

La musica per educare alle emozioni

Trascrizione dell'intervento al Convegno *Educare alle emozioni*, Sala della Protomoteca del Campidoglio a Roma, 24 novembre 2004

Buonasera a tutti,

con questo intervento vorrei condividere con voi qualche riflessione sulla possibilità di utilizzare la musica per educare alle emozioni.

Un primo pensiero che mi è venuto in mente mentre pensavo a questo intervento riguarda il fatto che nelle pubblicazioni specialistiche e divulgative degli ultimi anni siamo andati assistendo ad una notevole moltiplicazione dei titoli dedicati allo studio, alla comprensione ed alla gestione delle emozioni, in riferimento agli ambiti più vari: l'educazione, il lavoro, le relazioni interpersonali, l'autorealizzazione.

Da una parte, ciò sembra indicare una richiesta di maggiore competenza a riconoscere, vivere e gestire le proprie emozioni, dall'altra indica la consapevolezza che le emozioni giocano un ruolo importante nella capacità dell'uomo di vivere bene, siano cioè fortemente connesse alla qualità della vita. Una scarsa dimestichezza con il nostro mondo emozionale implica il vivere al di sotto delle nostre possibilità, con una non adeguata comprensione del funzionamento di noi stessi, con pochi strumenti utili a gestire le relazioni con gli altri e a muoverci nel mondo circostante con consapevolezza ed efficacia.

Ogni più piccola parte della nostra vita interiore è permeata di emozioni. Anche se il vissuto soggettivo delle emozioni può variare molto, ogni percezione del mondo che ci circonda evoca in noi delle emozioni, così come ogni nostro pensiero è legato ad esse. Così ci ricorda anche Fornari con il suo principio della 'doppia referenza': il livello del pensiero e quello delle emozioni sono strettamente intrecciati, il pensiero è sempre emozionato, dietro i nostri pensieri ci sono sempre delle emozioni che li organizzano ed il fatto che noi riusciamo a coglierle più o meno chiaramente è dovuto al fatto che ciò avviene secondo gradi diversi. Da ciò discende che l'educazione emotiva è fondamentale, perché prendere consapevolezza delle proprie emozioni ed imparare a gestirle significa utilizzarle come uno strumento prezioso per comprendere e governare noi stessi. Possiamo sostanzialmente intendere la crescita personale proprio come la capacità di integrare pensiero ed emozione.

Prima di parlare dei possibili obiettivi di un lavoro sulle emozioni attraverso la musica occorre riflettere innanzitutto sul rapporto tra musica ed emozioni. Si tratta, naturalmente, di una questione complessa. Il forte legame esistente tra le due è qualcosa che tutti colgono a livello intuitivo anche se, quando si tratta di definirlo con più precisione, ci si rende conto di quanto sia complicato spiegarne la natura. Nell'esperienza comune ci sono delle idee ricorrenti riguardanti questo legame. La musica viene considerata generalmente come una dimensione altra rispetto alla realtà, alla ragione, al linguaggio verbale. Il lasciarsi andare alla musica viene percepito come un lasciarsi andare alle emozioni, un poterle liberare e sperimentare .

Anche i bambini, e citiamo i bambini dal momento che in questa conferenza presentiamo un progetto rivolto alle scuole, sono in grado di cogliere le relazioni tra musica ed emozioni. Dalle risposte di alcuni questionari somministrati nelle scuole emerge l'idea che un musicista è qualcuno che "suona uno strumento, canta, esprime emozioni nelle canzoni, qualche volta suonando si intristisce, ma spesso suona per far felice il mondo". Si evidenzia fortemente, dunque, la realtà emozionale della musica.

Se ci spostiamo nello spazio, nel tempo e attraverso le varie espressioni della cultura umana, è facile osservare come sia sempre stata attribuita grande importanza alla musica, alla sua peculiare capacità di sottolineare l'emozionalità. Si pensi al suo utilizzo durante gli eventi nella vita di comunità (cerimonie politiche, civili, religiose, i riti di passaggio nella vita dell'individuo), in ogni tempo ed in ogni civiltà; alla sua insostituibilità nella moderna produzione cinematografica; a tutta la storia della musica, che testimonia la fertile fusione di musica e testi letterari (in cui la musica viene utilizzata per sottolineare ed amplificare l'emozionalità evocata dal testo). Se ci spostiamo fino alle radici della nostra cultura, possiamo ricordare che gli antichi greci attribuivano alla musica un ruolo rilevante nell'educazione dei giovani, ritenevano che essa avesse significativi effetti sull'animo umano, rafforzasse la volontà e la personalità dell'individuo, e cioè del cittadino. Come vedremo più avanti, queste sono idee perfettamente condivisibili anche oggi.

La musica è un ottimo strumento da utilizzare per l'educazione emotiva nelle scuole. E' possibile organizzare una gran varietà di attività e solitamente i bambini si lasciano coinvolgere con grande entusiasmo. Un'attività possibile è quella dell'ascolto, ma probabilmente ancora più produttivo è fare musica insieme, cioè mettere in grado i ragazzi di suonare dei brani musicali. Qui si ha la possibilità di utilizzare musica già esistente oppure di creare musica nuova, ad esempio attraverso l'improvvisazione. Quest'ultima possibilità ci introduce al grande capitolo della creatività, ci porterebbe lontano se volessimo parlarne. L'improvvisazione è un'esperienza molto interessante perché si connette a temi importanti quali quelli della scoperta di sé, del proprio stile personale, dell'intuizione, dell'espressività, in ultima analisi, del processo di individuazione. E' un tema troppo ampio per essere approfondito in questa sede, per cui adesso faremo riferimento solamente all'ascolto e alla esecuzione musicale.

La musica è un'arte complessa, che ci permette di stimolare la crescita dei bambini sul piano fisico, intellettuale, emotivo, sociale. Parleremo di questi aspetti esaminandoli uno per volta, ma ciò sarà fatto unicamente per chiarezza espositiva; avremo modo, del resto, di vedere quanto essi siano strettamente connessi tra loro.

Ma entriamo nel dettaglio. Abbiamo detto più volte che la musica è emozione, ma la musica è anche un linguaggio, dunque possiede una struttura, una precisa organizzazione formale. Comprendere il linguaggio musicale, dunque, le sue regole, le relazioni tra la forma musicale ed il suo contenuto, possono essere esercizi intellettuali stimolanti per i ragazzi. Così come il collocare un brano musicale nel suo contesto storico e culturale, per raggiungere una sua più profonda comprensione. Un altro spunto interessante è dato dalla possibilità di riflettere sulla connessione tra i pensieri e gli stati d'animo che l'ascolto di un brano musicale è in grado di evocare. Se poi dall'ascolto passiamo al suonare uno strumento, allora facciamo riferimento ad un saper fare, ed ecco che altrettanti stimoli intellettuali proverranno dal trovare soluzioni ai problemi tecnici connessi all'esecuzione, dal fare delle scelte interpretative, dallo sviluppare la capacità di concentrazione che l'esecuzione musicale richiede.

Anche da un punto di vista fisico l'esperienza musicale è molto stimolante. Pensiamo a come suonare vuol dire confrontarsi con la necessità di affinare il controllo del proprio corpo, delle proprie capacità motorie. Il corpo è il mezzo diretto che il ragazzo ha per realizzare sullo strumento le idee musicali che ha in mente. Ma parlare del corpo ci permette una riflessione ancora più interessante. La musica è fatta di vibrazioni. Intuitivamente, dunque, sembrerebbe che l'esperienza musicale si realizzi esclusivamente attraverso il nostro apparato uditivo. Se però facciamo attenzione ed esercitiamo la nostra percezione del corpo, scopriremo che noi non ascoltiamo la musica solamente attraverso l'udito, ma la viviamo anche attraverso il nostro corpo: sotto forma di vibrazioni, che fanno risuonare le nostre cavità naturali, e sotto forma di tensioni muscolari, che la musica stessa produce in noi. Se a questo punto riflettiamo sul fatto che anche le emozioni sono qualcosa che viviamo attraverso il corpo, attraverso le tensioni muscolari e le sensazioni viscerali che sono la base fisiologica del nostro sentire le emozioni, allora troviamo un punto d'incontro tra musica ed emozioni proprio nel nostro corpo. Non è un caso, probabilmente, che il termine 'sentire', sia in italiano che in altre lingue, può far riferimento tanto all'esperienza di ascolto quanto alla percezione delle sensazioni fisiche e delle emozioni.

Veniamo al lavoro sul piano emozionale. L'ascolto, ad esempio, consente di esercitarsi a cogliere le emozioni che un brano musicale può suscitare. Ciò naturalmente è consentito dalla capacità (che non possiamo dare per scontata, ma che può anche essere affinata) di lasciarsi andare, di entrare in sintonia con le emozioni che vengono proposte. Facilmente cogliamo qui un riferimento all'empatia, cioè all'attitudine di saper entrare in risonanza con l'esperienza degli altri, una competenza in grado di produrre vicinanza e soddisfazione nelle relazioni interpersonali, e può essere sviluppata o affinata con questo tipo di esperienza.

L'ascolto musicale, probabilmente, consentirà sia di riconoscere emozioni già note, sia di scoprirne di nuove. La musica può diventare, cioè, uno spazio in cui lasciarsi andare ad emozioni che normalmente non vengono vissute o rende possibile sperimentare parti di sé che non trovano altre opportunità di espressione. Pensiamo a come gli adolescenti usano talvolta la musica in questo modo. Quando non hanno ancora sviluppato la capacità di comprendere alcuni loro stati d'animo o non riescono ad esprimerli e a dividerli, lo fanno attraverso la musica. Dunque, vivere le emozioni attraverso un'esperienza 'protetta' come quella dell'ascolto, permette di sperimentarle, percepirle con più attenzione, tentare di comprenderle e gestirle, di accettarle o trasformarle. In sintesi, di prendere contatto e confidenza con il mondo delle emozioni. Con le proprie, ma anche con quelle degli altri.

Discutere in gruppo di ciò che si è vissuto nell'esperienza di ascolto è un'altra opportunità interessante. Verbalizzare le emozioni è difficile. Difficile è tradurre a parole l'immediatezza esperienziale di un'emozione, ma è sicuramente una competenza che vale la pena di approfondire, lavorando, così, a quella integrazione di pensiero ed emozionalità a cui prima facevamo riferimento, il che può ben rappresentare un obiettivo di crescita.

Accanto alla capacità di cogliere le emozioni, l'ascolto offre l'opportunità di raggiungere un'altra consapevolezza: e cioè che un brano musicale non susciterà in tutte le persone le stesse emozioni; che ciò che ognuno sperimenta durante l'ascolto è inevitabilmente determinato ed influenzato dalla propria sensibilità e soggettività. Questo può servire a prendere coscienza del fatto che ognuno ha un proprio modo di 'essere al mondo', una sua specifica emozionalità che determina il suo particolare modo di vivere le situazioni e le relazioni interpersonali.

Se pensiamo, invece, al suonare un brano musicale, ci troviamo di fronte ad un compito diverso. Qui l'obiettivo è di riprodurre dentro di sé delle emozioni legate ad un brano musicale e di trasmetterle a chi ascolta. Sono due abilità diverse: l'una fa riferimento alla capacità di contenere e gestire le emozioni, l'altra alla capacità di comunicarle, di condividerle. Sono capacità assolutamente non date, ma che possono essere sviluppate.

Come vedete, parlando, l'elemento della relazionalità diviene sempre più evidente nel nostro discorso. E' evidente la dimensione di relazione della musica: la si può ritrovare nel rapporto tra l'interprete e l'opera d'arte, che naturalmente rimanda al rapporto tra l'interprete e chi ha creato l'opera d'arte, cioè il compositore; nel rapporto tra chi suona e chi ascolta, infine, nel rapporto tra musicisti che suonano insieme. Realizzare insieme un'esecuzione musicale significa riuscire a collaborare in gruppo, mettere a disposizione del gruppo le risorse di ognuno, riuscire ad organizzarle in vista di un obiettivo comune, avere la percezione del proprio ruolo e del ruolo degli altri all'interno del gruppo, riuscire ad entrare in sintonia con le emozioni delle altre persone.

Possiamo così osservare, e ci avviamo verso la conclusione di questo intervento, che la musica, all'interno della scuola, consente di superare alcuni limiti che spesso caratterizzano lo studio di altre materie. Ad esempio, grazie all'attività di gruppo, la musica riesce bene a coniugare le possibilità di apprendimento con quelle di socializzazione. L'esperienza musicale consente, inoltre, un'integrazione, spesso di difficile realizzazione in altri ambiti disciplinari, tra sapere e saper fare. Se spesso nei percorsi formativi è evidente una scissione tra l'acquisizione di conoscenze e la possibilità di una loro applicazione pratica, una loro integrazione può essere sperimentata attraverso il far musica.

Il confronto e la collaborazione con gli altri nelle attività di gruppo, il dover raggiungere una comprensione globale di un fenomeno complesso ed articolato come la musica presuppone un'acquisizione ed una condivisione di emozioni, di valori, di un saper fare individuale e di un saper fare insieme agli altri, tutte qualità che ben caratterizzano un individuo dotato di senso civico.

Alla luce di tutte le considerazioni fatte, possiamo concludere che l'inserimento di appropriate esperienze musicali di gruppo all'interno dei percorsi formativi potrà contribuire a sviluppare nello studente qualità che faranno di lui una persona in equilibrio con se stessa e con gli altri, intellettualmente curiosa, sensibile ai valori etici ed estetici, capace di conoscere e gestire le proprie emozioni e competente nelle relazioni interpersonali, in grado di assumere impegni e di condurli a termine, interessata e motivata ad apprendere e a conoscere per fare. Una persona in grado di dare il proprio contributo ad una migliore convivenza sociale.

Antonio Salvemini