

Becoming *the* **Instrument**

**Lezioni sulla padronanza di sé:
dalla musica alla vita**

KENNY WERNER

Traduzione di Pina Benevento



VOLONTÈ & CO

Elogio di *Effortless Mastery* di Kenny Werner

Kenny Werner ha scritto l'opera più autorevole che ci sia su come i musicisti possano raggiungere la libertà ed essere d'ispirazione per il loro pubblico.

In ognuno di noi esiste un Maestro, se riusciamo a comprendere questo concetto e quando i musicisti si liberano dalle proprie paure, possono attingere a tale consapevolezza e diventare una forza possente.

Allo stesso modo, il musicista può adottare un regime di esercizi mirati esclusivamente al virtuosismo.

Questi due concetti contrapposti di concentrazione e ispirazione, preparazione ed esecuzione, sono perfettamente documentati nel libro di Kenny, *Effortless Mastery*.

Diversi anni fa, l'ho sentito suonare con Toots Thielemans e ho notato che lo stesso Kenny incarnava molte delle qualità delle quali scriveva. Ci sono tanti musicisti che manifestano il suo stesso livello di virtuosismo e ispirazione, ma solo Kenny possiede la rara capacità di illustrarlo in maniera tanto chiara, come fa nel suo libro. Passo dopo passo, ci descrive le modalità per uscire dalle ombre dell'autolimitazione ed entrare nel regno delle possibilità, di acquisizione della gioia e dell'espressione personale nella musica.

C'è un motivo per cui questo libro è così popolare per qualsiasi generazione. I suoi concetti sono universali ed eterni.

Io stesso sono un fan della musica e delle idee di Kenny.

—QUINCY JONES, prefazione di *Effortless Mastery*

Stavo attraversando un momento terribile con la tromba.

La separazione e poi il divorzio mi facevano suonare in modo terribile, e oltre a non divertirmi quando suonavo, avevo perso del tutto la confidenza con lo strumento, che avevo iniziato a suonare all'età di otto anni.

Dato che oramai avevo preso degli impegni col mio gruppo relativi a dei concerti in Europa, mi sono sforzato di far finta di niente come meglio potevo. Poi venni a sapere di un grande maestro, Carmine Caruso, che non aveva mai suonato la tromba ma praticava l'arte di insegnare e trattare tutti gli allievi non come tali ma come individui. Lo incontrai per la prima volta in Albergo a New York City e mi piacque subito. Dopo un po', gli chiesi cosa secondo lui stessi sbagliando con la tromba. Non era disposto a dirmelo, perché sosteneva che si trattasse di un problema che non poteva essere risolto velocemente. Continuai ad insistere e, con l'aiuto di qualche drink, lo spinsi a parlare. Mi disse che stavo cercando di suonare la tromba con la bocca aperta. Il suo metodo paragonava il musicista all'atleta. Insegnava la fisica del suonare lo strumento, che il musicista stesso è lo strumento e la tromba solo "un pezzo dell'impianto". Carmine paragonava i musicisti agli atleti e la necessità di sincronizzare i muscoli col tempo, come il ritmo di un pugile che colpisce il sacco. Lentamente, le cose cominciarono a migliorare con lo strumento, ma la fiducia che riponevo in me stesso era ancora scarsa. Ho sempre sentito di avere un suono mio ma volevo andare oltre e improvvisare di più.

Poi ho letto il fantastico libro di Kenny Werner, *Effortless Mastery*. Ho provato a cercare i suoi contatti per vedere se potevo prendere qualche lezione da lui. All'inizio non credeva che proprio io lo stessi chiamando. Suppongo che la cosa avesse a che fare con la mia storia passata e col fatto che avessi prodotto uno dei suoi album preferiti, opera del mio caro amico e geniale compositore Michel Colombier, detto Wings.

Ci siamo dati un appuntamento.

L'ho incontrato a casa sua, dove ho trascorso alcune ore molto interessanti, mentre mi illustrava come si possa esprimere sé stessi musicalmente, da un punto di vista spirituale. Per dimostrarlo, si è seduto al piano e prima di suonare ha chiuso gli occhi lentamente, come se stesse entrando in contatto con sé stesso o meditando. Poi ha cominciato a suonare il piano con note che sembravano provenire da un luogo molto profondo e sincero. Dopo abbiamo eseguito qualche suo esercizio e suonato insieme. Il suo metodo aiuta a liberarsi dalla paura e da quei demoni interiori che bloccano la nostra capacità di trovare il nostro sentire unico, invece di analizzare ciò che facciamo rispetto ai nostri musicisti preferiti. Io volevo trovare la mia voce come artista jazz. Kenny ed *Effortless Mastery* sono stati la chiave per me. Il suo libro è eccezionale.

Adoro la sensazione di creare musica e il metodo di Kenny mi ha aiutato a infrangere qualsiasi stupida barriera. La musica che cercavo è tutta incentrata sulla libertà, la libertà di esprimere me stesso e i miei più profondi sentimenti. L'improvvisazione necessita di preparazione, di accettazione e fiducia nei propri istinti, e puoi essere bravo solo se riesci a eliminare tutta l'energia negativa dalla tua performance. Il libro di Kenny Werner, *Effortless Mastery*, riesce ad aprire quella porta per farti entrare in contatto con la tua unicità. L'approccio del libro mi ha aiutato a trovare la mia autentica espressione personale.

Effortless Mastery è semplice, diretto, perfetto... e profondo.

—HERB ALPERT, prefazione di *Effortless Mastery*

Contenuti

	<i>Prefazione</i>	<i>XIII</i>
	Prologo: Una storia	3
	1 <i>Lo Spazio</i>	7
	2 Un altro po' di storia	24
	3 Lo strumento perfetto	35
	4 Ostacoli allo Spazio	49
5	Sedici variazioni sul "Togliersi di mezzo"	62
	6 Il discorso del Re	78
	7 Meditazione #1	82
	8 Intervallo pubblicitario	86
9	Perché l'integrazione tra emisfero sinistro e emisfero destro? Perché sì	89
	10 Una più ampia interpretazione: Mente individuale/Mente universale	101
11	Passi per raggiungere la padronanza senza sforzo	117
	12 Memoria muscolare	129
	13 Gli obiettivi della pratica	142
	14 Il valore degli errori	158
	15 Appunti sulla pazienza	168

16	Meditazione #2	172
17	Improvvisazione	177
18	Accendersi	187
19	I Maya della Musica	196
20	Sommario della paura	204
21	Meditazione #3	209
22	Confronto tra pensiero e musica occidentale e orientale	212
23	Lezioni di vita dalla musica	229
24	Il Genio Interiore	239
25	Io sono un maestro	241
26	Vivere con uno scopo, suonare con uno scopo	244
27	Signore e signori, ecco a voi <i>Il segno!</i>	250
28	Meditazione #4	255
29	Incontrare Dio	258
	Epilogo	262
	<i>Appendice 1: Altre tecniche per toccare il Segno, per entrare nello Spazio</i>	269
	<i>Appendice 2: Tecniche illuminate per la musicalità spirituale</i>	270
	<i>Ringraziamenti</i>	272

Prefazione

Quando ho scritto il mio primo libro, *Effortless Mastery*, è stato come il riconoscimento di una sorta di speciale conoscenza che sembravo possedere fin dalla più tenera età. Potreste persino chiamarla saggezza, la conoscenza cioè di qualcosa di così ovvio che pensavo tutti potessero avere. È qualcosa di molto simile all'orecchio assoluto. Fu il mio secondo insegnante a notare che non mi esercitavo sui pezzi che mi assegnava, ma semplicemente li “ricordavo” dopo che lui era andato via. Un giorno mi chiese di girarmi e di dirgli che note stava suonando. Lo feci con molta facilità. Mi fece girare di nuovo, mi guardò negli occhi e disse, “Ti rendi conto che hai l'orecchio assoluto?”

Risposi, “orecchio assoluto? Cos'è?”

Lui disse, “La capacità di riconoscere la nota o le note che vengono suonate senza vedere quali sono.”

Io replicai, “Vuol dirmi che lei non sa farlo?” Mi stupiva il fatto che non tutti potessero semplicemente indovinare quali note venissero suonate. Per me era un'ovvietà, come indicare i colori. Avevo questa capacità, ma per me era così naturale che non mi rendevo conto si trattasse in realtà di qualcosa di assolutamente non comune.

Ero un bambino precoce che non aveva la pazienza di imparare niente. Tuttavia, ero anche incline a pontificare su cose delle quali non sapevo nulla. Percepivo idee non ancora sperimentate. Questo era un mio difetto, ma anche una qualità. Molte di quelle intuizioni si sono poi rivelate corrette.

La “conoscenza” che sentivo dentro di me di solito riguardava la creatività, o il modo per essere creativi. Sapevo esattamente come farlo.

Essere creativo, anzi, divertente era scritto nei miei geni. All'età di tre anni, andai a scuola di ballo. Alle feste dei miei genitori di solito mi mettevo in piedi su una sedia e cantavo. Facevo anche le imitazioni dei personaggi televisivi più famosi. Ricordo che mi esaltava essere al centro dell'attenzione, un'attitudine di cui da grande mi sarei vergognato, quando avrei dovuto essere un "artista". Non credevo di comprendere appieno cosa fosse un artista, mi piaceva semplicemente intrattenere la gente. Mi piace ancora. Che si trattasse di cantare, ballare o raccontare barzellette, adoravo le espressioni di gioia che si disegnavano sui volti delle persone quando mi esibivo. Mi piaceva fare effetto sulla gente.

Così come non sapevo di avere l'orecchio assoluto, non sapevo da dove provenissero questi istinti creativi, semplicemente c'erano, e mi permettevano di essere libero, sciocco, e non oppresso dall'autoanalisi, almeno per ciò che riguardava la musica. Ma crescendo, ho capito che non tutti vivono in questo modo quest'inclinazione. Per esempio, non ho mai pensato che la musica fosse così importante. La gente ancora sussulta quando lo dico ad alta voce. Ma quando la paragono al cibo, all'acqua, alla casa, al respirare, etc. diventa ovviamente un fatto secondario. Questa informazione si è rivelata essere molto utile nell'evitare gran parte dei drammi legati all'esecuzione. Ho anche io come tutti dei drammi da affrontare e che non mi fanno sentire sempre al sicuro, ma raramente hanno riguardato l'andare sul palco e fare ciò che semplicemente "faccio". Non mi sono scomposto sia che suonassi alla Carnegie Hall sia che suonassi alla Carnegie Deli, giù in strada. Sono sempre stato in qualche modo distaccato. Questo atteggiamento disinvolto mi sembrava qualcosa di negativo all'inizio, ma molto più tardi è diventato qualcosa di positivo. Avendo avuto un paio di insegnanti molto influenti durante e dopo il college, ho cominciato a considerare tale atteggiamento sotto un'altra luce.

Sono riuscito a prendere le distanze da me stesso e a guardarmi suonare. Spero che il dono di questa conoscenza possa aiutare il lettore a fare lo stesso, prendere le distanze da sé e scegliere con consapevolezza e distacco.

Quando mi esibivo insieme ad altri, a volte notavo che avevano gli occhi chiusi. All'inizio pensavo fosse dovuto al fatto che erano immersi profondamente nella musica e talvolta lo erano davvero. Altre volte invece si sforzavano semplicemente di suonare bene. Osservavo tutto con distacco e cominciai a notare che tutta questa attenzione alla performance, in realtà non aiutava affatto, piuttosto inibiva il flusso creativo. Naturalmente, tutti ci preoccupiamo di suonare bene, ma nel momento in cui ci accingiamo a farlo non è affatto utile. Una volta mi piaceva pensare, “nessuno ha mai suonato il piano prima di me”. Ovviamente, non mi avrebbe aiutato se prima di suonare, il nome “Keith Jarrett” mi fosse balzato alla mente. Una cosa del genere di solito mi spingeva a esagerare e a rimanere senza energie.

Tutto ciò lo avrei compreso più tardi nella vita, quando ho cominciato a studiare il Pensiero orientale, lo yoga, lo Zen, lo Shivaismo kashmiro, la saggezza delle Upanishad e la filosofia Sufi. Ad esempio, nella *Bhagavad Gita* (che, a proposito, consta di 18 capitoli e 700 versi contenuti in un'opera ben più ampia, la *Mahabharata*), tutto il testo si concentra su un punto nella storia in cui Arjuna, il protagonista, è costretto ad andare in guerra contro le fazioni nemiche all'interno della sua famiglia reale. Sta per iniziare la battaglia, Arjuna è pieno di dubbi, sa che dovrà uccidere zii e cugini e non vuole farlo. All'improvviso, il suo cocchiere si rivela essere il Signore, Krishna. Seguono 700 versi che trattano il tema del distacco. Ho ritrovato questo riferimento molti anni dopo averlo sperimentato. In seguito, ho capito che la saggezza non proviene sempre dai libri. A volte, viene dalla nostra interiorità, come un grande lago in cui può rinfrescarsi.

Ho continuato a sperimentare queste teorie e la gente ha cominciato a chiedermi di spiegare loro cosa stessi facendo. Ciò mi ha portato all'insegnamento, a dare lezioni e infine a scrivere il mio primo libro, *Effortless Mastery*.

Mi sembrava di avere anche una naturale capacità di esprimere ciò che mi passava per la testa. Ero come un commentatore sportivo in grado di richiamare le giocate nel proprio cervello. Tre diversi terapeuti me ne hanno dette di tutti i colori.

Quando ho cominciato a insegnare, mi sono accorto che riuscivo anche a indovinare cosa passasse nella testa degli altri. In *Effortless Mastery*, ho descritto il genere di razionalizzazioni, inganni, messaggi negativi, indugi e altri schemi che la mente affronta quando si prova molto prima di suonare. Molte persone mi hanno riferito che quando hanno letto la prima parte del libro, è stato come se io fossi una mosca sul muro del loro appartamento. “Come fa a sapere esattamente come funziona la mia mente?” Ribadisco, secondo me è solo un dono, col quale la mia volontà aveva poco a che fare. Ma era estremamente utile per le persone che io comprendessi le loro fragilità. In effetti lo facevo, ma non con la musica. Provavo compassione per i musicisti giovani e anziani che, paradossalmente, erano bloccati dai loro desideri, perché soffrivo della stessa atrofia in altri ambiti della vita. Sapere quanto le gabbie mentali possano frenare e rallentare i nostri sogni e le nostre possibilità è importante quanto qualsiasi altra variabile dell'equazione. In questo libro ci sono tante informazioni in merito. Padroneggiare sé stessi di solito coinvolge principi che sono fisici, mentali e spirituali. Il metafisico si cela nel mondo fisico. Dobbiamo solo scovarlo! È lì che si trova la nostra grandezza. La trasformazione non avviene senza preparazione.

Dal 2014, sono Direttore Artistico dell'Effortless Mastery Institute al Berklee College of Music. Insegnare ciò che ho sempre saputo in modo innato e trasformare quella conoscenza in corsi mi ha

permesso di esprimere la libertà in tanti altri modi. E mi sorprendevo il fatto che tante persone appartenenti ad altri percorsi di vita si lasciassero guidare dal mio primo libro. Gente d'affari e addirittura militari mi mandavano delle fantastiche e-mail per ringraziarmi. *Becoming The Instrument* espande intenzionalmente gli ambiti in cui questi concetti sono applicabili.

Spero che le idee in esso contenute siano facilmente trasferibili a tutti i percorsi di vita e a qualsiasi passione si abbia per ottenere successo e maestria. Il successo può dipendere dalla padronanza di sé. In ciò troviamo tutti un terreno comune.

È importante sottolineare che questo libro prenderà in considerazione, commenterà, dubiterà, sosterrà, deriderà e sarà entusiasticamente intriso di spiritualità. Non potrebbe essere altrimenti. Come si può cominciare a scrivere sulla condizione di “Diventare lo strumento” senza soffermarsi su “Chi sta suonando?” Essere uno strumento è come essere un mobile. Per quanto possa risultare affascinante per alcuni di noi che pensano troppo, non avrebbe davvero senso discutere la virtù di un tale stato se non ci fosse la convinzione che qualche potere possa suonare lo strumento. Questa convinzione da sola ci costringe nella realtà del “potere superiore”. Potrebbe essere Dio, Gesù, Buddha o Charlie Parker. O potrebbe essere l'11% del nostro cervello. Chi lo sa? Chi se ne importa? (So che a molti importa eccome invece!) Cosa “esso” sia o addirittura se esista è irrilevante, perché alla fine è il potere della propria fede che conduce gli esseri umani a raggiungere traguardi sovrumani. Una volta accettata questa premessa, ci rendiamo conto che potrebbe esserci un serbatoio inutilizzato e infinito di creatività, potere, coraggio e intelligenza disponibile se siamo disposti a rinunciare alla percezione di noi stessi e a diventare un canale per La Fonte. E così entrano in gioco tutte le altre implicazioni. Ogni volta che spunta un sinonimo di ciò che uno potrebbe chiamare Dio, lo scriverò in maiuscolo, come “Gesù” o “Thelonious Monk” o anche “Io” (Perché, dopo tutto, chi è “Io?”).

Non aspettatevi un linguaggio riverente, sono solo un ebreo di Long Island, New Yawk. (scritto volutamente in modo errato). Sono stato cresciuto e istruito dalla tv. Ho dedicato la mia vita a sostituire l'“intorpidimento” con la Vera Connessione. Il mio apprendimento dei concetti profondi proviene più dai film e dalla tv che da qualsiasi altra fonte erudita. Ve ne accorgete in ogni parte del libro. Alla fine, l'ho accettato. È importante per me rivelarlo perché vorrei che capiste che questa connessione è a portata di tutti.

Il regno dei cieli è dentro di VOI!

A tratti sarò anche divertente, o almeno lo crederò. Parte di questo libro è anche un mio viaggio personale. Trovo che sia un viaggio affascinante accettare e apprezzare sempre di più chi sono davvero, nel bene e nel male. Se faccio sentire la mia autentica voce, posso parlare di tutto, rimanendo comunque me stesso. Potreste chiedervi quali intenzioni abbia nello scrivere un libro del genere. Mi chiedo anch'io la stessa cosa stamattina. Non possiedo la giusta conoscenza. Non ho studiato elementi di neurologia, la fisica quantistica, nemmeno tanta teologia, psicologia e cose simili. Di certo questo non è un lavoro accademico. Tuttavia, possiedo una cosa che molti accademici non hanno: l'esperienza. E faccio una cosa che mette in moto tutte le altre: suono il piano. È questa la mia dimostrazione di validità. Lo faccio... quasi ogni volta che suono. Molti artisti lo fanno, ma io ho sempre avuto la strana capacità di esprimerlo con le parole, di definirlo, perfino di inventare degli esercizi per farlo fare agli altri. Qualsiasi cosa “esso” sia. Sto scrivendo questo libro nella speranza che possiate fare questa esperienza in modo sicuro quando vi esibite, a prescindere dalla natura dell'esibizione e dallo strumento che suonate.

Ci saranno delle frasi che faranno storcere il naso a qualcuno. È solo musica, o qualcosa di insignificante come suonare uno strumento musicale. Spero che riusciate a considerarle nell'ottica di una liberazione ancora maggiore. Ma nello spirito di quella liberazione dirò chisseneffrega.

Come nel mio primo libro, *Effortless Mastery*, ci sono delle meditazioni. C'è anche la registrazione di una recita di meditazioni, perché non si può leggere una meditazione che comincia con le parole "Chiudi gli occhi". Sono lì da leggere come rinforzo o prima dell'ascolto. Una cosa che ho imparato nella vita è che abbiamo bisogno di tutto l'aiuto possibile. Le meditazioni e questo libro, infatti, mirano a regalarvi momenti in cui riconoscete che il vostro Essere Superiore, il vostro Grande Essere, il Te, è dentro di voi. Dopodiché, se lasciate che quel vostro Essere suoni, scriva, crei, progetti, faccia oscillare una mazza da golf, faccia qualsiasi cosa, potrete arrendervi alla vostra grandezza!

Per cui, mi scuso e non mi scuso per la sfacciata spiritualità presente in questo libro. Vi assicuro che proviene da un sano senso critico nei confronti della spiritualità stessa, se non addirittura da un risentimento nei confronti della religione organizzata o quantomeno da una salda visione agnostica nel definire La Fonte. Per me, anche solo riuscire a descriverla usando l'arte, è parte dell'importanza dell'arte stessa. È uno sguardo irriverente verso la riverenza. Dopo tutto, non vogliamo solo adorare Dio, vogliamo anche intrattenerlo!

Infine, vi avverto:

Adoro il corsivo.
