

“Dopo quasi 27 anni di attività professionale come membro del Coro del Teatro alla Scala in qualità di Soprano, grazie a quello sguardo particolare che si avvale degli studi in campo psicologico, posso affermare che il progetto di una formazione professionalizzante per artista del Coro debba contemplare tra i suoi pilastri fondamentali un percorso approfondito sia a livello individuale che di gruppo in ambito psicologico ed emotivo-comportamentale.

Chi lavora in Teatro non farà certo fatica a comprendere quanto questa attività tanto impegnativa quanto gratificante richieda delle competenze specifiche non solo di tipo vocale e musicale ma allo stesso modo a livello di sensibilità umana e abilità sociali.”

Chiara Buttè

Se una tecnica vocale eccellente come piena padronanza della propria voce e la capacità di ascolto degli altri sono elementi cruciali per poter accedere alla professione, basandoci sia sull'esperienza di tanti anni di attività sia supportati dalle recenti evidenze scientifiche in campo psicologico possiamo evidenziare i seguenti punti fondamentali che un percorso formativo in tale ambito è teso a promuovere:

1. INTELLIGENZA EMOTIVA, EMPATIA E COOPERAZIONE

Nel Coro l'armonia non può essere solo musicale e la cooperazione tra i membri è cruciale. Apprendere competenze di Intelligenza Emotiva è fondamentale per aiutare l'individuo a riconoscere e a gestire le proprie emozioni e al contempo a comprendere quelle degli altri, promuovendo così una comunicazione più efficace e una collaborazione più fluida. La capacità di comprendere e rispettare le emozioni e le esigenze degli altri membri del Coro è fondamentale per creare un ambiente di lavoro armonioso.

L'intelligenza emotiva permette di comunicare efficacemente, di sostenere i colleghi e di risolvere i conflitti in modo costruttivo. Se appresa e resa consapevole questa abilità può ridurre i conflitti interpersonali e concorrere efficacemente a creare un ambiente di lavoro più costruttivo e produttivo.

2.AUTOCONSAPEVOLEZZA E CAPACITÀ DI CRESCITA PERSONALE

L'autoconsapevolezza permette agli artisti del Coro di riconoscere non solo la propria identità vocale ed artistica ma anche individuale e personale in una prospettiva di integrazione armonica all'interno del gruppo di lavoro.

Conoscere i propri punti di forza e le proprie fragilità sia a livello professionale che come persona all'interno del contesto di gruppo pone l'individuo nella posizione migliore al fine di facilitare un processo di crescita continua sia professionale che umana. In questo modo viene così promosso un atteggiamento proattivo verso il miglioramento e l'apprendimento, sia a livello tecnico professionale che emotivo-comportamentale.

3.RESILIENZA EMOTIVA

I membri del Coro affrontano spesso critiche e aspettative elevate.

L'intelligenza emotiva può aiutare a sviluppare la resilienza necessaria per affrontare le sfide, accettare il feedback e utilizzarlo in modo costruttivo per migliorare.

4. CONSAPEVOLEZZA CORPOREA E PRESENZA SCENICA

La consapevolezza corporea è essenziale per una buona presenza scenica.

Sappiamo quanto la consapevolezza del proprio corpo e del proprio respiro siano fondamentali per sostenere una postura corretta, migliorare l'uso della voce e mantenere il controllo emotivo durante le esibizioni. Il cantante non è solo una voce ma anche un attore.

La consapevolezza corporea permette di utilizzare il corpo come strumento espressivo, aiutando a comunicare emozioni e intensità in modo più efficace, migliorando la performance scenica, ma questo non è ancora sufficiente se pensiamo alla specifica attività dell'artista del Coro la cui presenza sul palcoscenico deve assolvere due funzioni contemporaneamente: quella di carattere individuale come interprete "attore" e quella appunto collettiva a livello musicale-corale. La capacità di mettere il gruppo al primo posto e di supportare gli altri membri è cruciale per raggiungere una performance corale di alta qualità.

Questa importante abilità non è scontata e necessita di essere coltivata perché diventi parte integrante del bagaglio professionale dell'artista.

5. CAPACITÀ DI ASCOLTO ATTIVO:

Essere in grado di ascoltare attentamente gli altri colleghi, i cantanti solisti e il direttore è una risorsa cruciale per mantenere l'armonia e la coesione del gruppo.

L'ascolto attivo consente di adattarsi rapidamente ai cambiamenti e di contribuire in modo efficace al risultato collettivo.

Un allenamento specifico alla duttilità e capacità di adattamento è cruciale ed è alla base di una comunicazione chiara e aperta tra i membri del gruppo.

La capacità di dare e ricevere feedback costruttivi è fondamentale per affrontare gli eventuali conflitti in modo collaborativo, chiave per il successo del gruppo.

6. PROMUOVERE ADATTABILITÀ E FLESSIBILITÀ SIA PROFESSIONALE CHE PERSONALE.

La capacità di adattarsi a cambiamenti improvvisi, come modifiche nell'interpretazione musicale-vocale o nell'organizzazione dello spettacolo è cruciale.

Un gruppo flessibile è in grado di rispondere in modo positivo alle sfide, mantenendo la qualità delle performance.

7. IMPARARE A COLTIVARE LE RISORSE

Un forte desiderio di esprimere la propria arte e di contribuire al successo collettivo del Coro è una risorsa interiore potente.

La motivazione intrinseca, alimentata dalla passione per la musica, spinge a dare il meglio di sé anche indipendentemente dalle circostanze esterne.

8. PROMUOVERE LA COESIONE DEL GRUPPO

La coesione sociale e professionale tra i membri del gruppo del Coro contribuisce a un ambiente di lavoro positivo.

La creazione di un senso di appartenenza e di supporto reciproco favorisce la motivazione e la collaborazione, riducendo lo stress e i conflitti.

9. LAVORO DI SQUADRA

Essere in grado di lavorare bene con gli altri è fondamentale.

Questo include non solo il rispetto per i colleghi, ma anche la disponibilità a mettere il successo del gruppo al primo posto, collaborando attivamente e sostenendo gli altri membri.

10.GESTIONE DELLO STRESSE DELL'ANSIA

Gli artisti del Coro spesso affrontano pressioni elevate sia durante le prove che nelle performance dal vivo.

La consapevolezza e alcune pratiche relative come ad esempio la Mindfulness possono aiutare a gestire l'ansia da prestazione, migliorando la capacità di concentrarsi e di mantenere la calma sotto pressione. Inoltre l'attività intensa per molte ore in palcoscenico contribuisce in certi periodi della Stagione a creare una situazione di pesantezza e di fatica generale che va fronteggiata con la necessaria competenza.

Studi recenti dimostrano quanto le tecniche di gestione dello stress, possano ridurre il livello e migliorare la resilienza emotiva e il benessere generale prevenendo il burnout.

La gestione efficace dello stress è collegata a una maggiore produttività e a una migliore qualità delle performance.