

## Impariamo dalla musica ad ascoltarci



**Dott. Giario Conti**  
Direttore responsabile  
del periodico "Europa Uomo"  
Direttore Reparto di Urologia  
Ospedale S. Anna, Como  
Segretario Generale SIURO

**C**ari lettori, mentre mi accingevo a scrivere queste poche righe di introduzione mi veniva alla mente una riflessione più volte abbozzata e spesso riassorbita nel marasma delle "cose da fare" che vorrei provare a condividere con voi. Abbiamo più volte parlato, non solo su questa rivista, ma anche in occasione di meeting, congressi e corsi, dei problemi legati alla comunicazione e all'ascolto. La riflessione su questi temi mi ha portato indietro negli anni, a quando, insieme a un gruppo di amici, si tenevano a Milano dei corsi di intendimento della musica. In questi corsi, che erano in realtà dei gruppi di ascolto e di ricerca spirituale, dove la musica rappresentava uno strumento e non un fine, l'esercizio centrale era creare le condizioni per attivare l'ascolto di sé stessi, senza il quale l'ascolto degli altri diventa una chimera irrealizzabile. Tutti noi abbiamo un bisogno vitale, anche se spesso ignorato, di crearci degli spazi di silenzio interiore, dove possiamo ascoltare i nostri bisogni, far emergere e dare ordine alle nostre energie, abbandonando l'illusione di poterle trovare fuori di noi, creando le condizioni per affrontare le prove che la vita ci propone.

Provo a spiegarmi con un esempio di solito utilizzato per sperimentare la capacità del ritmo musicale di ordinare e incanalare le energie interiori. Provate ad ascoltare un brano, come "The saucerful of secrets" dei Pink Floyd oppure l'inizio della "Sagra della Primavera" di Stravinsky. Fate silenzio in voi, allontanate per un attimo ansie, preoccupazioni, programmi e scadenze del giorno, e provate a rimanere attivi in questo spazio di silenzio che avete creato. Coglirete una serie di suoni indistinti, come delle linee musicali incoerenti, caotiche, che si intrecciano senza un ordine e una direzione; energie che si muovono senza costruire una struttura sonora ordinata. Poi, in questa sorta di caos primordiale, dapprima sommestamente, come proveniente da lontananze siderali, compare un ritmo, che diventa sempre più evidente fino a riempire e dominare il nostro spazio interiore, catturando la nostra attenzione, mentre tutte quelle energie caotiche si orientano, si ordinano, si incanalano in un'unica direzione fino a costruire una struttura musicale definita, con un prima e un dopo e un tempo che comincia a scorrere, come se nascesse la vita (Ricordate la trasposizione grafica della "Sagra della Primavera" nel film "Fantasia" di Walt Disney, dove, appunto sulle note di Stravinsky, compare la vita sulla terra dal magma indistinto che l'ha preceduta?).

Non è un caso il ritmo sia il primo elemento musicale comparso sulla terra: la musica primitiva, ancora oggi, ha una struttura prevalentemente ritmica; i primi uomini battevano ripetutamente su tronchi d'albero cavi o simili "strumenti" per prepararsi a ogni evento della vita, dalla caccia alla migrazione, creando ritmi che consentissero loro di ordinare e dominare le energie vitali che avrebbero potuto distruggerli.

Potete immaginarvi una musica senza ritmo? Certamente no. Anche la più splendida melodia, che è l'elemento musicale che ci consente di dare voce ai nostri sentimenti, non potrebbe esistere se non si appoggiasse su una ben definita struttura ritmica.

Il ritmo in musica è un susseguirsi di suoni nel silenzio, di "pieni" che risaltano nello spazio interiore incontaminato della nostra coscienza che aspetta di essere plasmato e di prendere forma. Nella vita il ritmo è ovunque (giorno/notte, le stagioni, le fasi lunari) e noi abbiamo bisogno di ordinare la nostra manifestazione stabilendo un prima e un dopo, dandoci un ritmo che diventi il sostegno del nostro muoverci nella vita.

Tutto prende origine dal silenzio interiore, la condizione di coscienza fondamentale perché possiamo "ascoltarci" e far emergere i nostri bisogni, ritrovare forze e motivazioni che credevamo perdute, rinnovare la capacità di dare ordine alla nostra vita, creando un prima e un dopo. La musica, e l'arte in generale, può diventare un formidabile strumento per guidarci in questa direzione, perché mentre "ascoltiamo" Mozart o Chopin, Raffaello o Monet, in realtà ascoltiamo noi stessi.

Mi piacerebbe che provassimo a percorrere questa strada, che ci porta all'interno della nostra coscienza, quando ci sentiamo incapaci di intendere cioè che veramente vogliamo, ciò di cui abbiamo davvero bisogno, perché è l'unico posto in cui troveremo le risposte.

Se interessa approfondire l'argomento suggerirei: **Intendere la musica. Origine e sviluppo di alcuni elementi e forme musicali.** Di Gabriella Goglio e Corrado Setti – Edizioni Lampi di Stampa

Occorre far emergere  
e dare ordine alle  
nostre energie  
creando le condizioni  
per affrontare le prove  
che la vita ci propone