BRICKS | TEMA

Prima del suono, il silenzio

a cura di:
Rita Salis

EducazioneAI, Ascolto, Musica e Benessere, MindfulnessDigitale

Prima del suono, il silenzio

Se chiedessimo, oggi, a qualcuno di assaporare il silenzio, questi molto probabilmente non sarebbe capace di portare a termine il compito. La colpa non sarebbe naturalmente della persona alla quale è stata posta la richiesta, bensì al mondo all'interno del quale ci muoviamo, un continuum di squilli, notifiche, messaggi e richiami digitali ai quali, quasi inconsciamente, concediamo spazio e attenzione. Osservando attentamente la nostra quotidianità, a destare stupore è la costanza con cui associamo ad ogni gesto, che sia ad esempio correre a scuola o a lavoro, uno sguardo allo schermo del cellulare, come se farne a meno fosse impossibile.
Adulti e ragazzi condividono ormai questa condizione di permanente connessione digitale, correndo il rischio di perdere di vista quella che è invece la reale connessione umana. Il punto, tuttavia, non è sminuire i dispositivi o le loro funzionalità, che apportano chiaramente enormi vantaggi, quanto più interrogarsi sulla qualità dell'attenzione che si intende consegnare loro e sulla reale profondità delle relazioni che costruiamo attraverso una connessione continua.
Queste riflessioni accompagnano da tempo la mia personale attività di docente e formatrice. In quanto musicista, violinista e insegnante di violino, la formazione artistica da me ricevuta ha influenzato enormemente la mia visione di questa tematica. Ho appreso quanto il suono non nasca semplicemente da uno strumento, bensì da un corpo che progressivamente impara a governare il movimento, l'equilibrio, la respirazione e l'ascolto.
Dedicarsi allo studio della musica, imparando a suonare uno strumento musicale, richiede, per molti aspetti, abilità simili a quelle di un atleta. Sono necessarie ore di allenamento quotidiano, ripetizioni, correzioni e piccoli aggiustamenti che rendano il gesto sempre più naturale, preciso ed elegante. Il corpo deve apprendere come produrre il suono senza forzarlo, e ogni movimento viene continuamente controllato dall'orecchio, giudice meticoloso e inflessibile in merito all'intonazione, alla qualità timbrica, al ritmo e all'espressione.
Attraverso la dedizione, richiesta dallo studio di questa disciplina, poco alla volta, dà forma a una melodia: una canzone, un'aria d'opera, una pagina di repertorio classico o anche la colonna sonora di un film che ci ha emozionato.
Quando i ragazzi entrano in classe per imparare a suonare, portano però con sé un mondo musicale profondamente diverso da quello delle generazioni precedenti. Entrano in sala con sogni, aspettative, curiosità e, soprattutto, con un'enorme quantità di musica già ascoltata. Portano con sé le proprie playlist, i brani ascoltati in modo reiterato, le melodie incontrate sui social, le colonne sonore dei video e le canzoni associate a momenti precisi della loro vita.
La musica è parte inscindibile delle loro giornate ancora prima che la lezione abbia inizio.
Negli ultimi anni ho iniziato, pertanto, a riflettere sul significato di questa trasformazione. I ragazzi di oggi sono grandi consumatori di suono perché ad essere cambiate sono innanzitutto le possibilità d'accesso alla musica. Con un solo gesto sullo schermo si apre un'offerta musicale praticamente illimitata. Si può passare rapidamente da un genere all'altro, da un artista all'altro, da un brano all'altro senza essere sottoposti ad alcun tipo di attesa.
Fino a non molti anni fa, il rapporto con la musica prevedeva invece una serie di azioni che oggi sono quasi completamente scomparse. Si ascoltava un brano, lo si riconosceva come vicino ai propri gusti, lo si cercava, si decideva di acquistarlo e ci si recava fisicamente in un negozio per scegliere un disco o un CD. La musica era legata ad un gesto concreto di selezione e acquisizione.
Quella fase ad oggi è istantanea.
Non considero questo cambiamento come necessariamente negativo. Al contrario, è una rivoluzione d'impatto singolare, che ha reso la musica accessibile ad un quantitativo di persone nettamente superiore a prima. Eppure proprio questa accessibilità rende necessaria la trasmissione di una nuova responsabilità educativa. Quando tutto è disponibile con immediatezza, il rischio è quello di imbattersi in una maggiore

difficoltà nello scegliere, di fermarsi e ascoltare davvero.
La questione non riguarda quindi la quantità di musica ascoltata, ma la qualità dell'esperienza di ascolto.
Ed è proprio dall'ascolto che ho deciso di ripartire.

Partire dal silenzio

La mia esperienza quotidiana ha fatto sì che mi accorgessi di una contraddizione apparentemente semplice: produrre un suono è relativamente facile, al contrario creare il silenzio risulta decisamente meno realizzabile.
Per un musicista il silenzio non rappresenta l'assenza della musica, bensì una parte della musica stessa.
Ogni frase musicale nasce da uno spazio che la precede e ritorna a uno spazio che la conclude. Prima dell'attacco dell'arco sulla corda esiste un tempo di preparazione. Alla fine della nota, quando la vibrazione sembra essersi spenta, rimane ancora un tempo di ascolto.
Per questo motivo ho scelto come punto di partenza proprio il silenzio.
Nel corso di una lezione ho chiesto ai ragazzi di fermarsi per qualche istante. Niente strumenti, niente musica riprodotta, niente smartphone a cui fare ricorso. Soltanto la richiesta di rimanere immobili e ascoltare.
La prima reazione è stata quasi immediata.
Qualcuno ha sorriso.
Qualcuno ha iniziato a guardarsi intorno.
Un ragazzo non reggendo la tensione, ha rotto il silenzio esordendo con: "Prof, che ansia".
Si è trattato di una semplice battuta, ma all'interno di quest'ultima si cela qualcosa di decisamente più profondo. Il silenzio veniva interpretato come qualcosa di pesante.
Per alcuni sembrava quasi qualcosa da sostenere fisicamente. In assenza di stimoli esterni, ogni piccolo rumore diventava improvvisamente percepibile: il movimento di una sedia, un respiro, un passo nel corridoio, un oggetto appoggiato sul banco.
Quello che normalmente passava inosservato emergeva improvvisamente in primo piano.
Ecco che si palesava il primo risultato inatteso della lezione, ancora prima di parlare di musica, stavamo imparando ad ascoltare.

Prima della nota

Dopo alcuni secondi ho preso il violino.
Non ho eseguito un brano.
Ho prodotto una sola nota.
Lunga, semplice, continua.
Ho lasciato che il suono riempisse l'aula senza accompagnarlo con altre parole. I ragazzi hanno seguito la vibrazione finché l'arco è rimasto sulla corda.
Poi ho sollevato l'arco.
La nota era terminata, ma non ho parlato immediatamente.
Per qualche secondo è rimasto soltanto ciò che veniva dopo il suono.
Ed è stato quello il momento più interessante.
Il silenzio non sembrava più identico a quello iniziale. Prima era stato percepito come un vuoto da colmare.
Dopo la nota era diventato quasi una sua continuazione.
Un'alunna ha osservato come sembrasse di sentire ancora il suono anche quando questo non c'era più.
Un altro ragazzo ha detto che stava aspettando quasi automaticamente che accadesse qualcosa.
Queste osservazioni hanno permesso di comprendere concretamente che l'ascolto non coincide esclusivamente con la presenza fisica del suono. Anche la sua scomparsa richiede attenzione.
Da musicista conosco bene questa sensazione. Una nota non termina esattamente quando l'arco lascia la corda. Per qualche istante continua nello spazio, nell'orecchio e nella memoria di chi ascolta.

Ed è proprio in quel breve intervallo che si manifesta la differenza tra sentire e ascoltare.

La musica che racconta qualcosa di sé

Dopo questa prima esperienza ho voluto riportare l'attenzione sulla musica appartenente alla quotidianità degli studenti.
Ho posto una semplice domanda: "Quale canzone, in questo momento della tua vita, racconta qualcosa per te?"
Ho volutamente evitato di chiedere quale fosse la loro canzone preferita.
Il gusto musicale è un qualcosa che può essere espresso con maggior rapidità. Dire invece che una canzone racconta qualcosa di noi richiede un piccolo spostamento verso l'interno. Le prime risposte sono arrivate con una certa cautela.
Alcuni studenti hanno indicato un brano semplicemente perché lo ascoltavano spesso. Altri hanno scelto una canzone associata a un ricordo, a una persona o a un momento particolare. Qualcuno ha trovato difficoltà nello spiegare la propria scelta.
Poi una ragazza ha detto: "Quando la ascolto mi sento capita".
Quella frase ha dato una direzione nuova alla lezione.
Abbiamo iniziato a parlare non soltanto delle canzoni, ma delle sensazioni che la musica suscitava. Sono emerse parole come energia, calma, nostalgia, rabbia, malinconia, speranza, forza.
La classe si è trasformata lentamente in una piccola mappa emotiva.
In quel momento è apparso evidente come, per molti adolescenti, la musica rappresentasse un vero canale espressivo. Prima ancora di trovare le parole per raccontarsi, i ragazzi possono riconoscersi in un testo, in una melodia o in un ritmo.
A volte ci consegnano una canzone prima di riuscire a consegnarci una frase.

Dal "mi piace" all'ascolto consapevole

Abbiamo quindi scelto alcuni dei brani indicati dai ragazzi e li abbiamo ascoltati insieme.
La consegna era molto semplice: durante l'ascolto non bisognava fare altro.
Gli smartphone erano ancora presenti perché da lì proveniva la musica, ma per alcuni minuti non erano più strumenti di passaggio continuo da un contenuto all'altro. Erano diventati strumenti di ascolto.
Il primo elemento su cui ci siamo soffermati non è stato il significato del testo, ma la sensazione.
Ho chiesto ai ragazzi di osservare ciò che accadeva nel corpo.
Qualcuno ha riconosciuto un movimento spontaneo del piede.
Un'altra studentessa ha notato che in alcuni passaggi il respiro diventava più lento.
Qualcuno ha percepito tensione nelle spalle.
Un ragazzo ha descritto una sensazione allo stomaco durante un crescendo.
La musica stava mostrando la propria natura corporea.
Da quel momento siamo passati gradualmente all'analisi musicale.
Ci siamo soffermati sul ritmo, sulle pause, sulle dinamiche, sulle ripetizioni, sui cambiamenti timbrici e sui crescendo.
Il linguaggio tecnico non veniva introdotto in modo astratto, ma nasceva dall'esperienza appena vissuta.
Il crescendo veniva riconosciuto come aumento della tensione.
La pausa come attesa. La ripetizione come elemento capace di rassicurare oppure, in altri casi, di creare insistenza. Il timbro modificava la percezione emotiva della frase stessa.
Poco alla volta, il generico "questa canzone mi piace" si è trasformato in una comprensione più precisa del perché quella musica producesse determinate sensazioni.

Quando il digitale incontra il violino

A quel punto ho ripreso il violino.
Ho scelto una breve linea melodica tratta da uno dei brani ascoltati dalla classe e l'ho eseguita senza accompagnamento.
La reazione dei ragazzi è stata immediata.
La melodia era la stessa, ma veniva percepita diversamente.
Qualcuno l'ha definita più malinconica, qualcun altro più intensa, qualcuno ha detto che si riusciva a seguire meglio la linea musicale.
Un ragazzo ha utilizzato un'espressione particolarmente significativa: "Così sembra più vera".
Non credo volesse contrapporre la musica dal vivo alla musica registrata in termini di valore. Quello che stava percependo era, invece, la presenza.
La musica digitale era stata riprodotta in modo perfettamente identico ogni volta.
La musica prodotta dal violino, invece, nasceva in quell'istante.
Dipendeva dalla pressione dell'arco, dalla velocità del gesto, dalla posizione del corpo, dalla respirazione, dall'intonazione.
Poteva cambiare.
Poteva persino essere imperfetta.
Ma proprio per questo era viva.

Il corpo produce il suono

Ho mostrato allora ai ragazzi quanto profondamente il corpo partecipi alla produzione musicale.
Ho eseguito la stessa nota modificando volontariamente alcuni elementi del gesto.
Un arco più pesante produceva un suono diverso.
Una pressione eccessiva lo irrigidiva.
Una maggiore velocità ne modificava immediatamente il carattere.
Anche il respiro interveniva nella qualità del gesto.
I ragazzi potevano ascoltare il corpo senza neppure toccare lo strumento.
Per chi suona un violino tutto questo diventa evidente molto presto: non si impara soltanto con la mente.
Le dita, il polso, la spalla, il braccio, la schiena e il respiro partecipano contemporaneamente al processo.
Suonare significa imparare a percepire.
Significa riconoscere una tensione prima ancora che diventi un errore tecnico.
Significa ascoltare il proprio corpo mentre produce un suono.

Mindfulness come educazione alla presenza

È in questo passaggio che il rapporto con la mindfulness è diventato naturale.
Non considero la scuola uno spazio terapeutico all'interno del quale l'insegnante debba assumere funzioni che non gli appartengono. Mi interessa, però, la dimensione educativa della mindfulness intesa come capacità di portare intenzionalmente attenzione all'esperienza presente. Ciò che è stato fatto inconsapevolmente durante quella lezione.
Avevamo prestato attenzione al respiro.
Al corpo.
Alla tensione.
Alla vibrazione.
Alla musica.
E soprattutto al silenzio.

La pratica musicale richiede continuamente questo ritorno al presente. Quando si suona, non si può essere costantemente altrove. L'errore precedente deve essere lasciato andare. La nota successiva deve ancora arrivare. Esiste soltanto quella che si sta producendo in quel momento.
Questo esercizio in presenza possiede un grande valore educativo, soprattutto in una quotidianità dominata dalla frammentazione dell'attenzione.

Non contro il digitale, ma dentro il digitale

Alla fine della lezione siamo tornati agli smartphone.
Non volevo che l'esperienza producesse una contrapposizione semplicistica tra musica dal vivo e tecnologia. Il digitale offre possibilità straordinarie.
Permette di registrarsi, riascoltarsi, confrontare interpretazioni, scoprire repertori lontanissimi, rallentare un passaggio, osservare una partitura e condividere esperienze musicali.
Il problema non è lo strumento.
È il modo in cui lo utilizziamo.
Abbiamo registrato una breve esecuzione e poi l'abbiamo riascoltata.
Questa volta i ragazzi hanno percepito dettagli che prima erano sfuggiti: un respiro, una variazione dinamica, il rumore dell'arco, una piccola irregolarità e persino la durata del silenzio dopo la nota finale.
Lo smartphone era identico a quello utilizzato quotidianamente per scorrere video e contenuti.
Era cambiata la postura.
Non stavamo consumando.
Stavamo osservando.
Il digitale si era trasformato da elemento di distrazione a strumento di consapevolezza.

Il silenzio come spazio educativo

Ripenso spesso a quella lezione soprattutto per un motivo.
Non per il brano eseguito.
Non per l'analisi musicale.
Non per la tecnologia utilizzata.
Ripenso al silenzio che si era creato dopo quella singola nota. All'inizio della lezione il silenzio aveva generato disagio. Sembrava troppo lungo, quasi asfissiante. Alla fine, invece, era diventato parte dell'esperienza. Questo passaggio mi sembra particolarmente significativo. Viviamo in un tempo che tende a eliminare gli intervalli. Ogni vuoto viene immediatamente riempito da un nuovo contenuto. Una notifica. Un messaggio. Un'immagine. Un video. La musica ci insegna invece che la pausa possiede valore. Non tutto deve essere immediatamente sostituito. Il silenzio non è necessariamente assenza.
Può diventare uno spazio in cui percepire ciò che rimane.

Il valore di ciò che rimane

Dopo molti anni trascorsi con il violino tra le mani, continuo a pensare che insegnare musica significhi certamente insegnare tecnica, disciplina, repertorio e ricerca del bel suono. Ma oggi sento con crescente chiarezza che significa anche educare all'ascolto. I ragazzi arrivano nelle nostre classi già immersi nella musica. Non dobbiamo necessariamente portarla noi nelle loro vite. Possiamo però aiutarli a viverla in modo diverso. Possiamo partire dalla canzone che ascoltano ogni giorno, da quella che sentono più vicina e che, magari, riesce a dire qualcosa di loro che ancora non sanno esprimere. Da lì possiamo accompagnarli verso il ritmo, il timbro, la forma, il corpo, il respiro e l'ascolto dell'altro. E infine verso il silenzio.
Forse il compito educativo non è sottrarli agli strumenti digitali del loro tempo, ma offrire loro la possibilità di utilizzarli senza consegnare completamente ad essi la propria attenzione.

La musica può diventare una strada privilegiata per compiere tale trasformazione, perché mette continuamente in relazione corpo e pensiero, gesto ed emozione, tecnica e interiorità.
Prima del suono c'è il silenzio.
Dopo il suono ritorna il silenzio.
E tra questi due spazi prende forma l'ascolto.

È proprio lì che, talvolta, un ragazzo può smettere per qualche istante di essere soltanto destinatario di stimoli e tornare ad essere presente nel processo d'ascolto.
Forse è questo uno dei significati più profondi che oggi possiamo attribuire all'educazione musicale: non soltanto insegnare a produrre suoni, ma aiutare i nostri studenti a ritrovare il tempo necessario per ascoltarli.
E, attraverso di essi, imparare progressivamente ad ascoltare se stessi.



Rita Salis

salisrita2@gmail.com

Docente di ruolo di Violino nella scuola secondaria di secondo grado. Diplomata presso il Conservatorio, ha conseguito il Master Europeo di Didattica per Strumentisti ad Arco presso l'Istituto Musicale Pietro Mascagni di Livorno e diverse abilitazioni all'insegnamento musicale. Nel corso della sua carriera ha maturato una significativa esperienza in ambito didattico, artistico e accademico, partecipando a numerose commissioni d'esame e di concorso e ricoprendo anche il ruolo di Presidente di Commissione presso diversi Conservatori italiani. È stata inoltre correlatore di tesi presso l'Accademia Nazionale di Danza di Roma.Ha realizzato progetti musicali e interdisciplinari in collaborazione con istituzioni culturali e artistiche e ha partecipato a trasmissioni RAI e produzioni discografiche. È membro Senior dell'Orchestra diretta da Monsignor Marco Frisina. Attualmente svolge anche l'incarico di docente tutor nei percorsi abilitanti.