

LA VITA VISSUTA ATTRAVERSO LA MUSICA

ALLA SCOPERTA DEI RITMI DELLA VITA DURANTE L'EMERGENZA COVID-19

“Vedo la mia vita in termini di musica”
Albert Einstein

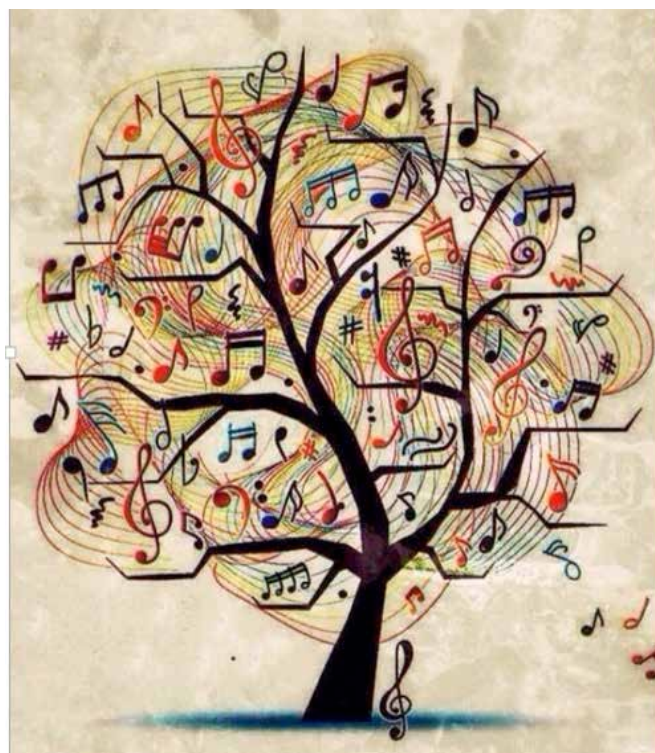
Sovente ho pensato che la musica sia il mezzo perfetto per comprendere, dare forma e dare significato alle varie vicissitudini della vita. La musica mi ha accompagnato durante la crescita, dall'infanzia all'età adulta, ha dato voce alle emozioni e agli eventi, infilandosi nella trama della vita, sincronizzandosi con la mia esperienza nel momento specifico della sua presenza. Spesso mi ritrovo con canzoni in testa senza motivo apparente, per poi realizzare che sono lì per descrivere le mie emozioni, sensazioni, o momenti di esperienza – comunicano il mio *io*. La musica è la colonna sonora costante della mia vita, dei miei pensieri, delle mie emozioni.

“La musica esprime ciò che non può essere detto a parole e che non può essere taciuto”.
Victor Hugo

Una volta, qualche anno fa, andai ad un ritiro spirituale con una guida femminile esperta della cultura spirituale e sciamanistica dei nativi d'America. Questa fu una giornata di passeggio nella natura, nei boschi, dove la natura sarebbe stata la nostra insegnante e guida. Questo significava, in breve, aprirsi all'ascolto dei messaggi *dall'universo*, per meglio comprendere noi stessi e le nostre vite attraverso la natura che ci circondava.

Dopo una giornata di passeggio, ascolto e condivisione, ci sedemmo in cerchio in una piccola radura del bosco per meditare, ad occhi chiusi, guidati inizialmente dalla nostra guida, e poi in silenzio. Era una meditazione rilassante, dove ci venne chiesto di essere consapevoli di qualsiasi immagine o messaggio che potesse arrivare durante la meditazione. Durante il *silenzio*, ascoltai ciò che mi circondava. I boschi dove ci eravamo avventurati erano bellissimi, pacifici, calmi, ma sedevano in alto sopra una collina non lontano da una strada molto trafficata a valle che, in quella giornata calda di sole, era molto rumorosa, piena di macchine e moto. Trovai che la mia attenzione si scagliava tra gli elementi di natura

attorno a me – il canto degli uccellini, le foglie, la brezza – ed i suoni provenienti dalla strada sottostante. Ascoltai, imperturbata, a mente aperta. Il tuono di un motore, il clacson, qualcuno che urlava qualcosa di indecifrabile, il ronzio costante del traffico. Tutto era... *musica*. Improvvisamente ebbi un momento di chiarezza – o di illuminazione, se così posso osare dire – dove immaginai l'intero pianeta, e poi l'universo, come un'orchestra gigantesca, spostandosi e fluttuando attraverso tempi, ritmi, timbri, melodie, armonie. Sentii una profonda e vera connessione con l'universo, che tutto *era*, e poi iniziai a *sentire* la musica del mondo attorno a me, come se tutte le cose fossero strumenti musicali in un'orchestra universale, un pezzo di musica universale, dal canto degli uccellini al tuono del motore, sentii un incredibile senso di bellezza, connessione, pace e armonia. Immaginai una grande energia creativa dell'universo come conduttore, conducendo la musica di ogni singola cosa vivente, il nostro pianeta, l'universo. Tutto questo aveva un senso per me, come quando si incastra una cosa e fa *click* e va al suo posto, era un modo per descrivere il mondo, e la mia relazione con il mondo in quel momento.



Una volta terminata la meditazione, fui così sopraffatta dalla gioia di quella sensazione di connessione, significato e comprensione, che subito volli condividere con entusiasmo la mia esperienza con il resto del gruppo. Osservai i loro occhi, che mi fissarono, vuoti. Una volta terminata la mia condivisione, uno ad uno raccontarono di come il rumore ebbe il completo effetto opposto su di loro, cioè, erano rimasti troppo distratti dai rumori della strada per concentrarsi sull'ambiente naturale attorno, e quindi trovarono difficile la meditazione. Al tempo, ricordo che fui delusa che non ebbero condiviso la mia stessa esperienza – ma mi ricordai che ciò che è musica per una persona, potrebbe essere soltanto rumore per un'altra.

Gli effetti della musica, o quello che ci sembra *all'orecchio* essere musica, è quindi soggettiva – durante l'ascolto, possiamo provare piacere, orrore, e tutto ciò che ne va di mezzo. Così come una pausa inflitta, una *vacanza* dalla vita frenetica di tutti i giorni, può essere vissuta come occasione straordinaria, o sofferenza, e tutte le sfumature di mezzo.

In questo momento così inusuale della nostra esistenza – l'arrivo del Covid-19 – questa riflessione sulla musica come ritmo di vita mi è spesso tornata in mente. Guardando indietro, questi mesi passati ci hanno regalato momenti e ritmi completamente inaspettati, ma non per questo sgradevoli – pandemia a parte, chiaramente. Pensiamo al momento della chiusura – in quel momento, era come se stessimo sfrecciando tutti in autostrada, e all'improvviso è stato chiesto a *tutti* di tirare il freno a mano. Chi più velocemente, chi meno, volente o nolente, ma ci siamo fermati, tutti. In musica, sarebbe vista come una pausa, una di quelle che prende non soltanto una misura, ma due, tre, cinque, 30. 40. 60.

Che poi non è un *fermarsi*, in realtà – la musica, come il tempo cronologico, si muove in avanti, anche durante le pause. C'è un'idea poetica che la musica sia come *dipingere sul silenzio*¹, quindi per capire la musica, bisogna aver avuto l'esperienza dell'assenza della musica – il silenzio. Mozart e Debussy dissero che “la musica non è nelle note, ma nel silenzio tra esse” - così come

il silenzio, le pause, ci fanno capire il colore delle note, della vita.

Il fatto di doversi *fermare* – poi, lentamente, orientarsi, iniziare qualche movimento, anche se solo interiore – cercare nuovi ritmi, sperimentare la lentezza, giocare con tempi veloci e lenti, personalmente, è stata un'esperienza stupenda, meravigliosa, quasi mistica. Non nascondo le difficoltà iniziali – il corpo, abituato ad un ritmo, una musica di vita diversa, inizialmente era un po' schizzato, teso, così come la mente – ma lasciarsi andare al ritmo imposto dalla musica di quel momento, andante lento, lento, *lentissimo*, ha dato spazio alla bellezza e all'ascolto in un modo che non pensavo fosse possibile nello stato attuale del mondo.

Avevamo più tempo per osservare, e osservai il risveglio della natura, all'inizio timido, vidi che *riprendeva il suo spazio*, che gli è dovuto da troppo tempo – questa è stata per me qualcosa di estremamente commovente. Darsi il tempo di godere delle piccole grandi cose della vita, vedere la natura crescere, andare avanti, prosperare (nonostante tutto il suo passato vissuto), osservare i suoi ritmi quotidiani, ascoltare la sua musica, è stato meraviglioso. Mi resi conto anche che, nonostante la *lentezza* del ritmo quotidiano del lockdown, le giornate volavano veloci, come candele nel vento.

Anche noi umani, come la musica, abbiamo un movimento progressivo – siamo costantemente proiettati in avanti, seguendo il tempo e il ritmo dell'universo così come lo conosciamo ora. Non esiste un vero e proprio *tornare indietro* – tutto deve andare avanti, in qualche modo. Anche se si rimane immobili, perfettamente inerti, si è comunque in movimento – fisicamente, mentre i pianeti, la Terra, la luna e gli astri attorno a noi si muovono, e noi attorno al sole; il corpo, internamente, si muove, con le sue funzioni organiche, invecchiando ogni giorno; ma anche spiritualmente, viaggiamo, e la mente viaggia, anche se a volte non sembra così, verso il futuro. Certamente, la memoria – che è collegata fortemente alla musica – può riportarci ad un momento specifico, uno stadio, un'emozione della nostra vita passata – ma questa è *memoria*, muscolare, sensoriale, spirituale. Ci aiuta a *rivivere* quel momento, che ci piaccia o no.

Quel che non fa, è *veramente* andare indietro nel tempo, cioè, non può *fisicamente* spostarci indietro in quel luogo o momento della nostra vita.

Il tempo cronologico quindi si muove in avanti, lento o veloce che sia la nostra concezione di esse, così come la musica. Se pensiamo alla musica della nostra vita – come se avessimo un’orchestra, un jukebox, o Spotify perenne, che suona la musica di ogni momento, allora possiamo pensare che la vita abbia tempo, ritmo, timbro, altezza, dinamica, melodia, armonia. Il tempo (ironicamente, in italiano, si riferisce anche a quello cronologico) nella musica è “il suo andamento o velocità”, e solitamente viene misurato in bpm (beats per minute, battiti al minuto), come se si misurasse il battito cardiaco di un pezzo musicale. Esistono una serie di nomi per i diversi tempi per la musica, soprattutto per la classica, ma le tre sfere principali sarebbero, in parole povere, il tempo lento, medio e veloce.

“*Vivere significa essere musicali, a cominciare dal sangue che danza nelle tue vene. Tutto ciò che vive ha un ritmo. La senti la tua musica?*”

Michael Jackson

Facciamoci questa domanda – qual è la *nostra* musica? Certo, questa può cambiare drasticamente da un momento all’altro, non è sempre uguale, segue la nostra vita, ma chiedercelo, *adesso*, è un modo per capire il momento che stiamo vivendo. Se possiamo osare a dire che il ritmo della musica del mondo prima del Covid-19 fosse, come dire, al quanto *prestissimo*, addirittura *accelerando*, con l’arrivo del lockdown, il ritmo delle nostre vite è cambiata decisamente. Era, forse, una lezione che dovevamo vivere tutti, il pianeta compreso. Se imparare a rallentare è nella nostra lezione di vita, cioè, di trovare piacere nella lentezza, di allargare i tempi, se non facciamo almeno un tentativo di approcciare questo, la vita ci darà sicuramente questa come lezione, in un modo o nell’altro.

Quante volte si sente parlare di persone che hanno sempre vissuto *nella corsia di sorpasso*, e che tutto ad un tratto succede qualcosa nella loro vita che

li obbliga a rallentare? Questa non è una coincidenza, forse è una lezione di vita che appare, e che ci piaccia o no, è importante ascoltare queste lezioni, prevederle, possibilmente, prima che ci colgono di sorpresa. E forse il Covid-19 è arrivato proprio per questo motivo.

Per alcuni, però, questo periodo di lockdown è stato noioso. Prima, siamo stati abituati agli stimoli continui, costanti, forse ci faceva credere di essere *vivi*. Invece, in giornate come queste del lockdown, che sembravano avanzare senza cambiamenti di tempo/ritmo, ci si può ritrovare a pensare che non si stia realmente *vivendo*. Inizialmente, può essere bello sentire che qualcosa sta andando, abbastanza, lentamente, a passo continuo, ma più passa il tempo cronologico, questa sensazione di tempo costante, *andante*, può trascinarsi noiosamente in avanti. Abituati allo schema del consumismo, nei momenti di noia ci *sembra* che non stiamo né producendo, né consumando. La noia ci spaventa.



Facciamo tutto quello che possiamo per allontanarla – ai giorni nostri, questo spesso significa restare connessi ai social, ai servizi di messaggistica, videogiochi, TV, ecc. cioè, si cerca la distrazione. Invece la noia è un luogo dove sarebbe opportuno imparare ad esistere, coabitare, per trasformarla, innalzarla e rendere noi stessi, le nostre vite e il mondo attorno a noi migliori. Esistono esempi di persone che sono state costrette a rimanere in ospedale per tempi prolungati, che hanno scoperto o nutrito un loro talento – l’artista Frida Kahlo, per fare un esempio molto riconosciuto, oppure Melody Gardot, cantante e musicista Jazz americana – e hanno trasformato un tempo di “immobilità costante” in attesa attiva, in bellezza.

Dopo il lockdown, è arrivato il momento - la riapertura. Per alcuni, finalmente, per altri, troppo presto. Per tutti, un piccolo o grande momento di cambio di musica, di ritmo, chi vuole ritornare *come prima*, chi mai più *come prima*.

Per chi ama la lentezza, o ha imparato ad amarla, questo cambio di ritmo, quest'accelerazione, può essere stata vissuta come compito arduo da affrontare. Ritorniamo all'immagine di un'orchestra, con il suo direttore. L'orchestra, prima di poter suonare assieme, deve accordarsi, sistemarsi, essere *pronta* per muoversi assieme. Immaginiamo che in quel momento di preparazione, il direttore parte a dirigere il primo pezzo dell'opera, un pezzo bello intenso, forte, con ritmo veloce, che coinvolge tutti gli strumenti, senza badare a chi è pronto o meno per suonare. Sarebbe difficile in tal caso trovare tutti i musicisti pronti a suonare *assieme*.

Qualche musicista magari si trova ad essere pronto, ma molti probabilmente no, e si troverebbero a rincorrere il pezzo fino ad esserlo. Certo che il primo impatto di questa *partenza* non sarebbe molto musicale, o accurato, all'orecchio. Avere la pretesa che tutto e tutti possano ripartire allo stesso modo è controproducente, anzi, probabilmente impossibile. Infatti, anche con la riapertura dopo il lockdown, si è tentato di riaprire lentamente, a step. Aprirsi alla compassione, all'empatia e all'ascolto, forse è l'approccio migliore.

Prima del lockdown, avevamo la *nostra* musica vitale. Il lockdown ci ha costretti a cambiarla, e adesso di nuovo ci viene chiesto di adattarci, di cercare nuove musiche per la cosiddetta "ripartenza". Non si può pensare di riprendere tutto come prima – certo non bisogna buttare il bambino con l'acqua sporca, qualcosa di positivo ci doveva pur essere, prima – ma non si può certo pensare che dopo una pausa del genere, tutto e tutti siano pronti e in grado di ripartire con lo stesso ritmo ed energia di prima.

Ci siamo resi conto che è possibile fare le cose in modo diverso, migliore, più sostenibile, *in tutti i sensi*. Qualcosa a livello cosmico è cambiato, stiamo tutti cercando nuove musiche, nuovi ritmi, per proseguire con un modo nuovo,

forse inesplorato, di vivere l'esperienza vita.

La bellezza di seguire il movimento ed i ritmi della vita, di cercare e di creare il proprio ritmo, è che ci si può stupire, e anche stupire gli altri. Se ci permettiamo di togliere la nostra maschera abituale, e di giocare consciamente con il tempo in maniera positiva, con rispetto e compassione per noi stessi e gli altri, questo può avere risultati sorprendenti.

Un cambiamento di tempo può dare una sensazione di forza – essere capaci di sapere come adattarsi ci può dare un senso di conoscenza, di padroneggiare il momento, che *ce la possiamo fare*. Ci aiuta a rimanere positivi davanti alle avversità, e a rimuovere pregiudizi e preconcetti.

Esplorare tempi che sembrano essere impossibili da conseguire inizialmente può aiutare ad essere più flessibili, adattarsi meglio, essere più compassionevoli, empatici, competenti, e pronti all'azione. Personalmente, mi sembrano tutte cose positive da ottenere.

Sperimentare con il tempo ed il ritmo delle nostre vite, con il rispetto dei tempi degli altri, ascoltare la nostra musica, e sentire quella degli altri, sembra essere un buon modo per creare empatia e comprensione. E il mondo sicuramente ne ha bisogno, e ne giova.

“Si dovrebbe ascoltare un pochino di musica, leggere una poesia, guardare una bella immagine ogni giorno della propria vita, perché così le preoccupazioni terrestri non potranno annientare il senso di bellezza che Dio ha instillato nell'anima umana”

Johann Wolfgang von Goethe