

**CONFIDENT
DRUMMER**

10

Modi

Per

Superare

Le

Insicurezze

**And Boost
Your Confidence**

www.confidentdrummer.it



Confident Drummer

Free Resources

10 Modi per Superare le Insicurezze

Confident Drummer Series

di Eugenio Ventimiglia

© 2024, Tutti i Diritti Riservati.



Advanced Drum Education Portal

Diventa Un Musicista Che Suona La Batteria.

Tutti Gli Argomenti Meno Discussi, Affrontati In Profondità
Per Aiutarti a Comprendere Pienamente
L'Arte Di Suonare La Batteria.

- Esplora Le Risorse Gratuite -



Portal



Blog



NewsLetter



YouTube Channel



Instagram



Facebook

DISCLAIMER: Questi contenuti hanno esclusivamente scopo informativo e non sostituiscono alcun tipo di terapia psicologica. Il lettore si assume la piena responsabilità delle sue azioni.

10 Modi per Superare le Insicurezze

10 modi per superare le insicurezze, anche noti come 10 modi per dare la carica alla sicurezza in sé ;).

Questo è un argomento al quale tengo molto, come puoi notare dal nome del portale.

Innanzitutto, lasciami dire apertamente che ho sempre avuto la tendenza a sentirmi insicuro e a dubitare di me stesso, soprattutto nei miei primi anni da batterista professionista.

Adesso vedo chiaramente come queste difficoltà siano state una grande opportunità, che mi ha portato a lavorare su me stesso e a crescere come persona e come musicista.

Fino al punto che ho imparato una serie di metodi efficacissimi per arrivare a sentirmi piuttosto sicuro di me stesso.

E sono questi che voglio condividere con te oggi.

C'è un sacco di pressione da gestire quando si è su un palco o in studio di registrazione e si deve avere a che fare con tutti i tipi di situazioni e persone che fanno parte del music business.

Il tema dell'insicurezza è piuttosto rilevante per chiunque sia coinvolto in qualche tipo di performance, e quindi è necessario affrontarlo, in modo che non finisca per compromettere la qualità di quello che facciamo.

La sicurezza in noi è il nostro stato naturale. Sicurezza non vuol dire arroganza (che invece è un'altra forma di insicurezza), è semplicemente la sensazione di essere adeguati e in grado di soddisfare le esigenze di una certa situazione.

E' ciò che rimane quando non abbiamo alcuna insicurezza, ed è per questa ragione che ci concentreremo sul prenderci cura di queste.

Il modo più veloce ed efficace di risolvere qualsiasi problema è quello di affrontarlo alla radice.

Capita così spesso di provare a risolvere l'effetto, invece della causa, e di cercare una soluzione rapida. Col risultato di rivivere la stessa situazione di continuo, perché alla radice la causa è ancora lì.

Qui useremo l'approccio opposto, e andremo in profondità. E per poterlo fare dovremo tornare indietro addirittura fino ai nostri antenati. Non scherzo ;).

Da dove provengono le nostre insicurezze?

Gli esseri umani si sono evoluti in gruppi di circa 150 individui e per questo motivo il nostro comportamento si è sviluppato in modo da farci essere particolarmente sensibili alle opinioni degli altri.

Questo perché in quel contesto sociale primitivo essere accettati o rifiutati significava letteralmente la differenza tra la vita e la morte.

Non c'era una società piena di nuove opportunità. Se facevi casini lì per te era finita.

Ciò ha portato all'abitudine di preoccuparsi e mettersi in discussione e cercare costantemente di sincerarsi che si è percepiti in maniera positiva dagli altri.

Tali comportamenti nel corso di lunghissimi periodi di tempo si sono evoluti in programmi specifici strutturati per mantenerci in vita.

Qualsiasi cosa che è collegata alla nostra sopravvivenza bypassa la mente razionale e ci fa reagire in modi automatici ed inconsci.

E' parte del nostro ego, che si è evoluto come meccanismo di sopravvivenza, e dobbiamo farci i conti.

La cosa più importante da capire è che mentre gli esseri umani esistono da più di un milione di anni, la civiltà ha preso forma nelle ultime poche migliaia di anni, molto più velocemente di quanto è necessario al processo dell'evoluzione per scaricare le cose che non servono più.

E' fondamentale tenere bene a mente questo fatto, perché significa che abbiamo un cervello ottimizzato per farci funzionare e vivere in un mondo che essenzialmente non esiste più.

Anche se certi meccanismi non sono più utili come in passato, abbiamo ancora quei programmi attivi dentro di noi.

Quindi, detto questo, c'è un'importante verità che dobbiamo affrontare. Non potremo mai superare completamente le insicurezze, perché sono parte della nostra natura.

E continueranno a esserlo finché non sarà trascorso un periodo di tempo lungo abbastanza da consentire all'evoluzione di fare il suo lavoro ed eliminare quelle che ormai sono parti non più necessarie.

L'evoluzione è molto efficiente, e quindi succederà così. Ma siccome ci vuole molto tempo, e siccome per adesso quei meccanismi sono ancora in funzione, dobbiamo gestirli nel migliore dei modi.

E ricordarci che sono normali, e che fanno parte della costante attività dell'ego.

Gli effetti di questa attività sono che continuiamo a dubitare di ciò che facciamo, e a controllare che vada bene e sia abbastanza, perché se non lo è, allora potrebbe voler dire che non sopravviveremo.

Anche se questo era vero soprattutto in passato e ora non lo è più, l'ego non ne è consapevole.

Gli psicologi dicono che questa è tra le cause principali di tutti i nostri comportamenti ed emozioni irrazionali.

E l'insicurezza è certamente uno di questi, visto che emerge anche senza alcuna ragione logica.

E' uno degli effetti predominanti che vediamo come risultato di quella attività inconscia e automatica, che fa sì che il nostro dialogo interiore e la percezione che abbiamo di noi siano costantemente ansiosi, critici e dubbiosi.

All'atto pratico questo comporta che, come abbiamo detto, tendiamo a sentirci insicuri e a preoccuparci di continuo.

La maggior parte delle persone vive in un perpetuo stato di sottile ansia, come se qualcosa di brutto stesse per succedere da un momento all'altro.

Così, anche se la sicurezza è la nostra condizione naturale, questo dialogo interiore, i pensieri, le emozioni e le reazioni automatiche, ce ne tengono lontano gran parte del tempo.

Ovviamente anche oggi è importante essere accettati e dobbiamo lottare per la nostra sopravvivenza.

Ma è molto raro dover fare cose estreme e i pericoli dell'era moderna non sono niente paragonati a quelli che siamo costruiti per aspettarci e superare.

A dispetto di ciò, la mente agisce come se quei pericoli fossero ancora tutti lì.

Questa premessa è necessaria perché dobbiamo renderci conto che non siamo fuori di testa e che il primo passo per superare l'insicurezza è accettarla come parte della nostra condizione.

Solo così è possibile lavorarci e ottimizzare la situazione. Ma non possiamo combattere contro la natura dell'ego.

Possiamo invece collaborarci, e migliorare la situazione facendo le cose giuste.

Chiunque afferma di non dubitare mai di sé, o mente, o è così inconsapevole che non si rende conto di farlo, oppure lo sa ma non vuole ammetterlo neanche a sé stesso.

A questo punto conosco la natura umana abbastanza a fondo da poterti dire questo: anche le persone più evolute o di successo si sentono insicure.

Personalmente ho ancora qualche insicurezza, e saltuariamente ne emergono ancora.

Ciò che ora è diverso è che so come gestirle. Non sono più un problema.

Quindi, detto questo abbiamo già scoperto la prima chiave per gestire efficacemente le insicurezze: l'accettazione.

Siccome ciò su cui ci concentriamo diventa più presente nella nostra

esperienza, se ci concentriamo sull'insicurezza, ovvero opponiamo resistenza e ci diciamo che non va bene e così via, le stiamo dando potere. E quindi la vivremo in quantità sempre maggiori.

Ma se la accettiamo e capiamo che è naturale provarla e addirittura la accogliamo come una parte naturale della vita, allora diminuirà fino quasi a sparire, e senza alcuno sforzo.

Accettala, non la combattere, è solo umano avere insicurezze e tutti ne hanno qualcuna.

Anche solo questo potrebbe essere sufficiente a sollevarti da alcune delle tue incertezze.

Parlando di batteria, tendiamo ad avere alcune insicurezze piuttosto comuni. Cose tipo:

- Devo suonare sempre bene.
- Gli altri batteristi mi giudicano per come suono.
- Non sono poi così bravo.
- Non so se posso farcela stavolta.
- Spero di non fare errori.
- Sarò all'altezza?

Suonano familiari? Sappiamo tutti come queste cose saltano fuori nella nostra testa.

Provengono tutte dallo stesso stato emozionale di metterci in discussione e non fidarci di noi stessi, e compaiono principalmente sotto forma di dialogo interiore che poi determina le nostre emozioni di mancanza di sicurezza.

Vedi? A questo punto siamo andati abbastanza a fondo da poter lavorare sulle cause che sono alla radice di tutto questo.

Se ci occupiamo di quelle, il problema è risolto.

Passiamo quindi a vedere una manciata di strategie pratiche per gestire con efficacia la situazione.

1- Sii preparato. Questo non significa che dobbiamo diventare ossessivi ovviamente, perché questo ci porterebbe a un eccesso di preparazione che sarebbe un altro risvolto dell'ansia riguardo ciò che dobbiamo fare.

Ma se abbiamo 'fatto i compiti' e conosciamo perfettamente la musica che suoneremo, allora la nostra mente sarà molto più calma e sicura riguardo la nostra performance.

Essere preparati inoltre significa molte cose diverse. Significa essere tecnicamente a posto, avere tanta esperienza, conoscere bene il genere musicale che andremo a suonare, avere la strumentazione in ordine e così via.

Esserci presi cura di tutti questi aspetti ci aiuta a sentirci pronti e quindi più a nostro agio.

2- Accetta che la peggiore delle ipotesi possa verificarsi. Questa è una tecnica molto efficace, che fa leva sulla natura irrazionale della mancanza di sicurezza.

Nel momento in cui vediamo chiaramente e portiamo alla luce lo scenario anche più catastrofico, ci rendiamo conto che saremmo in grado di affrontarlo, assolutamente.

E senza neanche troppe difficoltà. In più, nel 99% dei casi quello scenario non è neanche lontanamente probabile.

E quindi vediamo che la nostra agitazione era causata da mancanza di chiarezza riguardo le nostre immagini mentali. Il film che ci facevamo nella testa.

3- Concentrati su ciò che puoi controllare e molla la presa su quello che non è possibile controllare.

Prenditi cura di tutti i dettagli, mantieni un approccio positivo, stai rilassato, arriva in anticipo, non essere mai di corsa.

E poi, non aggrapparti al risultato. Il modo di ottenere qualsiasi cosa è di non averne bisogno.

Metti a fuoco quello che controlli tu dandoti un obiettivo positivo e costruttivo, del quale hai la padronanza.

Tipo 'Mi concentro sul migliorarmi grazie alle lezioni che imparerò in questa performance'.

Vedi? Un obiettivo del genere toglie tutta la pressione dal perfezionismo

e dall'esito dell'evento specifico.

Elimina la paura e il senso di fallimento semplicemente concentrandoti sul percorso, sul processo e non sul risultato.

Come regola generale ricorda sempre che non controlli le altre persone. Puoi solo governare te stesso.

Quindi decidi di non dare a niente di esterno il potere di validarti e confermare il tuo valore.

Scegli di darti valore per via del fatto che sei autentico e ti stai esprimendo e sei fedele alla tua arte.

Sei un bravo batterista perché stai facendo del tuo meglio, non perché sei perfetto o perché gli altri ti giudicano positivamente.

Non hai mai alcun controllo sull'opinione che gli altri hanno di te, non importa quanto ti sforzi.

Puoi solo controllare come tu giudichi te stesso.

4- Affronta le tue paure e scopri che non c'è niente da temere. Anche questo si collega alle sensazioni irrazionali che a volte vengono fuori.

Abbiamo tutti avuto l'esperienza di essere terrorizzati da un evento in arrivo per poi notare quanto in realtà è stato facile affrontarlo.

Questo succede perché la paura è in gran parte un'illusione, creata dall'ego per proteggere l'immagine che abbiamo di noi stessi e il nostro senso di certezza.

Tempo fa ero in tour con una band e prima di un importante show il chitarrista era in paranoia e preoccupato riguardo la sua performance. A dispetto di essere un musicista di successo e di altissimo livello.

Ha deciso di prendere un ansiolitico per calmarsi.

Questo è esattamente l'opposto di cosa vuol dire affrontare una paura. Facendo così, innanzitutto ha preso una scorciatoia, il che significa, come abbiamo detto, che ha solo aggiustato l'effetto e non la causa della sua ansia.

La volta dopo la situazione è esattamente la stessa. Una pastiglia non aiuta, perché è una soluzione esterna, superficiale e temporanea.

E tutte le soluzioni permanenti e di qualità sono invece interne.

Inoltre, ha dato alla paura il potere di controllare il suo comportamento. Il che è esattamente ciò che le paure tentano di fare.

Siccome sono illusioni, se le evitiamo diventano sempre più grandi. L'unico modo di vedere che non c'è niente da temere, e di riprendere il controllo della situazione, è di affrontarle.

Non sto dicendo che sia facile. Semplicemente, prova e vedi cosa suc-

cede.

5- Ripassa mentalmente tutte le volte che sei stato in grado di farlo. Come abbiamo detto la mente si riempie di preoccupazioni e dubbi automaticamente, e spesso irrazionalmente.

Questo significa che l'insicurezza non è necessariamente collegata a una mancanza di abilità da parte nostra.

E' per questo che la cosa più utile che possiamo fare, concretamente, è accumulare esperienza, in modo che abbiamo una gran mole di ricordi di riferimento da cui attingere, e che ci dimostrano che siamo in grado di affrontare la situazione.

Accumula più esperienza che puoi nel fare la cosa che ti rende insicuro. Se ad esempio soffri di ansia da palcoscenico, dopo 50 concerti suonare di fronte a un pubblico sarà la cosa più naturale del mondo per te.

6- Visualizza che tutto va come tu desideri. Dedica del tempo, prima dell'evento, situazione, performance, a visualizzare consapevolmente che le cose vanno come vorresti.

Ci sono moltissime tecniche che funzionano alla grande in questa direzione. Puoi usare le affermazioni, la visualizzazione, le prove mentali.

Non deve essere una cosa complicata. La chiave è che anche se usi solo una semplice visualizzazione, ti concentri soprattutto sulle sensazioni, sulle emozioni che provi, come se tutto stesse accadendo perfettamente, secondo il tuo ideale, proprio adesso, nel momento presente.

E ti concentri sull'immaginare più dettagli possibili. Siccome l'inconscio non è in grado di distinguere tra un evento reale e uno vividamente immaginato, esercizi di questo tipo ti faranno sentire come se davvero le cose siano andate così.

E questo sarà ciò che verrà poi fuori nel momento in cui ti troverai nella situazione concreta.

7- Circondati di influenze positive e fonte di ispirazione. Non ci nutriamo semplicemente mangiando. Ci nutriamo di ciò che diamo in pasto a ciascuno dei nostri sensi.

Per questo motivo se spegniamo le news e le notifiche, riduciamo i social media, e invece ascoltiamo i nostri dischi e batteristi preferiti, oppure leggiamo una grande intervista prima di salire sul palco, ci sentiremo molto più ispirati e molto meno intrappolati nella nostra testa.

I pensieri che abbiamo, le immagini che vengono fuori, e anche le

emozioni che proviamo quotidianamente sono in gran parte il risultato di condizionamento del passato.

Questo vuol dire che possono essere riprogrammati a nostro piacimento, semplicemente mediante ripetizione.

Sapere questo ci dà il potere di eliminare le influenze negative e cercarne di positive, e di rimanere a contatto di queste per abbastanza a lungo che il nostro modo di essere automatico diventa sempre più costruttivo e positivo.

Se ti sembra che questo tipo di ragionamento porti a vederci un pò troppo come se fossimo dei robot, ti consiglio di fare una ricerca sul funzionamento del subconscio.

8- Concentrati su ciò che è davvero significativo per te. La tua passione, l'espressione di quello che hai da dire, il groove, le emozioni, la musica.

La nostra attenzione può essere indirizzata su una sola cosa per volta. Letteralmente la nostra mente non può contenere due pensieri allo stesso tempo.

Quindi se vuoi essere certo di non avere pensieri negativi, concentrati su pensieri positivi, consapevolmente, e il gioco è fatto.

I migliori sui quali concentrarti sono quelli relativi alle ragioni più profonde per le quali suoni la batteria.

I motivi che alimentano la tua passione, per i quali ami così tanto la musica e suonare.

Fare questo ti rimetterà in contatto con la parte di te che suona al meglio, ispirata e disinibita.

Non appena torni a sentire quanto ami la musica, tutto il resto si risolve da sé.

9- Medita, sii presente, osserva il tuo inconscio e nota il suo comportamento.

Mantieni un qualche tipo di routine o allenamento per rilassarti: respirazione profonda, yoga, o anche meditazione vera e propria.

Una mente tesa, nervosa e irrequieta è sempre insicura. Una mente calma è sempre sicura.

L'ego passa inosservato la maggior parte del tempo. Ciò che possiamo fare meditando è osservare quello che fa e notare in tempo reale i dubbi e insicurezze, nel momento in cui compaiono, così che li possiamo disinnescare prima che facciano qualsiasi danno.

Inoltre, meditando regolarmente, sarà molto meno probabile che la

mente parta con tali pensieri.

Più siamo presenti e meno insicurezze avremo. Meditare ci riporta a quella condizione naturale di cui parlavamo all'inizio, nella quale siamo completamente in pace e sicuri di noi.

10- Nota il lato positivo dell'insicurezza. Le emozioni sono indicatori molto potenti e precisi di cosa è necessario fare.

L'insicurezza può essere un forte elemento motivante per farci desiderare di migliorare, studiare di più e diventare musicisti migliori.

Sebbene sia importante evitare che questo diventi un modo di motivarci negativamente, lo possiamo usare per rimanere concentrati sul fare la cosa giusta.

Abbiamo tutti una parte di noi che sa sempre cos'è la cosa giusta da fare, non importa quanto preoccupati o insicuri ci sentiamo.

Quando facciamo quello che sappiamo di dover fare, la nostra autostima aumenta, e quando l'autostima aumenta anche la nostra sicurezza è più elevata.

Fidati del tuo istinto. Quando lo asseconi, e fai quello che ti dice, ti senti immediatamente più sicuro.

Come puoi vedere, una volta che hai gli strumenti per affrontare una certa condizione, la soluzione è molto facile.

La soluzione è sempre là fuori, da qualche parte nell'ambiente che ci circonda, c'è sempre qualcuno che ha già le risposte.

Tutto ciò che dobbiamo fare è cercare. Più a fondo cerchiamo, più rilevanti sono le soluzioni che troviamo.

Spero queste pagine siano di aiuto!

Ho scritto un intero libro riguardo queste dinamiche e sugli aspetti interiori dell'essere un musicista e del concretizzare il proprio potenziale in quanto batteristi.

Se ti interessa e vuoi saperne di più puoi visitare questa pagina:

['Actualized Drummer – Paths To Reach Your Full Potential'](#)

Inoltre, se ti va di scoprire come essere più ispirato e sicuro di te riguardo la tua carriera da batterista, puoi leggere quest'altro booklet gratuito:

[Carriera da Batterista – Consigli e Ispirazione](#)