



Photo by Marcel Plavec

I suggerimenti di Emanuele Spampinato

Nel ballo, la perfezione non esiste

«Impariamo a gestire il nostro ego». Ecco alcune dritte dell'insegnante presso la scuola "Fred Astaire" di Vienna

Analizzare se i metodi di allenamento e studio adottati siano corretti o meno ha da sempre un grande impatto nella carriera di un ballerino.

Tutti amiamo ricevere un feedback positivo, ma il nostro umore si stravolge quando ciò che riceviamo è un commento negativo. È facile arrabbiarsi, essere in disaccordo, quando si dovrebbe in realtà ascoltare e ad analizzare ciò che è stato detto. Chissà, forse potrebbe essere un suggerimento estremamente importante e decisivo per la crescita personale, ma non si sa mai se nella nostra mente si continua a credere di essere perfetti. In questo articolo voglio elencare alcuni suggerimenti su come utilizzare il feedback in modo costruttivo e smettere di lasciare che il proprio ego gestisca la ricerca nell'ottenere la perfezione. Innanzitutto, non bisogna aver paura di ricevere un feedback negativo. Siamo umani, tutti commettiamo errori ed è giusto che sia così. Quindi, non è la fine del mondo se qualcuno dopo una competizione o esibizione commenti su cosa si sarebbe potuto fare diversamente. Certo, ascoltare ciò che abbiamo fatto di sbagliato non è piacevole, ma può sicuramente aiutare a lungo termine, specialmente quando il feedback proviene da una persona esperta in materia.

Fondamentale è in questo caso non lasciare che il timore ci blocchi solo per la paura di sbagliare, bisogna uscire fuori dalla propria comfort-zone per poter raggiungere i propri obiettivi poiché non è il movimento o passo fatto in modo diverso dal previsto che crea l'errore ma il movimento con il quale si reagisce subito dopo che lo rende "giusto" o "sbagliato".

Un altro punto da sottolineare è che non bisogna prendere personalmente il feedback negativo. Succede spesso, da giovani, quando si reagisce istintivamente e con meno riflessione anziché accettare la critica costruttiva e rifletterne in seguito, che ci si lasci pervadere mente e corpo dal quel senso di rabbia e disaccordo con coloro che hanno "ferito" il nostro ego. Successivamente e solo analizzando con calma, si potrà riuscire capire che quelle critiche non avevano lo scopo di demolire la nostra autostima, ma solamente aiutare a fare un salto di qualità. È importante tenere a mente le situazioni passate risolte con successo grazie alla calma ed un fondamentale momento di pausa. La pausa ci permette di percepire meglio il presente dando abbastanza tempo per sentire la libertà di rispondere e non solo reagire per abitudine. Nel momento in cui smettiamo di ascoltare il nostro ego, iniziamo effettivamente ad ascoltare le altre persone ed a muoverci verso gli obiettivi prefissati. Anche se si decide di "filtrare" qualcosa che è stato detto, significa che abbiamo imparato a non prendere le cose sul personale, il che è una cosa ottima. Meno sentire, più ascoltare. Dopo aver accolto un feedback, suggerimento o apprezzamento che sia, bisognerebbe carpire cosa estrapolare da questo pensiero per coltivare un metodo che ci dia successo a lungo termine. Nel caso in cui non abbiamo ricevuto nessuna

opinione che ci metta nella posizione di dover apportare cambiamenti, dovremmo lasciarci guidare da una fonte di ispirazione. Durante questo processo, il ballerino nota qualcosa, che potrebbe essere un oggetto, un'emozione, una scena o un evento, che lo ispira con un'idea per una danza. Questa è l'arte dell'osservazione. Tutto può essere la scintilla dell'ispirazione: un fiore, un'opera d'arte, poesia o musica, allo stesso tempo anche ricordi da esprimere sotto forma di danza. Bisogna osservare attentamente la fonte di ispirazione per la danza. L'osservazione attiva, o prendersi del tempo per guardare più e più volte, è un tratto comune ai grandi artisti.

Dopo questa fase, si ottiene l'ispirazione che si trasformerà in movimento. Successivamente, questi movimenti vengono modificati e modellati creando una danza, un movimento che può essere percepito e compreso. Per trarre ispirazione è possibile anche utilizzare altri strumenti che possono alimentare la creatività come lezioni di recitazione, balletto, fitness o come grandi ballerini che danno libero sfogo alla loro creatività ed innovazione giocando con suoni e movimenti. È fondamentale per la crescita personale come ballerino trovare attività al di fuori della danza sportiva che arricchiscano la fantasia e percezione portando un cambiamento positivo alla nostra creatività. Un altro importante aspetto da considerare è il divertimento.

Spesso i feedback ricevuti e non metabolizzati nella maniera corretta portano ad un senso di frustrazione ed un senso di inadeguatezza, ma l'ascesa di un ballerino richiede tempo, fatica e denaro, se realmente si vuole ottenere successo. Il più delle volte, ci si lascia sopraffare da tutte le figure di ballo, passaggi e tecniche varie da conoscere, entrando in uno stato quasi di esaurimento a causa di tanto allenamento, forse quasi un abuso, dimenticando totalmente le vere motivazioni per le quali ci siamo avvicinati al mondo del ballo, mettendo da parte erroneamente la passione, l'amore e la gioia nel praticare questa disciplina artistica e sportiva. Per evitare che ciò accada, c'è una cosa che dovremmo tenere sempre in mente: il divertimento. Anche se sembra un gioco da ragazzi, i ballerini spesso dimenticano di divertirsi durante l'allenamento, perché vogliono dare il meglio di sé, ma va bene fermarsi un attimo e prendersi un po' di tempo per respirare e rilassarsi. Il divertimento fa la netta differenza. Cambiando argomento, quante volte abbiamo ascoltato le frasi come: "È colpa delle scarpe", "Avrei vinto se i giudici non mi avessero davvero odiato", "Non è colpa mia, è loro", "La musica non si capisce, non va bene". Sicuramente riconosciamo una o più di queste parole come le nostre. Incolpare tutti quelli che ci circondano, persone, circostanze o cercare disperatamente una scusa per non essere arrivati dove si credeva non serve fondamentalmente a nulla. La cosa giusta da fare è rendersi conto del fatto di essere l'unico e vero responsabile delle proprie azioni. Non bisogna cercare di trovare delle giustificazioni o scuse ai propri fallimenti, ma



Photo by Marcel Plavec

cercare motivazioni e giuste strade che possano portare al successo. Bisogna assicurarsi di analizzare le proprie prestazioni e cambiare l'approccio quando non riusciamo a raggiungere ciò che desideravamo. A volte vinciamo, a volte impariamo. Fondamentale in questo percorso è la ricerca continua di nuove informazioni. L'errore più grande è diventare obsoleti, poiché la danza cambia molto velocemente e se non seguiamo questi cambiamenti, si finisce per diventare presto noiosi.

Solo perché alcune cose hanno funzionato tempo fa, non significa che funzioneranno di nuovo. Bisognerebbe guardare più video, leggere più libri, documentarsi per arricchire le proprie conoscenze e incrementare le proprie abilità. Provare a non ripetere solo ed esclusivamente ciò che si conosce, ci permettere di continuare il viaggio di scoperta. Bisogna ascoltare la propria voce interiore, prendere nota di ciò che sta dicendo e farlo. Questo può essere un modo di scrivere la storia, proveniente dal proprio subconscio, sempre unico e diverso. Normalmente a poca gente piace leggere un giornale vecchio di due settimane. Danzare è ripetere senza ripetere, è rivivere e ricreare. La ripetizione, sebbene in determinate fasi della padronanza del movimento necessario, può creare una falsa sensazione di stabilità e sicurezza. Bisogna correre il rischio di non essere nella zona di comfort, ma in ogni momento in una zona di piena presenza, interrogandosi se lo spazio è vuoto perché lo si tiene vuoto inconsciamente o perché lo abbiamo svuotato deliberatamente per riempirlo di nuovo flusso e nuovi aggiornamenti.

La danza è un modo per esprimere sé stessi e se impariamo a gestire i feedback negativi e ad accettare ciò che non possiamo cambiare, sicuramente faremo la differenza nel mondo del ballo. Quindi, abbracciamo gli errori e impariamo da loro!

Emanuele SPAMPINATO