

CORPO ED EMOZIONI NELLA COMUNICAZIONE MUSICALE

Premessa

Nel trattare questo tema devo obbligatoriamente fare riferimento a tre esperienze importanti della mia vita. In ordine cronologico: la Musica, che mi ha accompagnato sempre sin dall'infanzia; l'analisi bioenergetica seguita dalla formazione come conduttore di classi di esercizi bioenergetici, nella giovinezza; e infine il counseling, svelatosi nella maturità. Tutti e tre questi interessi sono andati nel tempo, in maniera affascinante per me, intrecciandosi, arricchendosi e colorandosi in modo sinergico. Si è trattato di una ricerca entusiasmante che andavo via via facendo, riflettendo, sperimentando, verificando sia nel mio lavoro personale allo strumento, sia in quello con gli allievi.

Il musicista e il suo mondo

Per comprendere meglio qual è stato e quale è questo lavoro di ricerca, e soprattutto il senso e la ricchezza di questa sinergia, mi sembra necessario spendere qualche parola per descrivere, per chi non la conosce, la figura professionale del musicista, l'ambiente in cui si muove, il suo mondo interiore. Nella cultura italiana lo studio della Musica è inspiegabilmente appena accennato nelle scuole, per cui s'ignora la figura professionale del musicista e quando la si immagina, si pensa, il più delle volte, a un'attività ludica e divertente o a un hobby. C'è molta confusione,

perché esistono tanti linguaggi musicali diversi che sono espressione di altrettanti mondi diversi e che hanno implicazioni e coinvolgimenti assolutamente diversi. Il musicista interprete della cosiddetta "Musica classica", ha una relazione molto ricca, profonda, delicata, in una parola, molto complessa con il suo far Musica. È un rapporto pieno di implicazioni ai più vari livelli.

Il contatto con lo strumento musicale inizia nell'infanzia o, al massimo, nella primissima adolescenza, per poi accompagnare la persona per tutta la vita. Ed è un contatto assolutamente giornaliero e, via via che cresce la professionalità, cresce di pari passo il numero di ore di studio e di allenamento. Utilizzo volutamente quest'ultima parola perché, per un aspetto, il musicista è simile all'atleta. Ambedue usano il corpo e, come forse non si immagina, esiste una bella differenza tra apprendimento solo mentale e apprendimento anche corporeo. Con quest'ultimo non si può dare nulla per scontato: ogni giorno si ricomincia da capo ad allenare i muscoli che, nel musicista, sono anche gli strumenti per esprimere il vissuto emotivo e il progetto mentale. Oltre ad essere simile all'atleta, la figura del musicista è anche vicina a quella dell'artigiano altamente specializzato, che costruisce giorno per giorno con disciplina, costanza e creatività la sua opera, ben consapevole che la terza qualità senza le altre due non avrebbe radici.

Questo modo di rapportarsi allo studio dello strumento musicale fa sì che tutto il resto ruoti intorno a questo, portando a scelte di vita a volte drastiche, a sacrifici a volte anche pesanti e quindi a grosse aspettative. Si tratta in definitiva di una relazione che accompagna e impregna fortemente tutto lo sviluppo della persona, ed è una relazione privilegiata perché si offre come specchio per la persona stessa e del suo rapporto con la vita.

Sappiamo bene quanto questo rapporto riceva forma dalle peculiarità insite in ognuno di noi e dalle risposte dell'ambiente. Come insegnante, ho molte volte constatato come nella mente del musicista, studente o professionista non cambia, esista spesso l'equazione "suonare bene = avere diritto a esistere e ad essere amato". Questo spiega bene come l'esprimersi in Musica possa legarsi a tratti caratteriali arcaici e perciò molto profondi. Sarebbe qui interessante fare un'analisi approfondita del rapporto del musicista con il suo far Musica, secondo i vari caratteri nella visione bioenergetica di A. Lowen; ma, per brevità, mi limito ad accennare alle varie problematiche, sottolineando che il musicista è sempre in contatto, da studente e da professionista, con i propri processi di apprendimento e di realizzazione tramite l'espressione di sé. C'è quindi un confronto continuo con la propria autoimmagine, con il senso di sé, con la propria autostima. Per questo possono affiorare, problemi di insicurezza, di inadeguatezza, di paura del giudizio e tutta una serie di desiderio-paura come il desiderio-paura di essere visto e di sentirsi esistere, di essere accettato e amato, di essere al centro dell'attenzione, di avere successo e di sentire il proprio potere personale, il desiderio-paura di esprimersi liberamente senza trattenersi, il desiderio-paura di lasciarsi andare al piacere, all'amore e all'entusiasmo per la Musica.

A livello personale è poi presente un'alta dose di ansia da prestazione. Il musicista quasi mai si paragona a se stesso e a ciò che può diventare realizzando le sue specifiche potenzialità, ma si paragona costantemente ai più grandi concertisti. Questo lo porta alla ricerca della perfezione, di quel qualcosa in più da raggiungere che, se da una parte, può essere fonte di grande stimolo, dall'altra, però, gli può far correre il rischio di non godere mai appieno di

quello che fa e di non nutrirsene. È noto, invece, quanto il piacere sia fonte di vita e di forza.

A livello relazionale, egli è sottoposto ad una pressione costante perché nell'ambiente musicale è molto presente un atteggiamento di tipo spietatamente competitivo.

Di fronte a questo complesso orizzonte emotivo, il musicista molte volte, purtroppo, risponde con una mancanza di consapevolezza, attivando al massimo il suo sapere e il suo saper fare, mettendo in secondo piano il saper essere. Egli cioè esalta la sua competenza e la sua abilità tecnica, nel tentativo, non sempre felice, di superare le sue ansie, rese ancor più drammatiche dal fatto di non potere essere espresse e condivise in un ambiente giudicante e squalificante. Si attivano, infatti, molti falsi sé. Il vero sé profondo viene sostituito, spesso, da un'immagine illusoria e narcisistica compensativa dell'insicurezza e del desiderio di essere amati e accettati. Il successo è spesso cercato come riempitivo di un vuoto interiore causato da un non contatto con il sé profondo. In questo caso il fine è la performance di successo, mentre la gioia di suonare e di comunicare suonando va irrimediabilmente perduta.

Sono convinta che si possa invertire la rotta e attivare la spinta al saper essere, cioè a dire, al contatto con la propria autenticità. In questa ottica suonare diventa una ricerca di consapevolezza e quindi un percorso di crescita. La performance di successo in questo modo non è più il fine, ma un mezzo per attivare questo processo nel quale il rapporto con la Musica diventa "un viaggio il cui significato sta nel viaggio stesso e non nella sua destinazione".

Personalmente, dopo quindici anni di carriera concertistica, ho deciso di dedicarmi principalmente all'insegnamento con l'intento specifico di portare il mio contributo, nel compimento di questa inversione di rotta. Ponendomi come facilitatore di questo

processo, sono assolutamente convinta che l'utilizzo di tecniche di consapevolezza corporea ispirate alla bioenergetica e lo stabilire un rapporto tra maestro e allievo, ispirato alla vera empatia, possano essere mezzi validissimi per percorrere questo cambiamento.

Il punto di vista bioenergetico

Suonare è sicuramente un'attività psicocorporea. Il corpo, per il musicista, è il suo primo strumento, quello che modula la relazione con lo strumento musicale con cui lavora e si esprime. Eppure, troppo spesso manca la disponibilità a prestare al corpo quell'attenzione che egli usa dare allo strumento. Mentre studia o suona, non è consapevole delle tensioni muscolari che mette in atto, e non riesce a gestirle in modo efficace, perché queste vanno ad innestarsi e a rendere più manifeste le tensioni muscolari croniche che la bioenergetica dice essere inconsce. Questa inconsapevolezza provoca disagio nel rapporto con lo strumento, rende difficile superare le difficoltà tecniche, rende difficile realizzare una piena espressione creativa e, a lungo andare, può portare a malattie professionali (tendiniti, cervicalgie, lombalgie, disturbi da stress, disturbi agli occhi, problemi di memoria e di concentrazione ecc.). Per contro, siccome il musicista deve obbligatoriamente porsi domande sul suo stato muscolare (nell'eseguire il passaggio difficile, mi sento teso o rilassato?) ed energetico (prima del concerto mi sento carico o scarico?), poter rispondere a queste domande con mezzi nuovi e concreti, fa sì che il suonare possa diventare un'occasione di crescita personale, visto che davanti allo strumento riporta fedelmente quelle che sono le

tensioni della sua struttura caratteriale. Allora, mentre migliora il rapporto con lo strumento, migliora la sua autoconoscenza, il rapporto con se stesso e con la vita, quasi come in un sistema di vasi comunicanti. Molte volte vediamo, invece, come musicisti, anche grandi, che non hanno curato l'aspetto dell'autoconsapevolezza, non riescano a integrare nella vita quei talenti e quelle risorse che riescono ad attivare solo nel loro essere musicisti.

Ho cominciato ad applicare i principi bioenergetici su di me e sui miei allievi durante le lezioni e, per chiarire meglio il mio modo di lavorare, ne riporto qui di seguito alcuni esempi.

Osservo, prima di tutto, il loro corpo e la loro respirazione e li porto a percepire le proprie tensioni muscolari magari facendogliele esagerare per poi rilassarle, portandoci il respiro. Ma stimolo anche l'attenzione al benessere del braccio, della mano, del dito quando la qualità del suono è quella giusta e quando il passaggio tecnico risulta superato; questo per poter meglio memorizzare e riprodurre quella sensazione e conseguentemente quel suono. Invito costantemente ad entrare nel flusso della respirazione prima di iniziare a suonare come se la Musica iniziasse, prima ancora che con i suoni udibili, con il respiro. Chiarisco la relazione tra frase musicale e respiro e gliela faccio sperimentare. Si tratta di non iniziare mai la frase in apnea ma di prendere fiato prima ed iniziare a suonarla nel momento dell'espiazione. Faccio portare attenzione a cosa succede al respiro nei passaggi difficili in fase di esecuzione e quindi mostro come è importante crearsi, in fase di studio, dei punti di riferimento sensibili dove riprendere fiato. Sempre in fase studio, quando il musicista ripete più volte (tante!) un passaggio, lo esorto ogni volta a fare una respirazione cosciente tra una ripetizione e

l'altra, affinché questa non sia meccanica ma intenzionale, invitandolo a dichiarare a se stesso ogni volta mentalmente perché sta ripetendo il passaggio e cosa vuole risolvere.

Una menzione a parte merita l'applicazione dei principi bioenergetici alla posizione da seduti davanti allo strumento. Il primo passaggio del lavoro che propongo consiste nel percepire lo scarico del peso sugli ischi (questo comporta avere l'articolazione delle anche sciolta e una posizione equilibrata del bacino che rispetti la naturale curva della lordosi) e nel notare dove cade il baricentro. Il secondo passaggio consiste nel percepire lo scarico del peso anche sui piedi facendo l'esperienza di stare come per alzarsi. Questo secondo passaggio porta allo spostamento del baricentro più avanti, cosa che, permettendo un atteggiamento "verso" lo strumento, favorisce la creazione di una relazione energetica circolare senza soluzione di continuità tra strumentista e strumento. È come se diventassero un corpo solo in intima relazione fra le parti. Il terzo passaggio è il contatto del dito con lo strumento. È il terzo punto d'appoggio, piccolo ma infinitamente significativo, vario, ricco e importante. È quel contatto che produce la Musica. È lì che cosa avviene lì, in ultima analisi, a rendere possibile l'espressione artistica. È lì che, se il corpo è sufficientemente libero da tensioni ed ha stabilito un buon appoggio a terra tramite i piedi, arriva la corrente energetica "attiva ed aggressiva" che scorre nella parte posteriore del corpo e quella "tenera, sensibile e ricettiva" che scorre nella parte anteriore. Ci troviamo davanti alla possibilità di una miracolosa unione alchemica tra l'aspetto maschile e quello femminile che genera un'espressione artistica ricca e completa.

Il prezioso contributo del counseling

Come pianista e come insegnante so quanto il musicista si senta fundamentalmente molto solo sia perché effettivamente passa molte ore fisicamente da solo a studiare, sia perché vive in un ambiente musicale competitivo e giudicante, nonché in un mondo sociale e familiare che spesso non comprende la peculiarità e la complessità del suo lavoro. In questo contesto risulta immediatamente chiara l'enorme importanza che riveste nella formazione del musicista la qualità della relazione con il suo maestro e quindi le abilità di counseling di quest'ultimo.

Come docente di strumento in conservatorio, ho modo di seguire l'allievo per molti anni - a volte anche dieci - incontrandomi a quattr'occhi con lui una volta la settimana per un'ora circa. Come non vedere subito un parallelo con un lungo processo di analisi! E infatti in qualche modo lo è: più di una volta mi sono trovata a trascorrere l'ora solo parlando con lui. Come insegnante so di giocare un ruolo importantissimo nel rendere questo studio uno strumento educativo e salvifico e non bloccante e devastante come purtroppo spesso ho visto succedere. Ho costantemente sotto gli occhi come il contatto con il mio mondo interiore ed emotivo induce l'allievo a guardare e contattare il proprio. L'atteggiamento di ascolto empatico è fondamentale per creare lo spazio in cui l'allievo possa sentirsi accolto per come è in quel momento ma, nel contempo, vivamente stimolato a diventare quello che può diventare. Mi servo di una modalità di riscontro positivo facendo precedere le correzioni, dall'apprezzamento per ciò che l'allievo ha fatto bene, dal riconoscimento del progresso fatto e dalla comprensione per lo sforzo compiuto. Nel mio lavoro constato continuamente gli effetti positivi del distinguere la

persona, dalla persona che suona: c'è un estremo bisogno, infatti, nell'allievo e nel professionista, di sentirsi accolto per quello che è e non per come suona. Il maestro che a lezione sa fare questo, mette l'allievo a suo agio, lo aiuta a sentirsi comodo nei suoi panni, condizione indispensabile per fare affiorare e rinforzare la sua autostima. Lo aiuta a mettere mano al mondo delle emozioni che, strano a dirsi, spesso è un territorio poco esplorato, talmente il musicista è impegnato a conseguire le abilità tecniche indispensabili per suonare. Curiosamente le emozioni sono spesso abbinate soltanto a stati di paura e di ansia da negare o soffocare il più possibile. Tutto il resto di questo ricco mondo del "sentire" rimane un territorio indistinto e poco esplorato e non si hanno parole per esprimerlo. Per questo, a lezione, dopo che l'allievo ha suonato, chiedo sempre come si è sentito e come si sente ora. La sua risposta non arriva mai facilmente e questo mi dà sempre la possibilità di esplorare insieme a lui la sua interiorità. Un maestro può far molto in questo senso. Se ha usato empatia con se stesso, lo sa fare nei confronti dell'allievo e può far emergere in lui la capacità di farlo con se stesso. Sono convinta che sviluppare l'empatia come contatto col proprio sé profondo abbia, nel far Musica, uno strumento formidabile. Il musicista ha il compito, infatti, di entrare in empatia col compositore mentre sta in empatia con se stesso e di creare, nel momento del concerto, un circolo virtuoso empatico tra sé, il compositore e il pubblico. Questo è un circolo che, in presenza delle condizioni giuste, può essere continuamente allenato nel contatto col maestro che funziona da pubblico nel momento della lezione.

L'esplorazione profonda di sé che cerco di favorire nell'allievo, deve avvenire a livello corporeo e a livello emotivo. A livello corporeo, attraverso le classi di esercizi di bioenergetica

faccio esplorare le sensazioni corporee: il senso dell'appoggio a terra, la scioltezza o la rigidità delle articolazioni, la respirazione e atteggiamento corporeo efficace con lo strumento, la forza delle dita mentre il braccio è sciolto, il tipo di contatto col tasto o con la corda. Tutto ciò è un mezzo per cercare la qualità del suono e del fraseggio musicale che meglio esprime quella percezione del vissuto interno che da indistinto, nella ricerca, diventa sempre più chiaro fino ad arrivare a una sensazione di appagamento anche fisico quando l'espressione coincide con il vissuto profondo. Il suono giusto, lo si trova pescando nel mondo interno della creatività e quando lo si trova si traduce immediatamente in una sensazione fisica del dito, della mano, del braccio e dell'intero corpo. Si tratta di un processo sottile e delicato che ha bisogno di un silenzio interno e che non può essere forzato ma deve essere lasciato accadere. In questo senso, come insegnante mi sono molte volte sentita come testimone di una nascita.

Questo processo che ho descritto può rappresentare il raggiungimento di quello stato di flusso che Daniel Goleman dice essere la massima espressione dell'intelligenza emotiva. Egli scrive:

" ... il flusso rappresenta forse il massimo livello di imbrigliamento e sfruttamento delle emozioni al servizio della prestazione e dell'apprendimento. Nel flusso le emozioni non sono solo contenute e incanalate, ma energizzate e in armonia con il compito cui ci si sta dedicando ... è uno stato in cui la consapevolezza si fonde con le azioni e nel quale gli individui sono assorbiti in ciò che stanno facendo e gli prestano assoluta attenzione ... è uno stato di controllo magistrale su ciò che si sta facendo ... sebbene l'individuo, in uno stato di flusso, dia

prestazione al massimo livello, non è mai preoccupato di fare bene, il puro e semplice piacere dell'atto in se stesso basta a motivarlo"¹.

Questa è una descrizione straordinariamente bella di ciò che il musicista può provare suonando. Il conforto della presenza del maestro empatico può aiutarlo enormemente a cogliere questo flusso che è sgorgato dalla ricerca del giusto suono e del giusto modo di porgere il fraseggio. Ne risulta un'esperienza che arricchisce entrambi come musicisti o, meglio ancora, come persone che usano lo strumento Musica per crescere, evolversi e comunicare. È un rapporto di cooperazione nel senso più bello del termine. Il maestro che ha percorso un tratto più lungo del viaggio di consapevolezza tramite la Musica può accompagnare chi lo percorre dietro di lui. La responsabilità è enorme: si trova infatti a trattare con un essere umano aperto e vulnerabile che sta cercando la via per essere.

¹ Daniel Goleman, *Intelligenza emotiva*, BUR Saggi, 1995