, errore di lettura o altro).

Davanti a un dubbio o un ostacolo

Quando ci troviamo davanti a un dubbio in fase di studio, sia elementare che di livello avanzato, non molliamo subito! Cerchiamo di farci la domanda giusta: quale può essere la soluzione? Poi a lezione ne parleremo con l'insegnante. Questo è ciò che contraddistingue l'**allievo maturo: si fa da solo la domanda più logica e cerca da solo la soluzione**. Atteggiamento pro-attivo.

Provocazione: velocemente e lentamente

Se vuoi imparare velocemente, devi studiare lentamente

Se vuoi imparare lentamente, devi studiare velocemente

Due consigli per accelerare l'apprendimento (target approach)

- Focus (quasi ossessivo, pensiamo a Bill Evans che studia i voicing, a John Coltrane che studia i pattern melodici...)
- Ordine (non disperdere le energie ma razionalizzarle)

STUDIO PER IL PALCO

Capacità di adattamento del performer-jazzista:

Qualche tempo fa ho visto una pubblicità in tv in cui, su immagini di un mondo naturalistico, c'era questo slogan: **non è la razza più forte o la più intelligente che sopravvive, ma quella con maggiore capacità di adattamento**. Succede la stessa cosa in musica. Soprattutto nella performance del jazzista. Bisogna capire cosa serve in quel momento e nel giro di un nano-secondo farlo (ad esempio più suono, chiudere un assolo, entrare in relazione con un altro musicista per aiutarlo, trascinare il gruppo oppure stare in disparte per favorire il solista).

Strategie

Simulare lo sbaglio durante le prove.

Fare delle prove di emozione (davanti a qualcuno che ci ascolta) e di gestione delle risorse (per esempio di un concerto in piano solo).

Ansia da palco

Tre punti chiave per la gestione della paura e dell'emozione durante l'esibizione:

- Il **mostro**: accettarlo. Sapere che c'è. Incanalarlo. Gestirlo. Conoscerlo.
- Non essere troppo sicuri quando si sta andando bene. Non sottovalutare il mostro.
- Distrazioni: un pensiero, una visione, un piccolo rumore... Stare concentrati il più possibile su quello che si sta facendo, ma accettare che non siamo in una stanza asettica. Siamo in un ambiente.