

Maria Teresa Palermo

Andare a tempo

La musica e la vita



EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA

Collana TuttoèVita Formazione **Diretta da Guidalberto Bormolini**

La collana pubblica testi divulgativi scritti da professionisti nella cura della persona, con particolare attenzione alla dimensione umana, esistenziale e spirituale.

Sono libri utili a chi si occupa di qualunque forma di crisi, di disagio o difficoltà, pensati in particolare come sussidi di formazione all'accompagnamento alla morte nella convinzione che essa non è l'opposto della vita, ma uno dei passaggi della vita stessa.

TuttoèVita non si riconosce necessariamente in tutte le opinioni espresse, ma crede fermamente nella ricchezza che nasce dalla condivisione di diverse convinzioni accomunate dall'amore per il Bene: quello assoluto e quello per le persone che incontriamo.

Maria Teresa Palermo

Andare a tempo

La musica e la vita

ISBN 978-88-250-4659-5
ISBN 978-88-250-4660-1 (PDF)
ISBN 978-88-250-4661-8 (EPUB)

Copyright © 2022 by P.I.S.A.P. F.M.C.
MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE
Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova
www.edizionimessaggero.it

*Quest'opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore.
È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.*

Indice

Premessa	9
Il tempo	15
Levare: prima dell'inizio	23
Che cosa può fare la musica per noi?	29
Inizio: l'istante inaugurale	31
Che cosa può fare la musica per noi?	44
Pausa: sostenere il vuoto	47
Che cosa può fare la musica per noi?	58
Fuori tempo: discordanze	61
Che cosa può fare la musica per noi?	68
Accelerando: la velocità efficace	71
Che cosa può fare la musica per noi?	79
Rallentando: la lentezza giusta	81
Che cosa può fare la musica per noi?	88
Ripresa: tornare a essere	91
Che cosa può fare la musica per noi?	98

Finale: andarsene a tempo	101
Che cosa può fare la musica per noi	114
Conclusioni	117
Bibliografia	121

L'inconoscibile è una benedizione.

J. Marias

Premessa

*Il tempo è una ricchezza
di cui disporre con agio e distacco.*
(Italo Calvino, *Lezioni americane*, 1985)

Andare a tempo è fondamentale per i musicisti, ma non solo per loro, perché tutti abbiamo bisogno di capire in che modo andiamo a tempo, con noi stessi e con gli altri.

In musica, come nella vita, andare a tempo è tutt'altro che un'attitudine rigida alla precisione, è piuttosto un processo, un adattamento continuo, una flessibilità comoda e sempre in movimento. È incontrare gli altri in una pulsazione comune, quello che gli anglosassoni definiscono *timing*, cioè sincronizzazione, parola che nella forma inglese del presente continuo porta con sé anche il concetto di previsione, di azione in cammino. Le neuroscienze ci dicono che suonare insieme a tempo è un'attività complessa perché coinvolge una quantità

smisurata di competenze da integrare: cognitive, mnemoniche, affettive, muscolari, respiratorie, uditive, visive, relazionali... e tutti i musicisti fanno esperienza di quanto sia difficile, a volte, rimanere sicuri nel proprio tempo e contemporaneamente sincronizzarsi con gli altri in modo armonioso. La musica è un paradigma, riflettere sulla musica è riflettere sull'essenza della vita stessa. Seguendo la forma di un brano musicale, ho immaginato come ogni fase che attraversiamo – in musica e, in generale, nella vita – abbia una sua struttura che stimola riflessioni sul tempo. A partire da prima dell'inizio fino alla conclusione e oltre, una composizione ci mette continuamente di fronte alla nostra relazione col tempo in una dinamica simbolica assai singolare e di grande portata terapeutica.

L'idea di scrivere le mie riflessioni musicali sul tempo nasce da una relazione fatta al Congresso Nazionale della SICP¹ sulla mia esperienza con i malati terminali dell'hospice

¹ *L'ora è fuggita. La percezione del tempo in hospice attraverso l'ascolto musicale*, XXV Congresso nazionale SICP - Società Italiana di Cure Palliative (Riccione, 15-17 novembre 2018), *Limiti e orizzonti nella cura*.

ce Antea², presso il quale lavoro come musicoterapista. La presenza delle artiterapie in hospice testimonia il pensiero relazionale e assistenziale sottostante: l'attenzione alle risorse interne di ciascuno di noi fino all'ultimo respiro, risorse che si possono attivare in maniera meravigliosa con la vicinanza dell'arte, della musica, della bellezza, della spiritualità.

Qui non mi occuperò di musicoterapia in senso stretto, principalmente perché si sta già cominciando a formare una nutrita letteratura scientifica internazionale *evidence based* sulla relazione musica-salute-essere umano, importantissima per la legittimità stessa della musicoterapia. Questo lavoro non si propone un taglio scientifico ma essenzialmente culturale e confondere i piani non giova a questa fragile disciplina che già soffre a sufficienza di difficoltà di definizione deontologica, metodologica e formativa. Solo una piccola precisazione: la parola terapia, *θεραπεία*, ha significato antico e nobilissimo che i greci attribuivano a una dimensione di accompagnamento, di ascol-

² Hospice Antea, www.antea.net/assistenza.html.

to, di cura, di trasformazione e di presenza. In definitiva, di *tempo* passato insieme. In questo senso, all'interno della relazione musicale con i pazienti che accompagno, la mia è una posizione indiscutibilmente terapeutica. Per esperienza diretta posso testimoniare che il tempo interno e affettivo alla fine della vita cambia di qualità, in un modo sottile e doloroso: è necessaria molta cautela per entrare in un'area così delicata e occorre avere tempo, occorre trovare uno spazio professionale riconosciuto in cui viene concesso tutto il tempo necessario.

Il pensiero palliativista promuove un cambiamento culturale prezioso sulla considerazione del tempo, soprattutto nel tempo ultimo nella malattia. Trovo questo approccio clinico estremamente moderno, attuale, umano, e credo che la nostra società dovrebbe affrontare il tabù della morte con meno presunzione impaurita e più fiducia nella nostra natura profonda. La musica ha molto da dire sull'*inizio* e sulla *fine* e su tutto quello che succede nel frattempo. Ogni parte della mia immaginaria sinfonia si occuperà di suggerire il tessuto comune e le potenzialità di interazione tra musica e

aspetti particolari della nostra vita. Piccole riflessioni che ognuno farà risuonare dentro di sé, nella propria quotidianità, nelle fasi del ciclo vitale che attraversiamo nei vari momenti dell'esistenza.

Ci sono modi diversi di andare a tempo, per il nostro equilibrio l'importante è continuare sempre a cercare di capire che cosa significa «andare a tempo» per ciascuno di noi, perché si tratta di un groviglio intricato soprattutto quando dobbiamo sincronizzarci con gli altri. Quanti di noi hanno fatto l'esperienza di aver a che fare con persone troppo lente o troppo frettolose per strada o sul lavoro? Oppure di sentire che non è il momento giusto di mangiare, per il nostro stomaco, quando tutta la famiglia torna a casa la sera? Noi esseri umani funzioniamo per cicli (respiratori, digestivi, riproduttivi, cardiocircolatori, ecc.) e, prima ancora di qualunque relazione sociale, abbiamo una correlazione di orologi biologici interni che vanno a velocità diverse. Julius Fraser, uno studioso ungherese naturalizzato americano che fondò nel 1966 l'International Society for the Study of Time, diceva che, in fondo, il tempo è una conversazione tra

orologi, e questi possono essere veri orologi ma anche cellule, proteine o persone³. Possiamo aggiungere che, quando le persone conversano tra loro usando il suono e la musica invece delle parole, si entra in un codice condiviso assai sofisticato e tale codice utilizza una particolare forma di comunicazione profondamente innata, quella del ritmo, del movimento, del fraseggio e della forma musicale. Questa comunicazione ha una sua potenzialità terapeutica specifica, derivante proprio dal potere intrinseco della musica di sincronizzare ciò che non è ancora sincronizzato – metronomi, cellule, proteine o persone. Diventare consapevoli di questi processi è indispensabile per chi si occupa di musica e di musicoterapia, ma sperimentare i meccanismi temporali, formali e relazionali della musica è davvero alla portata di tutti, senza distinzioni e senza competenze specifiche oltre a quelle di essere un *homo sapiens sapiens vivo*.

³ J.T. FRASER, *Il tempo, una presenza sconosciuta*, Feltrinelli, Milano 1992.

Smartbooks,^{smart}
libri veloci
intorno a un'idea,
per capire, per capirsi,
per leggere il presente
e sporgersi sul futuro.

Pensieri
che vanno lontano
e mettono
in cammino la vita,
che nutrono la mente
e lo spirito.



tuttoèvita
FORMAZIONE



EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA

www.edizionimessaggero.it