

L'uomo musicale: percorsi di consonanza e relazione profonda

The Musical Man: Paths of Consonance and Deep Relationships

Cecilia Franchini

Conservatorio di Musica Benedetto Marcello, Venezia

franchini.cecilia@conservatoriovenezia.eu

DOI: 10.17421/2498-9746-10-06

Riassunto

Nella sua essenza più pura, la musica rappresenta un linguaggio universale capace di trascendere i confini geografici, etnici e culturali, in grado di fungere da potente mezzo di espressione umana. Per secoli, la musica ha svolto un ruolo sociale molto importante, influenzando emozioni, comportamenti e persino decisioni personali, individuali e collettive. Questo articolo si propone di esplorare l'impatto che la musica ha sulla vita degli esseri umani, analizzando l'ampio spettro di aree su cui esercita la sua influenza, dalla sfera emotiva, cognitiva e spirituale a quella sociale e culturale.

Parole chiave: Musicoterapia, Parto, F. Leboyer, Musica e spiritualità, V. Kandinskij

Abstract

In its purest essence, music represents a universal language capable of transcending geographical, ethnic and cultural boundaries, able to serve as a powerful medium of human expressiveness. For centuries, music has played a very important social role, influencing emotions, behaviors and even personal, individual and collective decisions. This article aims to explore what impact music has on the lives of human beings, analyzing the broad spectrum of areas over which it exerts its influence, from the emotional, cognitive and spiritual spheres to the social and cultural ones.

Keywords: Music Therapy, Childbirth, F. Leboyer, Music and Spirituality, V. Kandinskij

INDICE

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | L'Uomo musicale | 84 |
| 2 | Il suono che cura: la Musicoterapia | 88 |
| 3 | Suono all'origine della Vita. Il primo concerto | 90 |
| 3.1 | Vita InCanto – la mia esperienza di parto con il respiro sonoro | 92 |
| 3.2 | Il soffio sonoro che accoglie il bambino – Considerazioni | 98 |

| | | |
|-----|--|-----|
| 4 | Musica come strumento di contatto profondo con se stessi | 99 |
| 4.1 | Musica e Logos | 99 |
| 4.2 | Ascoltare l’Ineffabile | 102 |

Delle cose di cui non si può parlare, si può, anzi
si deve cantare e musicare, se non si può tacere.

P. Harnoncourt¹

1 L’UOMO MUSICALE

Spesso durante il mio percorso musicale mi sono interrogata su come e in quali svariati modi la musica sia intrinsecamente legata alla vita di ogni essere umano, influenzandone l’esistenza a diversi livelli.

La domanda ha iniziato a sollecitarmi già dai miei primi vent’anni quando, a conclusione degli studi in Conservatorio, si incrociavano diverse strade: l’impegno nel perfezionamento pianistico all’Accademia di Basilea, le tournée concertistiche internazionali, l’insegnamento cameristico in Conservatorio e la passione per la musicoterapia.

Come figlia d’arte, nata e cresciuta in una famiglia di musicisti o, come amo scherzare, di *gente suonata*, avevo assorbito assieme al latte materno le caratteristiche peculiari di chi si dedica a quest’arte, tanto affascinante quanto coinvolgente: competenze tecniche acquisite sullo strumento attraverso una severa disciplina pluriennale, sviluppo della creatività interpretativa unite a rigorosa ricerca filologica, studio della teoria, dell’improvvisazione, della composizione e ricerca dei repertori, sviluppo di capacità comunicative col pubblico e di presenza scenica, specializzazione in generi musicali diversi e collaborazioni fra musicisti. Tutti elementi necessari a connotare chi voglia fare della musica la propria *vocazione* e professione.

Come afferma Robert Schumann nelle sue *Musikalische Haus und Lebensregeln*: «Senza entusiasmo non si raggiunge niente sui sentieri dell’arte»², e, più avanti, riferendosi allo studio dello strumento: «Per mezzo dell’applicazione e

¹P. HARNONCOURT, *Gesang und Musik in Gottesdienst*, in H. SCHÜTZZEICHEL, *Die Messe. Ein kirchenmusikalisches Handbuch*, Patmos Verlag, Düsseldorf 1991, p. 13.

²«Ohne Enthusiasmus wird nichts Rechtes in der Kunst zu Wege gebracht» (R. SCHUMANN, *Musikalische Haus- und Lebensregeln*, «Neue Zeitschrift für Musik», 32-36 [1850], p. 4, <https://s9.imsip.org/files/imglnks/usimg/d/d1/IMSLP268952-PMLP435692-Schumann-Regeln-Zeitschrift.pdf>, consultato 17-04-2024).

della perseveranza potrai salire sempre più in alto»³, per concludere affermando che «Lo studio è senza fine»⁴.

Le parole che Schumann rivolge agli aspiranti musicisti ci aiutano a comprendere come l'altissima specializzazione tecnica e interpretativa richiesta ad un concertista possa facilmente alimentare l'immaginario comune di *artista geniale* ispirato da virtuosi dell'800 quali Nicolò Paganini o Franz Liszt, o di *talento innato* e *bambino prodigio* quali i settecenteschi Wolfgang Amadeus e l'altrettanto dotata sorella Nannerl Mozart. *Clichè* tanto veri quanto in profonda contraddizione con la costante pratica e disciplina necessarie per questo tipo di formazione.

La musica quindi è un semplice campo di studio e professione, o piuttosto una vocazione profonda che plasma l'esistenza degli individui, le loro identità, le relazioni sociali, e il benessere personale e comunitario?

Il concetto di musica intrinsecamente connaturata all'uomo trova fondamento nella teoria della *musica come linguaggio universale dell'umanità*, proposta da filosofi come Arthur Schopenhauer, secondo cui la musica è una manifestazione della volontà universale, capace di esprimere *l'essenza stessa dell'esistenza* in modo più puro e diretto di qualsiasi altra forma d'arte⁵.

Come afferma Marco Frisina,

L'arte è capace di conoscere e far conoscere le profondità del cuore dell'uomo a ogni uomo e in ogni tempo: è grande il potere dell'arte e in modo speciale della musica che, a differenza delle altre arti, è la più effimera eppure la più profondamente radicata nella vita degli uomini, la più *eterea* eppure la più fisica delle arti. La musica è fatta di vibrazioni fisiche a cui l'uomo accoppia misteriosamente sensazioni, ricordi, messaggi che derivano spesso dal suo inconscio più profondo o dalle sue esperienze dimenticate. Il *mistero* della musica sta nel fatto che di tutte le arti essa è la meno controllabile, la più istintiva pur avendo una struttura matematica e fisica fortissima. Si direbbe che il mondo delle sensazioni, dei sentimenti, dei ricordi, si unisce al mondo delle armonie, delle strutture, delle simmetrie, delle forme⁶.

Quindi musica come mistero perché non facilmente decodificabile come altre arti, ma anche musica come parte integrante dell'essenza umana e linguaggio universale che risuona con le nostre emozioni più profonde, i nostri stati d'animo e la nostra capacità di esprimerci.

E allora come la possiamo definire?

³«Durch Fleiss und Ausdauer wirst du es immer hoeher bringen» (*ibidem.*)

⁴«Es ist der Lernens kein Ende» (*ibidem.*)

⁵Cfr. A. SCHOPENHAUER, *Il mondo come volontà e rappresentazione*, Laterza, Bari 1979, § 28, pp. 211-213.

⁶M. FRISINA, *Il compositore di musica sacra e contemporanea nel contesto culturale contemporaneo*, «Pro Musica Sacra», 15 (2017), p. 240.

Fin dai primordi della civiltà, l'uomo ha utilizzato la musica non solo come forma di intrattenimento, ma come mezzo per comunicare⁷.

Steven Brown⁸ parla di *musilanguage*, che in italiano si potrebbe tradurre come «musilinguaggio», ossia l'antenato comune di musica e linguaggio.

Proprio a questo proposito ci ricorda Silvia Bencivelli:

Chi affronta la questione dell'evoluzione e della nascita della nostra musicalità non può fare a meno di soffermarsi sulle relazioni tra lo sviluppo della musica e quello del linguaggio. Anche perché c'è una indiscutibile coincidenza delle strutture che utilizziamo per cantare e parlare, ascoltare musica e seguire una conversazione: la voce, le orecchie e il cervello⁹.

Perciò, per capire qualcosa sulle origini della nostra musicalità è necessario rivolgersi anche ai neuroscienziati, ai matematici, agli etologi, agli psicologi e ai fisiologi. Oggi molti di loro guardano alla musica con un occhio nuovo: anziché una costruzione esclusiva della cultura, da lasciare in mano agli umanisti, cominciano a considerarla un fatto naturale. Le prove a sostegno di questa ipotesi sono sempre di più e quindi sempre maggiore è anche l'interesse degli scienziati per il fenomeno del suono organizzato. Naturalmente, per parlare di musica la scienza non basta: anche gli scienziati che discutono di biologia della musica devono partire dalla storia, dalla filosofia e dall'antropologia per trovare una cornice in cui dipingere il quadro¹⁰.

Alcune interessanti prospettive ce le offre John Blacking nel suo *Come è musicale l'uomo?* (1973), tentativo di unificare le esperienze dell'autore sul modo di fare musica in differenti culture, più che uno studio erudito sulla musicalità umana; le sue conclusioni e suggerimenti esprimono il dilemma di un musicista che ha scelto la professione di antropologo e che pone interrogativi aperti ad ulteriori approfondimenti.

Blacking era stato educato a considerare la musica come un sistema di organizzazione dei suoni, in cui un insieme complesso di regole ed una gamma via via crescente di strutture sonore consentite erano state inventate e sviluppate dagli europei, che si vantavano di un'eccezionale capacità musicale. I maggiori risultati dei primi due anni di lavoro sul campo fra i Venda¹¹ e le analisi dei dati nell'arco

⁷La nascita di un protolinguaggio da cui si è evoluta la comunicazione accomuna alcuni studiosi, anche se con sfumature diverse; per Charles Darwin, è un mezzo di seduzione e vocalizzazione simile a quelle del regno animale, come ad esempio i canti degli uccelli. William Tecumseh Fitch, psicologo scozzese, smentisce questa ipotesi osservando come per gli uomini le abilità musicali si sviluppano già durante la vita intrauterina e l'interesse per la musica sia del tutto indipendente dalle capacità riproduttive e dall'orientamento sessuale. Entrambi comunque concordano che le prime vocalizzazioni abbiano dato origine alle parole.

⁸Cfr. S. BROWN, *The "Musilanguage" model of language evolution*, in *The Origins of Music*, edited by S. Brown, B. Merker, N. L. Wallin, MIT Press, Cambridge (MA) 2000, pp. 271-300.

⁹S. BENCIVELLI, *Perché ci piace la musica*, Sironi, Milano 2007, p. 91.

¹⁰ivi, p. 26.

¹¹I Venda (VhaVenda o Vhangona) sono Bantu nativi del Sudafrica, abitanti principalmente al confine fra Sudafrica e Zimbabwe.

di dodici anni, portano l'autore a credere di cominciare a comprendere il sistema vendita e, d'altro lato, a considerare la storia e le strutture della musica europea con altri occhi; egli infatti non riesce più a vedere alcuna utilità, se non di tipo strettamente commerciale, nella classificazione terminologica fra musica colta e popolare.

I Venda hanno insegnato all'autore che la musica non può mai essere una cosa a sé stante, e che tutta la musica è musica popolare, nel senso che non può essere trasmessa o avere un significato al di fuori dei rapporti sociali. I produttori o compositori di musica colta non sono per natura più sensibili o più capaci dei colleghi di musica popolare; le strutture della loro musica sono semplicemente la conseguenza di sistemi di interazione sociale quantitativamente più rilevanti, di una più articolata divisione del lavoro e dell'accumularsi di una tradizione tecnologica.

La possibilità di scrivere la musica, di usare la notazione musicale, cambia anche il modo di costruirla, perché influisce sulla sua struttura e complessità, consentendo di stratificare materiale senza i limiti della memoria umana. D'altra parte tuttavia permette di trascurare o di dimenticare le circostanze in cui la musica è nata e ne allenta il legame con gli eventi e i riti per i quali i suoi autori l'avevano pensata, come ci insegna il popolo Venda.

Se le ipotesi di Blacking sulle origini sociali e biologiche della musica fossero anche solo parzialmente esatte, potrebbero avere notevoli ripercussioni sul modo di valutare la nostra musicalità.

Anche gli studi condotti sui neonati da Sandra Trehub¹², psicologa dell'Università di Toronto, evidenziano quanto ci sia di biologico nella nostra musicalità e quanto invece sia condizionato da un ambiente ricco di stimoli sonori.

Possiamo quindi concludere che siamo *esseri musicali* poiché fin dalla nascita abbiamo una capacità naturale di apprendere sia musica sia linguaggio, cominciando a parlare e cantare spontaneamente nello stesso momento. Come con la lingua prima si impara a capire e poi a parlare, così con la musica, prima si impara ad ascoltare poi a suonare.

Abbiamo esordito con una riflessione sul linguaggio musicale come elemento costitutivo della vita umana. Per esplorare l'impatto del suono sugli esseri umani, l'ampio spettro di aree su cui esercita la sua influenza, dalla sfera emotiva, cognitiva e spirituale a quella sociale e culturale, nelle prossime sezioni indagiamo il valore terapeutico dell'esperienza musicale; si introduce il concetto di musicoterapia e il beneficio che la musica può offrire nella fase pre-peri-postnatale attraverso l'esperienza personale dell'autrice sostanziata da studi sull'argomento. Concludiamo osservando come dal ruolo che il suono riveste nell'evento na-

¹²Cfr. S. TREHUB, *The developmental origins of musicality*, «Nature Neuroscience», 6/7 (luglio 2003), pp. 669-673.

scita si sviluppi la consapevolezza delle potenzialità che questo mediatore può avere nell'attivare spazi vitali durante le nostre giornate, veicolando rapporti più profondi con noi stessi e aperture alla trascendenza.

2 IL SUONO CHE CURA: LA MUSICOTERAPIA

Se mi si chiedessero le ragioni della scelta di intraprendere studi musicoterapici, dopo essermi dedicata per anni ad un'intensa attività di perfezionamento strumentale, concertismo e in seguito docenza, potrei facilmente rispondere che il desiderio di esplorare le infinite sfaccettature del mediatore musica e l'interesse per le potenzialità terapeutiche del suono si sono sviluppati di pari passo assieme alla consapevolezza del nostro *essere musicali*.

La Musicoterapia è una scienza dai contorni epistemologici ed operativi molto precisi, anche se ancora poco conosciuti. Benenzon la definisce come

una disciplina che si occupa dello studio e della ricerca del complesso suono-essere umano, con l'obiettivo di ricercare elementi di diagnosi e metodi terapeutici¹³.

Il suo corredo teorico è multidisciplinare: comprende studi recepiti dalla medicina, psicologia, fisica, psicologia della musica e dalla semiologia, attraverso i quali si legge come opera il suono sull'uomo.

Ogni proposta sonora di origine naturale, artificiale, strumentale, crea nell'essere umano degli stati di attivazione, delle risposte comportamentali, delle sagome gestuali che possono essere percepite più o meno consapevolmente da chi le vive.

Elisa Benassi, ostetrica, musicologa e psicofonista, ci spiega come, attraverso diversi studi, è stato riscontrato che

il suono modifica la frequenza del battito cardiaco, la profondità della respirazione, provoca atteggiamenti posturali, cinetici, sensoriali, sollecita la formulazione di gesti vocali e non, induce insomma la creazione di forme significanti che comunicano ciò che è stato vissuto dalla persona a livello somatico e psichico.

Queste stesse forme arricchiscono a loro volta l'universo sonoro perché rendono percepibili proprio attraverso i parametri tipici del linguaggio musicale (il ritmo, la frequenza, l'altezza, la tonalità, il timbro) le tensioni vitali che si sono create: gli atteggiamenti di apertura o di chiusura, di rigidità o di scioltezza, di accoglienza o di repulsione¹⁴.

Il *modus* operativo musicoterapico si avvale della comunicazione non-verbale: l'unità suono-ritmo-movimento rappresenta lo strumento di lavoro.

¹³ *Musica tra Neuroscienze, Arte e Terapia*, a cura del Centro Musicoterapia Benenzon Italia, Voglino Editrice, Torino 2020³, p. 28.

¹⁴ E. BENASSI, *Aspettar cantando: la voce nella scena degli affetti prenatali*, in *Musica & Terapia, quaderni italiani di musicoterapia*, Stamperia Ugo Boccassi Editore, Alessandria 1997, p. 13.

Le tecniche principalmente utilizzate nella gestione della sofferenza, particolarmente in ambito ospedaliero, sono due:

- a) *recettive*: consistono nella proposta da parte del musicoterapeuta di suoni che possono essere strutturati in brani musicali o in esecuzioni estemporanee. Attivano nei soggetti le facoltà di ascolto del mondo esterno e di sé. La loro direzione è centripeta ovvero il processo si muove dall'esterno verso le risonanze interne.
- b) *attive*: favoriscono l'espressione, la creatività. In questo caso si propone l'uso di strumenti (o oggetti) su cui possa essere trasferita la portata del gesto emotivo oppure si lavora sulla manifestazione vocale. La loro direzione è centrifuga, poiché procede dall'interno alle risonanze esterne.

Occorre aggiungere tuttavia che le vettorialità centripeta e centrifuga non sono in ogni caso univoche perché entrambe le modalità musicoterapiche producono delle controproposte che dinamizzano la relazione tra gli universi di risonanza interna ed il mondo oggettuale, lo spazio delle risonanze esterne.

Lucanne Magill Bailey¹⁵ teorizza che la musica dal vivo proposta in corsia, che presuppone la presenza di un essere umano che produca dei suoni, induce un flusso d'energia vibratoria verbale (con la voce) o non-verbale (strumentale). Questa vibrazione, trasmessa a tutto il corpo, lo avvolge e permea inducendo mutamenti positivi dello stato fisico ed emozionale del paziente. Questo processo è responsabile dell'abbassamento del livello di tensione-ansia e del disagio fisico, e induce stati d'animo significativamente più positivi e un maggior vigore rispetto al gruppo che utilizza musica registrata. Inoltre la musica dal vivo è pensata come proposta che risponda in modo unico e personale ai bisogni specifici del paziente, in quel particolare momento ed in quelle determinate condizioni, valorizzandone la sua individualità.

In tempi recenti, la Musicoterapia di tipo attivo utilizzata in corsia per gli *allettati*¹⁶, solitamente utilizzata nel campo della riabilitazione e dell'oncologia, è stata introdotta anche nella pratica ostetrica e ginecologica¹⁷.

Brenda Gentz spiega che

La Musicoterapia in corsia è un supporto per favorire l'integrità, il benessere e la salute del paziente¹⁸.

¹⁵Cfr. L. M. BAILEY, *The effects of live music versus tape-recorded music on hospitalized cancer patients*, «Journal of Music Therapy», 3/1 (1983), pp. 17-28.

¹⁶Pazienti ricoverati con ridotte capacità di deambulazione.

¹⁷Cfr. T. J. PARKE, S. M. KINSELLA, *The Effect of Abdominal Massage on the Onset of Epidural Blockade in Laboring Women*, «Anesthesia & Analgesia», 82/4 (1996), p. 887.

¹⁸B. A. GENTZ, *Alternative Therapies for the Management of Pain in Labor and Delivery*, «Clinical Obstetrics and Gynecology», 44/4 (2001), pp. 704-732.

Un'ultima curiosità: come vivono i musicisti l'esperienza con la musicoterapia? Si nota che non sempre sono avvantaggiati rispetto ai non musicisti nell'uso della musica a scopo musicoterapico; infatti, se da una parte hanno la consapevolezza della potenza che la musica può esercitare sulle loro vite, dall'altra possono incontrare più difficoltà ad usare l'elemento sonoro in maniera *esperienziale*, abituati *per deformazione professionale* ad analizzarlo sotto vari punti di vista (formale, armonico, melodico, ecc.).

Per questo motivo consiglio anche ai musicisti di avvalersi della competenza di un musicoterapeuta specializzato per la definizione del proprio repertorio musicale che deve rispondere a certi parametri per poter ottenere la massima efficacia.

3 SUONO ALL'ORIGINE DELLA VITA. IL PRIMO CONCERTO

Le capacità percettivo-sensoriali di competenza del feto sono sviluppate già al punto che permettono al piccolino nella pancia di ascoltare/interagire all'età di quattro mesi e mezzo; cosa può fare quindi la mamma per sviluppare e approfondire il legame relazionale col suo bambino? Come può aiutarla la musicoterapia?¹⁹

Si è scoperto che, se l'evoluzione morfologica embrio-fetale procede secondo un programma codificato geneticamente, lo sviluppo funzionale dei sistemi percettivi e dell'intero sistema nervoso fetale è in stretta relazione con una stimolazione ricca e pertinente, essendo questa in grado di intervenire sulla congiunzione sinaptica dei neuroni e sul mantenimento vitale delle cellule cerebrali. Le esperienze sensoriali dunque imprimono il bambino, lo informano e lo predispongono anche a relazionarsi con il mondo esterno.

Come ci spiega la Benassi²⁰, l'ambiente in cui si svolge la vita prenatale si configura come un luogo particolarmente ricco di stimoli ri-trovabili nell'esperienza esouterina: le sonorità biologiche del corpo materno, il battito cardiaco, le sonorità respiratorie, i borborigmi intestinali, i movimenti. Il liquido amniotico funge da amplificatore delle frequenze necessarie alla stimolazione dell'orecchio, dato che aumenta di circa tre volte la potenza delle vibrazioni udibili e le diffonde in modo generalizzato su tutto il corpo.

¹⁹Per ulteriori approfondimenti si consultino *Fetologia, neonatologia e musicoterapia*, a cura di L. M. Lorenzetti, PCC, Assisi 1984; C. GOBL, A. N. CHASAIDE, *The role of voice quality in communicating emotion, mood and attitude*, «Speech Communication», 40 (2003), pp. 189-212; G. SOLDERA, *Le emozioni della vita prenatale*, Macro Edizioni, Diegaro di Cesena 2000; L. DURHAM, M. COLLINS, *The effect of music as a conditioning aid in prepared childbirth education*, «Journal of Obstetric, Gynecologic and Neonatal Nursing», 15/3 (1986), pp. 268-270; A. J. DECASPER, W. P. FIFER, *Of Human Bonding: Newborns Prefer Their Mothers' Voices*, «Science», 208 (1980), pp. 1174-1176.

²⁰Cfr. E. BENASSI, *Il feto apprende in utero?*, in C. Zara, F. Polatti (a cura di), *Nuove prospettive in ostetricia e ginecologia. Aspetti del benessere fetale e interazioni biologiche-madre nascituro*, Università degli Studi di Pavia, Pavia 1998, pp. 10-17.

Dentro la cavità amniotica perciò ci sono diversi rumori di fondo, ma su tutti ne spicca uno, rassicurante e continuo: il battito del cuore della mamma. È uno dei primi stimoli uditivi per il feto ed è anche il diapason su cui si accorda con i primi suoni dopo la nascita. Potrebbe essere per questo motivo che i feti ed i neonati mostrano di preferire la musica ripetitiva e dolce a quella più movimentata. Forse anche per questo la maggior parte delle madri, destrimane o mancine, tiene il proprio bambino con la testa appoggiata sul petto alla sua sinistra, per fargli ancora sentire quel ritmo familiare che lo tranquillizza tanto.

Oltre il battito cardiaco, dentro l'utero il feto può anche sentire i suoni che provengono dall'esterno, purché siano ad un volume sufficientemente elevato. Silvia Bencivelli riporta che

Chi ha la fortuna di osservare con un apparecchio per ecografie un feto mentre ascolta una musica, lo potrà vedere che si muove, come se danzasse, mentre il suo battito cardiaco accelera, come se si stesse emozionando. E alcuni esperimenti condotti sui feti di animali hanno dimostrato che dentro l'utero, in effetti, si può sentire quasi perfettamente un concerto; anche se il contrabbasso e il violoncello, con i loro suoni gravi, sono percepiti meglio dei violini e il timpano si sente meglio dell'ottavino²¹.

La voce materna, in particolare, gode dell'amplificazione data dalla trasmissione ossea e spicca grandemente sulle sonorità di fondo. Essa è un elemento sonoro di comunicazione sia endogena sia esogena, poiché avvolge il bambino tanto dall'interno dello stesso sistema corporeo quanto dall'esterno attraverso le pareti addominali. Come afferma Alfred Tomatis²², il feto può udire e ascoltare molto presto la voce di sua madre; molte ricerche scientifiche hanno convalidato questa scoperta, osservando che il primo organo di senso ad essere funzionale in utero è proprio l'orecchio.

La voce con le variazioni neuro-endocrine che vi si associano impregna il bambino per nove mesi e predispone le sue strutture somestetiche, vestibolari, auditive al ri-conoscimento che avverrà dopo la nascita. Anche il *concerto vocale familiare*, come lo definisce Edith Lecourt, manifestazione udibile e partecipabile delle relazioni, potrà essere di nuovo reperito nel mondo sonoro postnatale.

La natura ha promosso una importantissima coincidenza temporale facendo sì che la percezione dei movimenti fetali da parte della madre, e la maturità funzionale dell'orecchio interno del bambino avvengano contemporaneamente intorno alla ventiduesima settimana. La stessa qualità timbrica della voce materna si modifica raggiungendo nel terzo trimestre caratteri di profondità, di spessore, di calore affettivo prima sconosciuti, grazie a un diverso coinvolgimento del corpo,

²¹S. BENCIVELLI, *Perché ci piace la musica*, cit., p. 113.

²²Cfr. A. TOMATIS, *La nuit uterine*, Stock, Paris 1993. L'autore è stato un medico otorinolaringoiatra francese (1920-2001). Il metodo che porta il suo nome riguarda gli stretti legami tra voce, cervello e orecchio.

sempre più abitato e più vibrante. Henry Truby ha scoperto che il feto, dall'età di sei mesi, muove il corpo in funzione del ritmo della parola della madre. E Tomatis aggiunge che le sonorità materne, oltre ad essere sostanze nutritive emozionali, strutturano il bambino all'acquisizione del linguaggio in epoca post-natale.

L'*ascolto*, perciò, inizia già in utero.

Il suono rappresenta per il feto un'esperienza emozionale diretta: imprime tutto il suo sistema neurosensoriale, al punto che la ripetizione dello stesso stimolo dopo la nascita agisce sul suo stato di attivazione o rilassamento in modo simile a quello percepito nel grembo materno. Vi è dunque un apprendimento corporizzato non mediato dal pensiero, che riformula modelli comportamentali già attivi nell'ultimo trimestre di gestazione e li ripropone anche dopo la nascita.

3.1 *Vita InCanto – la mia esperienza di parto con il respiro sonoro*

Quando una donna si avvicina alla data presunta del parto comincia ad immaginare che tipo di esperienza vorrebbe vivere, mettendo a nudo tanti interrogativi, perplessità, paure e desideri che l'evento nascita suscita.

Fin dai secoli più remoti la musica e la voce hanno rappresentato una forma di audioanalgesia, utilizzata con diverse modalità ed in diversi contesti, a seconda della cultura di appartenenza.

L'uso della musicoterapia quindi non è solo della nostra epoca o specifico del nostro *modus vivendi*; in virtù delle sue potenzialità si è ricorsi ad esso già dalla notte dei tempi, come testimoniano alcuni bassorilievi orientali, che mostrano come si tentasse di alleviare la donna dalle doglie tramite l'azione distraente del cinguettio di un uccellino in gabbia o, come è illustrato in un bell'affresco cinquecentesco nell'Ospedale S. Spirito di Roma, ove un piccolo *ensemble* suona ad un gruppo di madri impegnate nell'allattamento.

Negli ultimi anni una crescente sensibilizzazione alle problematiche emotive e relazionali che investono la gravidanza ed un crescente interesse per un approccio all'evento nascita meno medicalizzato hanno visto l'attivarsi di alcuni percorsi di musicoterapia in gravidanza e di preparazione alla nascita che sviluppano obiettivi comuni, anche se con prassi applicative talora differenziate. Ci si interroga sul ruolo e la funzione che la voce e la musica possano ricoprire nello specifico come accompagnamento e gestione della sofferenza nel processo di nascita, e su come la musicoterapia sia compresa a tutti gli effetti nell'ambito della psicoprofilassi ostetrica come terapia complementare e alternativa.

Quando, nel 2006, conobbi Letizia Galiero nell'ambito dei corsi di biennio di specializzazione in Musicoterapia presso il Conservatorio di Verona, fui subito affascinata dalla sua proposta di preparazione al *parto naturale, non traumatico e*

non violento come sostenuto da Frédéricyk Leboyer²³; in cui, attraverso una serie di esercizi fisici e respiratori, si prendono in considerazione i principi posturali adatti alla gravidanza. Veicolati da un uso dinamico della colonna vertebrale e del bacino, assi portanti del respiro, della voce e del gesto, ci si apre così al *respiro sonoro* (respiro unito al suono) utilizzando alcuni raga del Canto Carnatico indiano, accompagnati dal suono della *tampura*.

Il percorso di F. Leboyer, così come il *training* psicofonetico di E. Benassi o diverse altre formazioni alla nascita, fanno leva proprio sulla vocalità, da sempre presente sulla scena del parto, oggi talvolta temuta o negata.

Nella storia di ogni soggetto invece è proprio la voce che segna il passaggio alla vita.

La capacità di emettere suoni e di cantare, seppur innata in ogni uomo, deve essere dapprima esplorata, poi sperimentata e infine pienamente sfruttata e sviluppata.

Il canto infatti procura diversi benefici; dal punto di vista fisico, attraverso una migliore circolazione sanguigna e relativa ossigenazione del cervello, si migliora la concentrazione e la capacità intellettuale. Dal punto di vista sociale, cantando in coro si sviluppano relazioni che insegnano l'unione e il comune afflato e, dopo alcuni minuti dedicati al canto, corpo e mente si trovano in ottime condizioni di armonia, meglio disposti ad affrontare compiti impegnativi²⁴.

La voce cantata quindi mi avrebbe dato la possibilità di aprire il canale della comunicazione viscerale con i miei bimbi e con l'ambiente.

Diventare *strumentista* della vita... poter essere al tempo stesso un duplice strumento. Un mezzo che permetta al mio bambino di crescere e di uscire *allo scoperto*, di conoscere l'universo accompagnato, nel suo cammino, da uno strumento musicale; la mia voce cantata che lo rassicura e lo accoglie. A partire dal concepimento, attraverso i nove mesi di gravidanza, il travaglio e il parto, per tutta la vita.

Come scrive Sonia Riboli:

I suoni aiutano anche il feto, in modo particolare se li ha uditi in precedenza associati a sensazioni positive trasmessegli dalla madre, a rassicurarsi durante le operazioni legate all'uscita dal ventre materno. Questo rappresenta un aspetto di accoglienza svolto dalla musica nei confronti del bambino, i suoni indicano che la vita esiste anche oltre il tunnel, verso la luce, all'esterno.

²³Frédéricyk Leboyer (1918-2017), ginecologo e ostetrico francese. Il suo metodo è appunto quello che cerca un parto senza violenza o "parto dolce". La sua opera *Pour une naissance sans violence* è del 1974.

²⁴Cfr. S. NOSCHESI, *The Human Being: A Musical Instrument in Construction through all Phases of Life. A Journey Between the Maieutic Method and Psychophonie*, in R. Jiménez Cataño (a cura di), *Beauty and Life. Exploring the anthropology behind the fine arts*, EDUSC, Roma 2021, pp. 215-216.

Gli effetti della musicoterapia in gravidanza, inoltre, possono continuare anche dopo il parto²⁵.

Abbiamo già visto gli innumerevoli benefici di cui possono godere mamma e feto con un precoce utilizzo del suono nel periodo della gestazione; ma come poteva la musica supportarmi nell'affrontare il mio travaglio?

Avevo fatto più volte esperienza di come il suono potesse aiutarmi a potenziare i miei livelli energetici, a ridurre l'ansia e a trovare una condizione di concentrazione fisica e mentale; questo, durante il travaglio, mi ha permesso di raggiungere un ascolto corporeo e psichico-emotivo molto profondo, con la sensazione di essere protetta all'interno di uno spazio sonoro di *contenimento*, creato all'inizio dalla musica registrata ed in seguito dall'uso della mia voce.

Numerosi studi hanno confermato che uno stimolo sonoro appropriato è in grado di focalizzare l'attenzione sullo stimolo stesso, aumentando, di conseguenza, la capacità di sopportazione del dolore o addirittura eliminando completamente la sensazione di dolore.

Nel mio caso mentirei se dicessi di non aver *sentito* alcun dolore... le contrazioni, dopo la rottura del sacco amniotico, diventarono sempre più dolorose... Ma posso sicuramente affermare che i canti gregoriani di Hildegard von Bingen²⁶ prima, e le mie sonorizzazioni poi, mi hanno non solo accompagnata, ma direi piuttosto *sostenuta* a diversi livelli per tutto il travaglio...

Come afferma Kate Taylor, musicoterapeuta americana, il ruolo della musica nel processo di nascita può essere paragonabile a quello di una doula.

In effetti, il canto non solo ha permesso di incanalare l'energia del travaglio, che altrimenti sarebbe potuta sfociare in un urlo di rifiuto, ma ha altresì fornito un appiglio, un punto fermo a cui fare riferimento, consentendomi di restare raccolta e concentrata nelle diverse fasi del processo. Usando l'iconografia di Leboyer potrei dire che è stato la mia *ancora di salvezza!*

Ci fa notare Elisa Benassi come con il supporto della voce tendono a scomparire le tensioni che allungano i tempi del travaglio, venendo eliminate le fughe di energia. L'equilibrio ritrovato e ritrovabile rassicura. La reimmersione nel corpo allinea la funzione respiratoria al tempo vitale interno e il susseguirsi di inspiro ed espiro condensa in sé l'accogliere e il dare, piuttosto che il prendere affannoso e il lasciarsi andare.

Ho potuto sperimentare che le sonorizzazioni mi hanno offerto la possibilità di accogliere le contrazioni della fase dilatatoria non come crampi dolorosi, bensì

²⁵S. RIBOLI, *La musica come terapia. Analisi critica di alcuni recenti contributi*, tesi di laurea, Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano 2000-2001, <https://www.tesionline.it/tesi/psicologia/la-musica-come-terapia-analisi-critica-di-alcuni-recenti-contributi/7134>, (consultato 17-04-2024).

²⁶I canti di Hildegard von Bingen sono costruiti sopra una linea melodica unica come nel Canto Gregoriano, ma al contempo sono caratterizzati da una originale irregolarità ritmica.

come *onde* che crescono di intensità, come in un mare in tempesta... restando al *timone* della mia nave in un viaggio avventuroso assieme al mio bambino, esperienza che avrebbe portato ad incontrarci e a riconoscerci, come due esseri che si conoscono da tempo e non hanno mai smesso di amarsi.

Cominciai perciò la fase dilatatoria con serenità, sonorizzando molto piano la mia espirazione con delle vocali.

L'emissione dei suoni era intercalata da una pausa dove l'aria entrava spontaneamente; questa pausa alla fine dell'espirazione mi preparava a cogliere quel momento di sospensione che c'è sempre fra una contrazione e l'altra, durante il travaglio.

La voce, come un canto, accompagnava la contrazione. Dal corpo nasceva un suono grave, aperto, ben timbrato, carico di un'energia che mi assicurava. Letizia mi aveva detto,

Vedrai che la tua voce, durante il travaglio, svolgerà un'azione rinforzante per te e per il tuo bambino; ti aiuterà ad essere più presente a te stessa, aiutandoti a focalizzare l'attenzione sul suono che produci, deviando il pensiero dalla contrazione e perciò riducendo la sensazione di dolore. Inoltre il bambino, abituato durante la gravidanza al legame con la tua voce cantata, la ritroverà come una *costante* anche in quei momenti di profondo cambiamento che il processo di nascita comporta.

E in effetti è stato proprio così; il suono mi ha facilitato ad entrare in un'altra dimensione.

Il ritmo della contrazione e della pausa, il ritmo dell'inspirazione e dell'espirazione hanno favorito un graduale abbandono. La respirazione, istintivamente profonda ed ampia, era sostenuta dalla voce che, dapprima sommessa (anche per il pudore nei confronti degli altri) e poi via via sempre più forte e tangibile, dava vita, energia e suono al respiro. Era simile a un canto che si modulava sull'onda della contrazione.

Cantare implica necessariamente tenere la bocca rilassata e aperta, il corpo tranquillo e vigile. Inoltre il suono della voce dà un tempo (lungo, il più lungo possibile) all'espirazione: si crea una situazione di apertura, disponibilità, passaggio. E il canto usciva spontaneo, come risposta al susseguirsi delle contrazioni. Seguendo questo ritmo, cambiava, cresceva, si intensificava. In sintonia con l'andamento delle contrazioni nel travaglio, quando arrivava una contrazione cominciavo ad emettere un suono, e il canto e il dolore divenivano una sola nota... Mi affidavo a questo suono che *cavalcando* la contrazione, riusciva a portarmi *al di là* dell'onda...

La gravidanza e il travaglio vengono spesso associati all'elemento acqua: goccia, sorgente, torrente, fiume, mare, oceano. Ogni travaglio e ogni parto, liberi di manifestarsi nella loro vitalità e nei loro ritmi, sprigionano quella forza e quella energia che caratterizza tutti i fenomeni naturali.

È la stessa energia che percorre il corpo della donna, si manifesta attraverso di lei, si serve di lei.

Ecco l'immagine che ne offre Leboyer:

Partorire è come sopravvivere alla tempesta. Ciò che può salvare la donna dal naufragio e la sua nave dallo sprofondare negli abissi, ciò che non solo l'aiuta ma che le consente di approdare sana e salva in porto con il suo carico prezioso, persino raggianti di gioia e sorridente, è la corretta respirazione.

O meglio, la sua resistenza, il suo *fiato*²⁷.

Sapevo perciò che potevo contare su tre strumenti importantissimi: la respirazione, la voce e la concentrazione che ne derivava.

Fin dall'inizio del travaglio avevo prestato attenzione in modo particolare a:

- non respirare utilizzando la parte alta del torace. La respirazione toracica poteva infatti innescare gravi stati d'ansia. Respiravo invece con il basso ventre, utilizzando quella che i giapponesi chiamano «respirazione *hara*»;
- accompagnare ogni espirazione con un suono, una nota musicale, fin dalle primissime contrazioni;
- non tenere gli occhi chiusi, perché avrei perso consapevolezza;
- non sdraiarmi a letto quando fossero iniziate le doglie. Spesso le donne vengono obbligate ad assumere questa posizione appena arrivate in ospedale, come se fossero ammalate. Invece dovremmo poterci muovere, andare avanti e indietro, camminare il più possibile, preferibilmente scalze (nei piedi terminano infatti i principali meridiani dell'agopuntura).

L'ascolto del corpo, il suo ricentramento, la relazione con le forze della terra venivano rinegoziati in ogni posizione. Erano necessari ad *accordare lo strumento*, ad *intonarlo*, cioè a porlo nel giusto tono.

Mi considero molto fortunata per aver vissuto un'esperienza di parto così unica, intensa e appagante. Assieme al mio bambino, essere parte attiva del processo di nascita, superando il dolore e i pregiudizi legati ad una cesarizzata, ha accresciuto la consapevolezza e la fiducia nelle mie capacità. Il filo conduttore è quello di cercare le emozioni profonde e complesse nascoste dentro l'esperienza femminile: la paura e il coraggio, il dolore e la gioia, la fragilità e la forza, la resistenza e l'abbandono.

Auguro ad ogni donna in attesa di mettersi nelle condizioni a lei più consone per poter vivere al meglio l'incredibile e misteriosa avventura della nascita.

Come dice Leboyer:

²⁷F. LEBOYER, *L'arte di partorire* (video), Red Edizioni, Milano 2008.

Proprio nei momenti misteriosi del parto la donna è a diretto contatto con l'immen-
sità della vita; la paura e il terrore derivano dal fatto che le strutture mentali con cui
normalmente si cerca di apprendere la realtà in quei momenti crollano²⁸.

Anche per me è stato così; una volta avviate le contrazioni sono gradualmente
scesa ad un livello più istintuale, lontano dal controllo razionale. Come musicista
mi incuriosiva sapere quali suoni e vocali avrei usato durante il travaglio; tuttavia
il processo è avvenuto senza alcuna predeterminazione o intenzionalità, tanto che
ho potuto ricostruire l'esperienza sonora vissuta solo grazie al prezioso racconto
di Andrea, mio marito, che mi era vicino durante il travaglio.

Questo dato mi ha permesso di giungere alla conclusione che la modalità
proposta da Letizia secondo il modello di Leboyer è semplice, istintiva ed efficace:

- *semplice* perché il cantare veicola una corretta respirazione, naturale ed im-
mediata, senza dover ricorrere all'applicazione di speciali e diverse *tecniche*
di respirazione contestualizzate allo specifico del parto che, spesso, poiché
avulse dalla pratica quotidiana, confondono le madri;
- *istintiva* perché la sofferenza si esprime attraverso la voce; spesso in trava-
glio le grida di dolore non sono controllate e sono emesse in molti registri.
La voce cantata permette di canalizzare le grida spontanee, di padroneg-
giare il registro e di privilegiare i suoni gravi che risuonando a livello del
bacino procurano una diminuzione del dolore;
- *efficace* perché il potere analgesico del suono (la audioanalgesia) è alla por-
tata di ogni donna; l'esperienza mi ha insegnato che la sua applicazione
non presuppone prerequisiti specifici (né musicali, né di altro genere), ma
richiede piuttosto un'autentica volontà di coinvolgimento in un percorso
di familiarizzazione con i *propri* suoni e la propria voce.

Sono perciò fermamente convinta che la potenza del respiro e della voce,
elementi irrinunciabili del travaglio, oggi vadano fatti conoscere e riconosce-
re, poiché attraverso un cammino di riappropriazione cosciente la gestante può
ancorarsi a ciò che la anima e la mette in risonanza.

Gli esercizi uniti al canto preparano il corpo e la mente; importante è non
opporre resistenza al processo di nascita e non lasciarsi travolgere dalla paura,
che può rendere il dolore insopportabile.

Ricordo ancora l'affermazione, a metà strada fra lo stupito e l'ammirato, del-
la mia compagna di stanza, in sala travaglio: «Ma tu non hai gridato mai!!!». Il
commento del medico che assisteva al parto: «Complimenti signora per la sua
determinazione e tenacia! Che forza, la musica...». E la mia risposta: «La musica
aiuta sempre!».

²⁸Idem, citato da R. Fiumi, *La Nascita*, in *Risvegliarsi alla vita*, <https://www.psicoterapeutatori.no.eu/psicoterapeuta-torino/> (consultato 17-04-2024).

3.2 *Il soffio sonoro che accoglie il bambino – Considerazioni*

Abbiamo visto quanti e quali benefici il mediatore musica può veicolare nel contesto pre – peri e postnatale; come alcuni percorsi di musicoterapia pongano particolare attenzione a fornire un aggancio tra il pre e il post partum, mostrando che la riflessione e il dialogo iniziati in gestazione hanno modo di continuare anche dopo la nascita attraverso una comunicazione fatta di segni sonori, musicali, corporei, che esprimono affetti ed emozioni; come il contributo della Musicoterapia al percorso di crescita dei futuri genitori si estenda anche alla possibilità di acquisire consapevolezza in merito allo sviluppo delle sensorialità fetali e alle relative risposte motorie allo stimolo esterno. Questo modo di pensare il bambino aiuta di fatto la coppia ad accogliere il parto come un passaggio tra due realtà vitali, reali e concrete.

Il processo di nascita, allora, può riattingere forza e pienezza dalla propria potente identità generativa, senza essere temuto e vissuto esclusivamente come *luogo di dolore*.

Infatti l'esperienza del dolore da travaglio è altamente soggettiva e coinvolge diversi aspetti; la stessa donna può aver bisogno di combinazioni di tecniche differenti a seconda del momento o del tipo di travaglio²⁹.

Sulla base della mia esperienza personale mi sento vicina alla Benassi nel considerare la proposta del canto prenatale particolarmente interessante, poiché prevede un coinvolgimento motorio, posturale e mentale totalizzante. Attraverso la voce la mia gravidanza è diventata un tempo di musica, ricca di profondi ascolti interiori, che mi hanno portato ad assaporare vari generi musicali, a suonare, cantare e comporre per il mio bambino. Anche il travaglio è stato accompagnato dalla sensazione di *essere musica*: nel corpo, nel respiro, nel suono, nel canto. Un canto generante e ri-generante, per la madre come per il figlio. Un *nascere e ri-nascere* direbbe Benenzon. . .

Come una carezza, una *coccola sonora*, la mia voce, con la sua colorazione timbrica e melodica, veicolo di emozioni ed affetti, ha rappresentato per mio figlio la base su cui innestare il processo di sviluppo dell'ascolto. Secondo Tomatis la voce materna è un mezzo terapeutico per creare e ristabilire il legame tra madre e bambino, quando questo legame non si è sviluppato completamente; legame che costruisce il senso di sicurezza personale e il desiderio di comunicazione. E l'effetto terapeutico della voce materna viene maggiormente amplificato dal canto.

Per questo si incoraggiano l'uso del suono e della voce anche nelle situazioni a rischio, con donne con disturbi nella comunicazione (perdita temporanea del le-

²⁹Cfr. E. HODNETT, *Nursing support of the laboring woman*, «Journal of Obstetric, Gynecologic and Neonatal Nursing», 25/3 (1996), pp. 257-264.

game madre-bambino), gravidanze patologiche, travagli e parti difficoltosi o parti prematuri.

In questo modo la musicoterapia ricoprirebbe funzione non solo preventiva, ma anche terapeutica.

La conduzione dei percorsi deve essere proposta da persone competenti sia nel campo musicoterapico sia in quello psicologico, con particolare riferimento alla psicoprofilassi del parto.

L'esperienza insegna inoltre che è necessaria una certa disponibilità di tempo per attività di questo tipo: meglio proporle lungo tutta la seconda metà della gravidanza, piuttosto che concentrarle nell'ultimo mese. Spesso capita che le donne prossime al parto vogliano imparare a tutti i costi una tecnica che le aiuti ad affrontarlo; quasi tutte le mamme pensano alla respirazione come unica possibilità di controllo dell'ansia e del dolore legati al parto. Ma per trovare risposta a questi bisogni ci vogliono tempi più lunghi rispetto a poche settimane. E approfondimenti in merito al significato del dolore. Muovere con intenzionalità respiro e voce richiede energia attivata volontariamente, competenza che non è da considerarsi prerequisito di partenza.

Ritengo che gli effetti della musicoterapia in gravidanza e durante il parto dovrebbero essere esplicitati maggiormente nei diversi corsi di preparazione al parto. Anche il personale medico e paramedico preposto all'evento nascita dovrebbe essere più sensibilizzato, preparato e disponibile all'uso della musica durante il travaglio e parto³⁰. Come sottolinea Maria Luisa Moccia³¹, il suono migliora il clima anche tra gli operatori nelle maternità e nelle sale parto. Ricordo infatti che i medici, al termine del parto della mia prima figlia, accompagnato dal sestetto per archi di Brahms, mi chiesero di lasciare loro la musica per i parti successivi. . .

4 MUSICA COME STRUMENTO DI CONTATTO PROFONDO CON SE STESSI

4.1 *Musica e Logos*

L'affinità tra musica e dimensione spirituale ha radici antichissime e, pur in forme diverse, si è manifestata e si manifesta nella maggior parte delle culture umane.

Questo scritto vuole offrire un contributo, attraverso esperienze di tipo personale e studi sull'argomento, allo stretto rapporto che intercorre fra suono e parola, fra Musica e Logos³².

³⁰Cfr. B. A. GENTZ, *Alternative therapies*, cit.

³¹Cfr. M. L. MOCCIA, *Relazione madre-bambino e Musicoterapia. Indagine sperimentale*, tesi di diploma, Corso Quadriennale di Musicoterapia, Pro Civitate Christiana, Assisi 2009.

³²Per un approfondimento vedi C. BERTOGLIO, *Logos e Musica, Ascoltare Cristo nel Bello dei suoni*, Effatà, Cantalupa, 2009. Nell'Introduzione al libro Marco Salvioli spiega come la congiunzione del titolo dice quest'unità nella distinzione: il Logos nella musica e la musica nel Logos [...] Ciò che

La parola è prima di tutto un suono, quindi noi nasciamo nel suono e, come abbiamo approfondito in precedenza, ne siamo permeati e costituiti. Siamo, Come mi piace dire, *creature rilucenti di suono*.

Diverse culture e religioni affermano che l'elemento sonoro è generativo di spiritualità.

In principio era il suono; רוח: «Il vento [*rûach*] soffia dove vuole e ne senti la voce, ma non sai di dove viene e dove va: così è di chiunque è nato dallo Spirito»³³.

Pensiamo inoltre agli antichi Egizi, al Buddismo, all'Induismo, ai vari Mantra, al suono delle nostre campane... suoni che caratterizzano le varie società e religioni.

Quando ancora non esistevano gli orologi, ad esempio, il suono delle campane scandiva la giornata e il campanile rappresentava, e rappresenta tuttora nei paesi più piccoli, il punto di riferimento visivo per aiutare ad orientarsi.

Il rapporto fra musica e rito, musica e liturgia religiosa è campo di studio anche degli etnomusicologi, che osservano le dinamiche sociali all'interno delle quali il fenomeno musicale si iscrive. Terreno d'indagine inesauribile, il suono ha spesso rappresentato un ruolo imprescindibile, come parte dell'atto creativo divino e come garante dell'ordine universale (armonia delle sfere), il canto della sillaba OM che origina il mondo in alcune mitologie orientali, la voce degli dei che dà forma alla realtà nei miti nordici, la risata di Thot che crea l'universo per gli antichi egizi, il ritmo della danza di Shiva che fa nascere l'universo nell'India antica, fino al canto della divinità, ripetuto tre volte, origine di tutte le cose per alcune popolazioni dei nativi d'America.

Solo nella mitologia greca si contano decine di personaggi legati alla musica, da Apollo alle Muse, dagli *inventori* degli strumenti – Pan l'omonimo flauto, Atena l'aulo, Hermes la lira, ecc. – agli incantatori sonori, come Orfeo o le Sirene; analoghe figure si ritrovano in altre culture: nella Genesi biblica Yuval (Iubal o Jubal in altre trascrizioni) viene definito «padre di tutti i suonatori di cetra e di flauto»³⁴, il leggendario imperatore cinese Ku viene considerato creatore di molti strumenti musicali, e l'elenco potrebbe facilmente continuare.

Il re Davide, cui è attribuita l'invenzione dei salmi, mostra come l'utilizzo della musica associato al testo sacro possa elevare l'animo umano e rivelare un ordine superiore al di là di ciò che è visibile.

traspare dalla lettura è che, a ben vedere, l'*atto* significato dall'accezione comune del *logos* – quella che si riferisce all'unità di pensiero e linguaggio – e la *musica* – con tutta l'intelligenza dei suoni, degli accordi, delle armonie e delle forme musicali – scaturiscono e convergono nel *Logos* che è Gesù Cristo, mediante il quale «tutto è stato fatto» (Gv 1,3) e nel quale tutto è ricapitolato (cfr. Ef 1,10).

³³Gv 3, 8.

³⁴Gn 4, 21.

Anche la figura dell'aedo, personaggio reale che viene anche trasfigurato mitologicamente, riassume in sé diverse tipologie di connessione tra musica e racconto, suono e testo; si pensi al leggendario Omero, cantore dell'antica tradizione epica greca o alla sua personificazione letteraria Demodoco nell'Odissea. Curiosamente entrambi sono ciechi: la vista, il senso che maggiormente utilizziamo e che ci permette di controllare la realtà in cui viviamo, viene meno. In quel momento l'udito si sviluppa maggiormente, permettendo un'aumentata sensibilità musicale e un più immediato contatto con il divino e la dimensione trascendente.

Aedi, rapsodi e cantori epici sono figure storiche presenti in numerose culture; la loro funzione sociale di custodi della memoria e dei valori religiosi sottolinea ulteriormente fino a che punto suono e parola risultino indissolubilmente legati: la parola cantata ha più forza ed è più sacra perché trasfigura e nobilita la lingua comune.

Rigorosamente vocale era anche la pratica musicale dei samaritani, a prevalenza di voci maschili; strettamente legata ai momenti del culto religioso, vedeva il suo nucleo centrale soprattutto nella cantillazione e nell'ornamentazione vocale del testo sacro.

Ci si può collegare alla pratica di altre religioni basate su una concezione sacrale della parola, al cosiddetto *canto protologico*³⁵, che troviamo nella tradizione vedica o in quella egiziana, oltre che in quella ebraica.

Ritroviamo il rapporto privilegiato tra suono e parola anche nella musica legata al rituale della cultura occidentale. A partire dal mondo greco, in cui la parola *mousiké* significava genericamente arte delle muse e quindi comprendeva anche poesia e danza – come emerge con particolare evidenza nella struttura drammaturgica della tragedia – la sinergia dei linguaggi ha origine nelle pratiche di culto e si sviluppa per amplificare l'eloquenza del racconto (secondo un processo che, analogamente, possiamo ritrovare nella messa in scena di una rappresentazione operistica).

Nella liturgia cristiana e in particolare in quella cattolica, la connessione tra parola sacra e musica è un dato fondamentale: prima il canto e in seguito gli strumenti entrano nel cerimoniale rispondendo alla necessità di amplificare (anche sul piano prettamente acustico) per far giungere la parola di Dio ai fedeli in ambienti sempre più grandi e affollati e, ancor più, per accrescere l'efficacia comunicativa e l'impatto emotivo del testo sacro. A questo proposito non posso fare a meno di citare Johann Sebastian Bach, *Il musicista teologo*³⁶ che firmava ogni

³⁵«Inoltre in molte tradizioni religiose esiste un “prima del tempo”, un “in principio”, che solitamente viene espresso facendo ricorso al “suono”, cioè al canto o alla parola: è il cosiddetto “canto protologico”» (R. VENDITTI, *Ascoltare l'Assoluto, Musica classica e annuncio cristiano*, Effatà, Cantalupa 2006, p. 19).

³⁶Titolo del libro di Gianni Long (Claudiana, Torino 1985). Pubblicato nel 300° anniversario dalla nascita del Kantor, questo volume, successivo a quello di Buscaroli, intendeva riportare all'atten-

sua partitura con «*Soli Deo gloria*»³⁷, che nella sua *Passione secondo Matteo* utilizza una simbologia decisamente ricca, con ripetute connessioni fra testo biblico e testo musicale. Per esempio: *kreuz*, in tedesco, significa sia croce che diesis³⁸ e ogni volta che compare la parola *croce* nel testo evangelico, Bach sullo spartito segna un *diesis*. Oppure quando Gesù interviene, la sua voce viene sempre accompagnata da archi, in una sorta di aureola musicale. E si potrebbero fare molti altri esempi di questo tipo.

Nasce perciò la *musica sacra*³⁹, musica generalmente scritta per funzioni liturgiche e destinata ad essere eseguita in chiesa, cioè espressamente composta per finalità religiose.

Come ci ricorda G. Ravasi,

Canto e musica strumentale s'intrecciano armoniosamente in tutta la Bibbia, lode e bellezza, teologia ed estetica musicale si ricordano continuamente⁴⁰.

E proprio il desiderio di far risaltare la parola sacra spinge la musica a un crescente grado di complessità, determinando la nascita della notazione musicale.

4.2 *Ascoltare l'Ineffabile*

Quando nel 2016 sono stata invitata dall'Istituto Superiore di Scienze Religiose (ISRR) della Facoltà teologica dell'Emilia Romagna a tenere un corso su musica e spiritualità, ho deciso di intitolarlo «Ascoltare l'indicibile».

Pienamente convinta che il mediatore musica ci aiuti ad entrare in contatto col trascendente, ho attinto dall'esperienza fatta nei diversi anni di Esercizi Spirituali

zione del lettore italiano la centralità della Chiesa luterana nella produzione e nella vita di Bach: se infatti in Germania la musica sacra del maestro di Eisenach è tuttora adoperata nel culto luterano, in Italia si conoscono prevalentemente le sue opere strumentali e profane. Secondo quanto sostiene Long, invece, non si può prescindere dal fatto che molte delle composizioni di Bach siano nate per il culto, né trascurare la straordinaria capacità di esegesi biblica e di penetrazione religiosa che questi manifestò nelle sue opere. La maggior parte delle opere bachiane sono di carattere sacro: cantate, corali, mottetti, lieder e arie spirituali, passioni, oratori, preludi corali per organo, *Magnificat*, messe e messe brevi costituiscono quasi i due terzi del Bach-Werke-Verzeichnis. In particolare, Bach utilizzò spesso nelle composizioni sacre parafrasi di opere scritte per un contesto profano, ma non avvenne mai il contrario.

³⁷«Solo a gloria di Dio».

³⁸Nella notazione musicale, il diesis rappresenta un'alterazione, ovvero è un simbolo che, posto prima di una nota sul pentagramma, ne modifica l'altezza. Per dare una definizione generale, possiamo identificare il diesis come un accidente musicale, che, posto davanti ad una nota scritta, la altera di un semitono ascendente.

³⁹«Musica sacra» nel senso di «musica rituale», come ben precisa E. COSTA, *Sacra, Musica*, in *Dizionario enciclopedico universale della musica e dei musicisti* (DEUMM). *Il Lessico*, vol. IV, Utet, Torino 1984 (rist.1999), p. 188. Per l'analisi dei profili più specificatamente teologici, cfr. P. A. SEQUERI, *Una teologia del «sacro» in musica*, «Rivista liturgica», 150 (1987), pp. 453 ss.

⁴⁰G. RAVASI, *Il canto della rana. Musica e teologia nella Bibbia*, Piemme, Casale Monferrato 1990, p. 53.

(EESS) con la musica tenuti assieme ad Andrea Picciau SJ a Villa S. Giuseppe di Bologna. Percorsi di profonda comunione, che hanno nutrito il nostro cammino di fede rinforzando la convinzione che, come afferma J. Ratzinger, «*la musica, una rivelazione più alta di ogni saggezza e filosofia*»⁴¹, conduce a una conoscenza più alta di Dio.

Come ci ricorda Sergio Militello, nel suo corso di Teologia della Musica alla Pontificia Università Gregoriana, la componente musica attraversa trasversalmente tutte le materie della teologia, dall'antropologia alla filosofia, alla teologia dogmatica fino all'estetica; e Timothy Christopher Verdon, nel suo libro *Il ruolo dell'arte nella vita della Chiesa*, afferma con energia che, se le realizzazioni artistiche sono veri *luoghi teologici*, occorre che esse vengano adeguatamente protette, riconducendo il discorso sull'arte alle sue origini bibliche e storiche⁴²

Il concetto di musica come *apertura all'oltre* e all'infinito⁴³ era sostenuto nell'800 già dal giovane scrittore, le cui intenzioni appassionarono i musicisti della prima generazione romantica, Wilhelm Heinrich Wackenroder,

La bellezza della musica non è più mistero da indagare in se stesso, quanto una chiave d'accesso privilegiata a una dimensione trascendente⁴⁴.

La pensava nello stesso modo anche Ernst Theodor Wilhelm (cambiato in Amadeus in onore di Wolfgang Amadeus Mozart) Hofmann, e Robert Schumann affermava che «*illuminare la profondità del cuore umano è il compito dell'arte*»⁴⁵.

Poi nel 1909 un libro esplosivo, che risulterà essere il manifesto di una generazione, *Lo spirituale nell'arte* di Vassily Kandinskij, annuncia l'urgenza di un'epoca della spiritualità: oltre l'apparenza, l'apparizione dell'Assoluto; oltre l'esistere, il miraggio dell'Essere. E in seguito Kandinskij dirà del suo libro: «*Come il Cavaliere Azzurro, si proponeva soprattutto di risvegliare la capacità, indispensabile in futuro, di cogliere nelle cose materiali e nelle cose astratte l'elemento spirituale, che rende possibili infinite esperienze*»⁴⁶. E ancora: «*Il suono musicale giunge direttamente all'anima. E vi trova subito un'eco, perché l'uomo ha la musica in sé [...]. In generale il colore è un mezzo per influenzare direttamente l'anima*». Facendo di seguito un parallelo musicale: «*Il colore è il tasto. L'occhio è il martel-*

⁴¹J. RATZINGER, *Lodate Dio con arte. Sul canto e la musica*, Marcianum Press, Venezia 2010, p. 205.

⁴²Cfr. T. VERDON, *Il ruolo dell'arte nella vita della Chiesa*, «Rivista di Teologia dell'Evangelizzazione», 14 (2003), p. 472. Vedasi anche G. RAVASI, *Il bello della Bibbia*, San Paolo, Milano 2004. Sul tema il dibattito oggi è molto vivo.

⁴³Cfr. R. VENDITTI, *Ascoltare l'Assoluto, Musica classica e annuncio cristiano*, cit., p. 15.

⁴⁴Citato da M. GARDA, *Storia del bello musicale*, in *Enciclopedia della Musica*, vol. II, a cura di J.-J. Nattiez, Einaudi, Torino 2001, p. 624.

⁴⁵Citato da L. ABBATINO, *Robert Schumann filosofo, L'arte poetica romantica*, Mim Edizioni, Sesto S. Giovanni, 2016, p. 152.

⁴⁶V. KANDINSKIJ, *Lo spirituale nell'arte*, SE, Milano 1989, p. 115.

letto. L'anima è un pianoforte con molte corde. L'artista è la mano che, toccando questo o quel tasto, fa vibrare l'anima»⁴⁷.

Come pianista mi sento particolarmente lusingata dalla similitudine che utilizza Kandinskij, che mi sollecita a ricordare la vera vocazione di un artista e di chi ama la musica, accogliendola consapevolmente nella propria vita; allenarsi a diventare maestro nell'*ascolto* e apostolo della *bellezza*⁴⁸.

Al di là di una *Kandinskiana* visione quasi profetica dell'artista, che a volte può pericolosamente degenerare in forme di divismo costruite *ad hoc* dal mercato e oggi amplificate dai nostri media, credo sia sempre più indispensabile promuovere una formazione integrale dell'uomo, capace di sviluppare il gusto per la bellezza intesa come *splendore della verità* e l'arte di riconoscerla. Per chi è credente diventa anche un apprezzare l'esistenza vista come segno della Bellezza di Dio.

Ecco allora che la musica, come tutta l'arte, diventa linguaggio che aiuta a trovare Dio, e che nelle Sue mani diventa uno strumento, poiché rende il cuore disponibile all'*ascolto*⁴⁹.

L'*ascolto* è anche il primo invito che il Dio di Abramo rivolge al suo popolo con lo *Shemà Israel*⁵⁰.

Come scrive Chiara Bertoglio ne *Lo spirito nella musica*,

Questo tipo di ascolto, va da sé, va ben oltre la capacità di ascoltare le parole o anche il linguaggio non verbale dell'altro: implica, piuttosto, quell'accoglienza aperta, generosa e discreta della persona del nostro vicino, pronti a cogliere la sua nascosta bellezza ed a lasciarne colpire e modificare nel bene⁵¹.

Nel nostro vocabolario italiano ci sono tre diversi verbi associati al senso dell'udito, che hanno sfumature proprie.

Udire = Capacità fisica dell'orecchio di percezione dei suoni / rumori.

Sentire = Capacità riferita non strettamente solo alla percezione uditiva strettamente fisica, ma ampliata anche ad un sentire ciò che si muove interiormente. Ad esempio si usa dire: sentire col cuore.

Ascoltare = L'azione più profonda, caratterizzata da un ascolto attento ed empatico, che coinvolge tutta la persona, sia sul piano fisico ed emozionale che spirituale⁵².

⁴⁷Ivi, p. 46-47.

⁴⁸Cfr. C. FRANCHINI, *La Musica*, in *La Consolazione nella Bellezza dell'oggi – Esercizi spirituali e arte*, Atti del Convegno della Rete CIS, 5-7 marzo 2023, CIS – Centro Ignaziano di Spiritualità, Roma 2024, p. 60.

⁴⁹Cfr. ivi, p. 61.

⁵⁰«Ascolta Israele».

⁵¹C. BERTOGLIO, *Lo spirito nella musica*, Pazzini, Villa Verucchio 2020, p. 70.

⁵²Cfr. C. FRANCHINI, *La Musica*, cit., p. 66.

Di ascolto pieno e profondo sono convinta ci sia un bisogno sempre più impellente, in una società come quella post-moderna in cui «i livelli di rumore, il volume dei fenomeni acustici e amplificati che ci avvolgono sono aumentati esponenzialmente»⁵³.

All'inquinamento acustico pericolosamente in crescita si unisce, parallelamente, una fruizione massiccia dell'elemento musicale. L'ipertecnologico ascoltatore moderno può fagocitare musica tutto il giorno, senza poi ricordarsi cosa ha sentito. Per Adrian North, che ha condotto ricerche in tal senso, significa che nel XXI secolo la musica è destinata a perdere il valore emotivo che aveva un paio di secoli fa⁵⁴. Da queste considerazioni deriva l'importanza sia di un'educazione all'ascolto attento e concentrato, con spazi e tempi propri, sia un'attenzione al *paesaggio sonoro*⁵⁵ che ci circonda e in cui siamo immersi, a volte inconsapevolmente⁵⁶.

L'ascolto profondo è possibile grazie al *silenzio*.

Il silenzio esterno come strumento per il silenzio interiore, il silenzio del cuore.

I Padri greci lo chiamavano *esechia*, che vuol dire tranquillità, pace del cuore. Nella tradizione dei cristiani d'Oriente si pratica la preghiera del cuore; attraverso la ripetizione reiterata di una formula, una parola, un versetto biblico o di una

⁵³G. STEINER, *Grammatiche della creazione*, Garzanti, Milano 2003, p. 285. Questo autore precisa: «In città, di notte, i silenzi stanno scomparendo. Come una cicala impazzita il telefono cellulare divora ciò che resta del silenzio, privato e pubblico (in un'allegoria meravigliosamente rivelatrice si è sentito suonare un telefono cellulare in una bara)» (Ivi). E poco dopo aggiunge: «Una paura dell'isolamento, un'incapacità di viverlo in modo produttivo ossessiona i giovani. La musica di fondo incomincia automaticamente quando si richiude la porta dell'ascensore nei grattacieli americani, per evitare la minaccia dei momenti di silenzio. La democrazia e il consumo di massa, con i loro ideali di conformità, di accettazione e di approvazione da parte del "gruppo dei pari", condannano la solitudine» (p. 288).

⁵⁴Cfr. «Why music downloads have lost the X factor», comunicato stampa della University of Leicester, 10 gennaio 2006, citato da S. BENCIVELLI, *Perché ci piace la musica*, cit. p. 142.

⁵⁵Concetto musicoterapico per definire l'ambiente acustico naturale in cui ci troviamo immersi. Esso, infatti, è pieno di ogni genere di suoni, da quelli più flebili di cui non ci si rende neppure conto, come il suono di sottofondo di un frigorifero, di un computer o di una luce, fino ad eventuali rumori veri e propri, talvolta anche nocivi a causa delle proprie frequenze, definito inquinamento acustico. D'altra parte, il silenzio assoluto non esiste; l'unico ambiente in cui lo si può ottenere è la camera iperbarica, ma anche in quello spazio un essere umano vivo è accompagnato dal suono del proprio battito cardiaco, del respiro e degli organi interni.

⁵⁶La società occidentale privilegia il senso della vista rispetto a quello dell'udito, proprio per la tendenza a controllare la situazione e l'ambiente; sarebbe altrettanto importante tenere presente anche il paesaggio sonoro, oltre a quello visivo. Se infatti possiamo decidere di non guardare chiudendo gli occhi, non possiamo invece fare a meno di ascoltare perché, anche chiudendo le orecchie l'onda sonora si propaga non solo attraverso i nostri timpani, ma attraverso tutto il corpo, mettendone in risonanza tutte le cellule, con un impatto su di noi e su tutto quello che ci sta intorno.

richiesta al Signore si arriva all'*esechia*, con un processo di unificazione. Anche in questo processo la componente musicale della parola viene dilatata.

Mi torna alla mente ancora una volta Kandinskij,

La parola è un suono interiore. [...] La sua ripetizione *interiormente* necessaria può non solo dilatarne il suono interiore, ma anche metterne in luce proprietà spirituali sconosciute⁵⁷.

Potremmo forse dire allora che nel silenzio risuona lo Spirito e vibra l'Anima.

La musica nasce dal silenzio e conduce poi nuovamente al silenzio. Il gioco tra silenzio e suono fa parte dello spartito musicale, attraverso i respiri e le pause.

George Steiner, scrittore, saggista ed ebraista francese, definisce la musica *un silenzio interrotto* nel quale ogni nota, quando emerge e poi muore, *rimane in dialogo con il silenzio*⁵⁸.

E recentemente Gianfranco Ravasi ha ricordato che il silenzio non è assenza di suono, ma compendio supremo di armonia, come accade per il bianco rispetto allo spettro cromatico⁵⁹.

Per concludere, aggiungo un'ultima riflessione, sollecitata dall'interessante distinzione che propone Vladimir Jankèlèvitch, musicologo ma soprattutto filosofo della musica. La differenza fra *indicibile* e *ineffabile*, poiché «*le mystère musical n'est pas l'indicible mais l'ineffable*»⁶⁰; ed ha spiegato che l'indicibile è il disperante non-essere, la tenebra impenetrabile, mentre

L'ineffabile [...] è l'inesprimibile perché su di esso c'è infinitamente, interminabilmente da dire, tale è l'insondabile mistero di Dio; e l'inesauribile mistero dell'amore⁶¹.

Sulla scia di quanto suggerisce Paolo Monaco SJ con *la Bellezza sta negli occhi di chi guarda*⁶², mi sento di aggiungere che *l'Ineffabile abita l'ascolto dell'uomo*.

© 2024 Cecilia Franchini & Forum. Supplement to Acta Philosophica



Quest'opera è distribuita con Licenza [Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

[Testo completo della licenza](#)

⁵⁷V. KANDINSKIJ, *Lo spirituale nell'arte*, cit., p. 33.

⁵⁸G. STEINER, *Grammatiche della creazione*, cit., p. 124.

⁵⁹G. RAVASI, *Bibbia e musica. Lo spartito dell'ultimo giorno*, «Avvenire», 7 febbraio 2004, p. 25.

⁶⁰«Il mistero della musica non è l'indicibile, ma l'ineffabile».

⁶¹V. JANKELEVITCH, *La musica e l'ineffabile*, Bompiani, Milano, 2007, p. 62.

⁶²P. MONACO, *La Consolazione negli Esercizi Spirituali e nell'esperienza di Sant'Ignazio di Loyola*, in *La Consolazione nella Bellezza dell'oggi – Esercizi spirituali e arte*, cit., p. 26.