



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

**Dipartimento di Filosofia, Sociologia,
Pedagogia e Psicologia Applicata - FISSPA**

**Corso di Studio in
Scienze dell'educazione e della formazione**

Curricolo FSRU – Scienze della formazione

LA MUSICALITÀ DELLA PERSONA: DISVELARE LE RADICI DELLA NOSTRA UMANITÀ

RELATRICE

Prof.ssa Cavallo Alessandra

LAUREANDA

Frascinelli Vera Lucia

Matricola 2078414

Anno Accademico 2024/2025

Arthur: “Quante ne vedi?”

Patch: “Sono quattro dita, Arthur”.

*Arthur: “No, guarda me. Quante ne vedi?
Guarda oltre le tue dita, quante ne vedi?”*

Patch: “Otto”.

*Arthur: “Otto è una buona risposta. Sì.
Vedi quello che nessun altro vede.*

*Vedi quello che tutti gli altri scelgono di non vedere.
Senza paura, conformismo o pigrizia.*

*Vedi il mondo intero come nuovo, ogni giorno.
La verità è che sei sulla strada giusta.
Se tu non avessi visto qualcosa in più di un vecchio pazzo, scorbutico,
non saresti mai venuto qui”*

INDICE:

Indice

Introduzione

Capitolo uno

1.1 Una società che dorme

1.2 La musicalità che scorre dentro di noi

1.3 Le caratteristiche dell'abitante adeguato

Capitolo due

2.1 Il problema della normalità

2.2 Imparare a con-suonare insieme

2.3 L'improvvisazione musicale e quella interiore

Capitolo tre

3.1 Un nuovo modo di educare alla stranezza

3.2 Proposta di attività formative per sviluppare la propria musicalità

Conclusione: il profilo ideale di un formatore musicale

Bibliografia

Ringraziamenti

INTRODUZIONE

Un giorno, una persona a me molto cara mi disse: “*È questione di scelta*”. Da quel momento, ho scelto consapevolmente di essere una persona che si interroga, che dubita e che si entusiasma. Ho deciso di approfondire il tema della musicalità della persona perché ritengo che qualsiasi cambiamento autentico all’interno della nostra società debba necessariamente partire da ciascuno di noi. È fondamentale imparare a riconoscere la ricchezza che ognuno porta dentro di sé, così da sviluppare una nuova forma di rispetto reciproco e un senso più profondo di coesistenza.

Questo elaborato si propone come un messaggio, rivolto innanzitutto a me stessa, ma anche a tutti coloro che lo leggeranno, che invita a riflettere su chi siamo, su come ci relazioniamo agli altri e su quanto i contesti che viviamo influenzino profondamente il nostro modo di essere. L’obiettivo è stimolare una presa di coscienza più ampia: accorgersi di ciò che ci circonda e scegliere se mettere in discussione oppure no la nostra realtà.

In questo percorso di riflessione, un ruolo centrale è affidato alla figura del formatore, inteso non soltanto come trasmettitore di contenuti, ma come facilitatore di consapevolezza, promotore di ascolto attivo, empatia e autenticità. Il formatore diventa, così, un mediatore tra il sé e il contesto, tra l’individuo e il gruppo, capace di riconoscere e valorizzare la “musicalità” che ciascuno esprime: intesa come armonia interiore, ritmo personale, capacità espressiva e comunicativa non verbale ed energia vitale.

Il presente lavoro intende offrire un contributo al dibattito pedagogico e formativo, esplorando la musicalità della persona non solo come concetto simbolico, ma come chiave concreta per attivare processi di trasformazione personale e collettiva. Si tratta, in definitiva, di un invito ad aprirsi, ad accogliere la complessità del vivere umano e a riscoprire, attraverso la formazione, la bellezza del nostro “suono interiore”.

Accorgetevi.

Capitolo uno

Un invito alla presa di coscienza

Con questo capitolo vorrei invitare il lettore a riflettere su quanto il passato influisca sul nostro presente. Tuttavia, spesso rischiamo di chiudere gli occhi, di accettare la realtà così com’è per comodità o per abitudine, senza farci troppe domande. Una società che dorme è anche una società che al suo interno include cittadini e abitanti con del potenziale e qualità uniche, l’unica difficoltà sta nel capire che le abbiamo. Soltanto con

una presa di coscienza più profonda, potremo riuscire a credere realmente in noi stessi, senza avere la necessità di sminuire l'altro.

*“Qualunque cosa tu faccia non pensare mai a cosa diranno gli altri,
seguì solo te stesso, perché solo tu nel tuo piccolo sai cosa è bene e cosa è male,
ognuno ha un proprio punto di vista, non dimenticarlo mai,
impara a distinguerti, a uscire dalla massa,
non permettere mai a nessuno di catalogarti come "clone di qualcun altro",
sei speciale perché sei unico, non dimenticarlo mai.”*
(Richard Bach)

1.1 Una società che dorme

*“Il filosofo è colui che cerca di portare gli altri fuori dalla caverna,
anche se rischia di non essere compreso.”*
(Platone, *La Repubblica*).

Come notiamo dalla citazione riportata sopra, già nell'antica Grecia si parlava del concetto di guardare oltre, nonostante ciò possa creare una sensazione di inadeguatezza. Col mito della caverna, notiamo il ruolo del filosofo come colui che si accorge, cercando di condividere ciò che ha visto con gli altri. Con questo ideale in mente, possiamo anche pensare al romanzo di Orwell, 1984, in cui tutte le persone sono in preda alla passività senza alcuna possibilità di sviluppare il proprio pensiero critico. Più recentemente invece, il famoso sociologo polacco Zygmunt Bauman, ci introdusse il concetto di “Società liquida”, ovvero, una società frammentata, senza alcun tipo di orientamento ed obiettivi. Bauman denuncia con forza una società che esalta l'individuo autosufficiente e vincente che in realtà, scarica tutto il peso del fallimento sull'individuo stesso, come se fosse sempre colpa sua non essere “abbastanza”. Questo senso di impotenza e inadeguatezza genera frustrazione, senso di colpa e, spesso, comportamenti autodistruttivi, come l'abuso di sostanze o il rifugio in dipendenze di vario tipo (droghe, alcool, ma anche dipendenze affettive o digitali). Nella società contemporanea, caratterizzata da ritmi frenetici e da una complessità crescente, sembra che siamo diventati ciechi nei confronti degli altri e sordi rispetto a noi stessi. La capacità di

ascoltarsi interiormente, di comprendere i propri bisogni più autentici e di attribuire valore all'altro è oggi più che mai un atto necessario e spesso trascurato.

In un contesto dominato dall'incertezza e dal sovraccarico di stimoli, risulta sempre più difficile discernere ciò che è realmente vero da ciò che non lo è. L'avvento dell'intelligenza artificiale, se da un lato rappresenta una straordinaria opportunità, dall'altro ha contribuito a rendere più labile il confine tra realtà e costruzione artificiale, alimentando disinformazione e confusione percettiva, facendoci sentire sempre inadeguati. Allo stesso tempo, si tende a privilegiare le strade più rapide e immediate, le soluzioni facili e a basso sforzo, dimenticando che ciò che appare conveniente nel breve termine, non coincide necessariamente con il nostro benessere profondo. Coltivare la lentezza, la riflessione e l'empatia diventa allora un atto di resistenza e un modo per ritrovare un equilibrio più autentico e umano.

Fatta questa premessa, a mio parere, è opportuno soffermarsi su un aspetto spesso trascurato ma profondamente significativo: la difficoltà, da parte dell'individuo contemporaneo, nel riconoscere e valorizzare i propri punti di forza. In un contesto culturale in cui l'autostima sembra strettamente vincolata alla performance e al giudizio esterno, l'auto-percezione tende a svilupparsi in modo sbilanciato, privilegiando un'attenzione costante e ipercritica verso i propri limiti e difetti, piuttosto che verso le proprie risorse. (Bauman, 2002)

Risulta, infatti, paradossalmente più semplice individuare le proprie mancanze piuttosto che riconoscersi qualità o meriti. Ciò è in parte attribuibile a un atteggiamento auto-valutativo di natura giudicante, che si radica in una cultura della competizione e del confronto continuo. L'individuo è spesso spinto a esercitare un controllo rigido su sé stesso, osservando con costanza ogni possibile imperfezione, in un processo di auto-monitoraggio permanente che si riversa in una forma di autocritica paralizzante. L'addormentamento della società non è solo collettivo, ma anche individuale, emotivo e cognitivo: si dorme mentre si agisce freneticamente, si dorme mentre si corre, mentre si cerca di raggiungere traguardi imposti da altri. Questo sonno, apparentemente innocuo, è in realtà uno dei principali ostacoli alla piena realizzazione di sé e merita di essere disvelato, nominato e criticamente messo in discussione. Per comprendere meglio anche la fragilità dell'essere umano, trovo essenziale far riferimento al testo "L'amore che mi

resta” di Michela Marzano. La filosofa e scrittrice sostiene che la fragilità che ci colpisce oggi, non è una fragilità che viene accolta, ma anzi, viene nascosta. Possiamo dedurre, quindi, che questa negazione della fragilità sia data non per mancanza di attività, ma dalla superficialità delle relazioni. Vi è la necessità di ripensare alla sofferenza, alla vulnerabilità, come parte della nostra vita senza avere uno sguardo limitante. (Marzano, 2017)

In ambito formativo, il ruolo del formatore assume una valenza profondamente trasformativa. Egli è chiamato non soltanto a trasmettere conoscenze, ma soprattutto a “risvegliare” le coscienze, a stimolare la riflessione critica e ad accompagnare l’individuo in un percorso di consapevolezza. Questa funzione richiama simbolicamente il mito platonico della caverna citato all’inizio, in cui colui che ha visto la luce ha il compito, spesso scomodo e faticoso, di tornare indietro per liberare gli altri dalle catene dell’ignoranza, anche a costo di essere frainteso o giudicato. La sua mission è quella di aprire orizzonti nuovi, offrendo strumenti per leggere criticamente la realtà e promuovere un’autentica crescita personale e professionale. Questo processo di consapevolizzazione, tuttavia, richiede una profonda integrità interiore: il formatore non può lasciarsi travolgere dalla “liquidità” del presente, caratterizzata da instabilità ed insicurezza. È necessario, al contrario, che mantenga saldi riferimenti valoriali e una chiara visione pedagogica, affinché possa agire in modo coerente all’interno dei contesti formativi. Vorrei, infine, porre l’attenzione su un concetto che credo possa rappresentare al meglio il nostro pianeta: Il villaggio globale. Nel libro di Carlo Spillare, “Teorema” si parla del fatto che ormai è davvero facile avere delle informazioni sugli altri nel giro di poco tempo. Oggi, le notizie che ci arrivano sono spesso date da persone che non conosciamo e questo, ci porta ad una sensazione di contentezza iniziale, che poi sfocia in un senso di sfiducia generale. Le relazioni sono mediate dalla tecnologia e viene ridotto il contatto umano, abbiamo dunque una spersonalizzazione dei rapporti. Spillare ci mostra anche come la vecchiaia debba essere vissuta meglio e non in ottica di vivere più a lungo. L’importante è favorire la qualità della vita che ognuno di noi ha il diritto di pretendere. In questa prospettiva, il ruolo del formatore si arricchisce di nuove responsabilità. Egli deve essere non solo un facilitatore della consapevolezza personale, ma anche un mediatore culturale, un educatore alla cittadinanza critica e digitale, in un mondo dove le differenze rischiano di essere occultate da un’apparente uniformità globale.

“Il villaggio globale di cui si parla, ha la necessità di avere al suo interno degli abitanti adeguati, non di abitanti che si adeguino ai tempi e ai modi di vita del villaggio, ma di abitanti che siano in grado di essere all’altezza delle situazioni che si vengono a determinare sulla Terra”. (Spillare, 2003)

L’abitante adeguato di Spillare può dunque essere interpretato come colui che, pur immerso nel flusso continuo dell’informazione e della connessione, non smette di interrogarsi, di porre resistenza alla banalizzazione e di cercare, in sé e negli altri, uno sguardo autentico sul mondo. In questo capitolo, nella sezione 1.3, verranno affrontate più nello specifico le caratteristiche di questo abitante adeguato e come il formatore può aiutare le persone a sviluppare quest’ultime.

C’è la necessità di definire un modello educativo alternativo che si ispiri anche alla pedagogia della lentezza o della lumca di Gianfranco Zavalloni. Essa ci invita a rallentare per comprendere meglio, ad abitare il tempo in modo più consapevole, e a costruire un’educazione che non corra dietro ai numeri, ma che guardi in profondità alla crescita dell’essere umano. (Zavalloni, 2014)

In un mondo che corre, educare alla lentezza significa educare alla libertà.

1.2 La musicalità dentro di noi

*“L’uomo non è formato soltanto da vibrazioni,
ma vive e si muove di esse.”
(Inayat Khan)*

Per comprendere al meglio di cosa tratta la musicalità interiore, dovremmo prima definire il termine di musicalità. Per Beethoven ad esempio, noto per il suo disprezzo verso gli esecutori “freddi”, l’anima ed il cuore erano essenziali perché avevano la funzione di guida nell’interpretazione musicale. Citando la sua frase “Non basta colpire i tasti giusti, bisogna suonare con l’anima”, capiamo che la musicalità non riguarda solo la lettura tecnica dello spartito, ma ha anche a che fare con il saper guardare oltre alle note.

Nel presente elaborato, il concetto di *musicalità interiore* non sarà considerato esclusivamente nella sua accezione tecnico-artistica, ma verrà interpretato come manifestazione dell'energia vitale che permea l'essere umano. In questa prospettiva, la musica è molto più di una combinazione di suoni organizzati: essa si configura come energia in movimento, caratterizzata da frequenze, vibrazioni e onde che risuonano tanto all'esterno quanto all'interno dell'essere umano. Rispetto a questo, un riferimento interessante è proprio il libro "Parla come ami" di Maria Giovanna Luini. Secondo l'autrice, l'energia è vibrazione e ogni essere umano può scegliere di attivare, o meno, una forma superiore di energia: l'amore. Tale energia, profonda, consapevole, trasformativa, si presenta come un potenziale interiore spesso trascurato, ma essenziale nella costruzione di una comunicazione più intima. Luini afferma inoltre che la prima legge dell'energia è la seguente: *"Riceviamo ciò che mettiamo in moto"*. Questo principio, applicato alla dimensione musicale, implica che la qualità energetica con cui un individuo si approccia alla musica, determina la profondità dell'esperienza musicale stessa. Allo stesso modo, anche il linguaggio, come forma di vibrazione sonora, possiede un potere energetico che influisce direttamente sulla realtà percepita e creata: le parole sono onde e, in quanto tali, generano risonanza. Con quanto detto, ci tengo a precisare che è molto importante la modalità con la quale decidiamo di usare la nostra energia: noi influenziamo gli altri, oltre che a noi stessi. Le parole che ci rivolgiamo, vanno scelte con cura. Nel testo, si fa riferimento anche ai sette chakra ed io in particolare mi soffermerò sul quinto, conosciuto nella tradizione indiana come Vishuddha, localizzato in corrispondenza della gola. Questo centro energetico è storicamente associato alla comunicazione intima, alla verità personale e alla capacità di espressione creativa. Nel pensiero di Luini, il quinto chakra non rappresenta solo un simbolo, ma assume una valenza terapeutica concreta, poiché regolare e armonizzare il flusso energetico in quest'area equivale a ristabilire un equilibrio tra mente, corpo ed emozioni, attraverso il linguaggio e l'ascolto consapevole. Dovremmo aprirci un pò di più ad altre culture, possiamo solo che imparare.

In questo testo riscontriamo anche il termine "Guaritore interno" che secondo l'autrice, si riferisce ad una parte profonda e saggia di noi stessi che conosce la via per la guarigione. Il nostro guaritore, coinvolge anche il corpo, la mente, l'anima e le nostre intuizioni ed è anche per questo motivo che la guarigione non avviene soltanto attraverso i farmaci o la chirurgia, ma avviene soprattutto quando l'essere umano si

riconnette con sé stesso. Questo contatto attiva il guaritore interno che sa cosa serve davvero, anche quando la mente razionale è confusa o bloccata. (Luini, 2021)

Trovo questo concetto molto coerente anche con quanto detto rispetto alla società che dorme. Ritengo che il guaritore interno di Luini, per via della sua capacità di farci connettere con le nostre parti più profonde, possa avere un ruolo essenziale nell'aiutarci ad accorgerci. In seguito, trovo opportuno estendere il concetto di *guaritore interno* oltre i confini della medicina tradizionale, riconoscendone la rilevanza anche nell'ambito della vita quotidiana e del benessere personale. In una società contemporanea sempre più frammentata e liquida, emerge con urgenza la necessità di prendersi cura non solo del corpo, ma anche delle dimensioni più profonde dell'essere umano: l'intuizione, la spiritualità, la sensibilità, la saggezza interiore e la creatività. La Via della Cura è centrata sull'interiorità, sulla vibrazione e, in una società che presenta un certo sistema simbolico, dovremmo iniziare ad imparare quali simboli possono effettivamente favorire il nostro benessere. Dentro a tutti noi, risiede una fiamma vitale e nella situazione in cui siamo oggi, ci sarà veramente complesso mantenerla accesa. Per questo motivo ho scelto di espandere il concetto di musicalità ad un livello più personale: noi vibriamo e per poter mettere in atto una presa di coscienza, dobbiamo fare attenzione alle parole che usiamo, a quale tipo di musica interiore vogliamo trasmettere e soprattutto, scegliere se contagiare gli altri con la nostra energia positiva o se usare quella negativa. Un'ulteriore riflessione utile a sostenere questa visione si trova nel libro *Due parole sulla musica* di Maria Toffetti, docente presso l'Università di Padova. In questo testo, l'autrice attribuisce alle arti, e in particolare alla musica, la qualità simbolica e percettiva dell'acqua: un elemento capace di avvolgere e travolgere l'essere umano in modo irresistibile, coinvolgendolo su un piano emotivo. Questa analogia risulta particolarmente significativa se si considera che l'essere umano è costituito in gran parte da acqua e che ogni corpo è, in fondo, una struttura energetica e vibratoria. Ne consegue che la nostra vibrazione interiore, così come quella delle arti, può risuonare e travolgere gli altri, generando un impatto che è insieme estetico, emozionale e interpersonale. (Toffetti & Borgna, 2020)

Alla luce di queste connessioni tra corpo, acqua, vibrazione ed esperienza artistica, diventa difficile negare l'importanza di un approccio integrato alla comprensione

dell'essere umano. In tal senso, non abbiamo più alibi per ignorare la ricchezza e la musicalità che abbiamo dentro, anche se ci risulta più facile evitarla per non sembrare diversi. Proseguendo in questa riflessione risulta particolarmente significativo il contributo di Marcella Danon nel suo libro *Star bene con la musica*. L'autrice introduce il concetto di *akròasis*, termine di origine greca che indica l'ascolto profondo e consapevole del mondo. In questa prospettiva, l'ascolto non si limita a una funzione sensoriale passiva, ma diventa una pratica interiore e relazionale, che implica la capacità di sintonizzarsi con la natura, con le altre persone e soprattutto con sé stessi.

Danon mostra come, nella società contemporanea, si stia progressivamente perdendo la capacità di ascoltare in modo autentico. Tale "sordità interiore" conduce a un progressivo disallineamento tra ciò che viviamo e ciò che siamo in grado di percepire e comunicare. L'autrice mette in guardia dal rischio che le "musiche interiori", ovvero i nostri stati emotivi e psichici più profondi, possano diventare nocive se non trovano un canale di espressione e riconoscimento. Così come un suono esterno può risultare disturbante o dissonante per l'equilibrio psicofisico, allo stesso modo le emozioni represses o inascoltate possono generare disarmonia interiore, interferendo con il benessere personale e relazionale. Da ciò deriva l'importanza di recuperare una pratica di ascolto attivo, intesa non solo come apertura verso l'altro, ma anche come strumento di autoconoscenza e guarigione emotiva. Danon ricorre a una metafora potente: l'essere umano come aquila che vive da pollo. L'immagine suggerisce una potenzialità innata di libertà, visione e grandezza che tuttavia resta confinata in una condizione limitante. Tale condizione, secondo l'autrice, è aggravata dalla perdita della capacità di ascolto, non solo del mondo esterno, ma soprattutto del sé profondo. Solo quando l'individuo si rende conto di avere una natura da riscoprire, può iniziare un dialogo interiore autentico, in cui l'ascolto diventa strumento di trasformazione e di cura.

All'interno di questa cornice, è possibile affermare che la nostra "natura reale" coincida con la nostra "musicalità interiore": una sorta di vibrazione personale unica, che riflette la nostra identità più profonda, i nostri valori, desideri e potenzialità creative. Danon sottolinea il fatto, come nella musica, anche nel vissuto umano esista un'armonia specifica che va riconosciuta e coltivata. Quando si perde il contatto con tale musicalità, si entra in uno stato di dissonanza o malessere, mentre il suo recupero, attraverso l'ascolto, l'espressione e la consapevolezza, rappresenta un passo fondamentale verso

l'equilibrio e il benessere. Per migliorare la qualità della vita sulla Terra, è necessario cominciare col migliorare la qualità del nostro rapporto con noi stessi, riconoscendo la nostra musicalità e integrandola nella quotidianità. Solo in seguito, potremo agire in modo più consapevole anche sulla qualità della nostra vita esterna e delle relazioni con il mondo circostante. L'essere umano moderno appare costantemente rivolto verso l'esterno: si osserva e giudica ciò che fanno gli altri, si presta attenzione a come ci si veste, a ciò che si consuma, a ciò che appare. Questo atteggiamento visivo, spesso superficiale, alimenta un rapporto basato sull'immagine e sulla performance, piuttosto che sulla comprensione di sé e degli altri.

Danon pone il focus l'importanza di riequilibrare i sensi, riconoscendo un ruolo centrale all'udito, inteso soprattutto come strumento di connessione interiore e relazionale.

L'ascolto profondo è infatti la via privilegiata attraverso cui può avvenire il riconoscimento della nostra musicalità interna. La musicalità, l'energia vitale sono sempre dentro di noi e, quando avremo il coraggio di ascoltarci, non vedremo l'ora di condividere l'amore per la vita anche con chi ci circonda. (Danon, 1997)

In seguito, anche Patrizia Serblin nel suo libro *Una piccola pietra bianca*, ci dice come sia fondamentale comprendere e accettare l'idea che ciascuno di noi rappresenti un canale attraverso cui può fluire liberamente l'energia, sia personale sia universale, a condizione che tale canale venga mantenuto libero e "pulito". In questa prospettiva, si evidenzia l'importanza di imparare ad essere canali anche gli uni per gli altri, in un processo di scambio e reciproca apertura che favorisce il benessere individuale e collettivo. (Baluganti & Serblin, 2006)

Inoltre, anche il cantautore e chitarrista Franco Mussida nel suo testo *Il pianeta della musica*, pone l'accento sul fatto che il pianeta della musica è in stretta connessione con la natura e l'uomo. Ognuno di noi ha una luce interiore, un fuoco da alimentare, un'opera d'arte da mostrare agli altri. L'arte vera, pertanto, non è mera esibizione o tecnica, ma è il frutto di una tensione profonda verso l'ascolto di sé e degli altri, verso un contatto diretto con ciò che ci rende umani. In questa prospettiva, il corpo non è solo uno strumento fisico, ma un vero e proprio luogo dell'abitare: ci viene donato insieme a un'identità vibrante, sensibile, in continua trasformazione, capace di accogliere e riflettere le frequenze più intime dell'esperienza umana. La musica, allora, si configura come un ponte tra il visibile e l'invisibile, tra il sé interiore e il mondo esterno che

contribuisce a ristabilire un'armonia profonda tra l'individuo e il cosmo. Queste riflessioni trovano spazio anche nell'opera di Fabrizio De André, altro grande interprete della musica, intesa come veicolo di coscienza e di empatia. De André, nelle sue canzoni, ha dato voce agli ultimi, agli emarginati, ai dimenticati dalla società, utilizzando la musica come strumento di rivelazione e compassione. Brani come *La guerra di Piero*, *Bocca di Rosa* o *Smisurata preghiera*, testimoniano una visione dell'arte in cui l'autenticità emotiva e il rispetto per l'umano sono centrali. Anche per De André, come per Mussida, la musica non è intrattenimento fine a sé stesso, ma è una forma di conoscenza e di risonanza spirituale, capace di svegliare chi dorme. La loro visione dell'arte non è elitaria, ma profondamente umanistica: l'arte è di tutti, nasce dentro di noi e ha il potere di renderci più consapevoli, più sensibili e soprattutto, più umani. (Mussida, 2019)

Un possibile modello a cui la società contemporanea potrebbe ispirarsi è rappresentato proprio dai bambini. Essi incarnano, in modo spontaneo e autentico, qualità fondamentali per il benessere generale: non temono di sbagliare, perseverano con determinazione quando credono in un obiettivo, lasciano fluire liberamente la loro immaginazione e riconoscono, in modo del tutto naturale, il valore della lentezza. In tal senso, i bambini sembrano più vicini alla propria musicalità interiore rispetto agli adulti, spesso condizionati dal bisogno di apparire competenti, produttivi ed efficienti. Quindi, prima di supporre che un determinato bambino abbia l'ADHD, domandiamoci se la distrazione o la lentezza nel fare un disegno, non sia semplicemente la manifestazione spontanea dell'essere bambini.

All'interno di un percorso formativo che valorizza la persona, il ruolo del formatore è significativo. Egli non è soltanto colui che trasmette conoscenze o facilita competenze, ma diventa un mediatore di significati e un catalizzatore di energie collettive. In questa prospettiva, il formatore è chiamato a captare e abbracciare le "musiche" emotive e comunicative di ogni persona presente nel gruppo. È fondamentale che egli sappia accogliere tali espressioni con apertura e sensibilità, evitando di generare situazioni di disagio, giudizio o esclusione che possano compromettere il senso di appartenenza e di sicurezza dei partecipanti.

Il formatore, attraverso la sua capacità di ascolto profondo e autentico, crea le condizioni per un contesto formativo armonico, in cui ciascun individuo si senta libero

di esprimersi, senza timore di sentirsi inadeguato o fuori luogo. Proprio grazie a questa attenzione alla dimensione umana e relazionale del gruppo, egli diventa promotore di un ambiente favorevole allo sviluppo della persona nella sua interezza. In tal modo, viene favorita non solo la comunicazione, ma anche la valorizzazione della "musicalità" propria di ciascuno, intesa come manifestazione unica del proprio sentire, del proprio pensiero e del proprio modo di stare al mondo.

1.3 Le caratteristiche dell'abitante adeguato

Il Decaloper Ideale dell'Abitante Adeguato

Sapere per Capire

Capire per Fare

Fare per Conoscere

Conoscere per Riconciliarsi

Riconciliarsi per Vivere

Vivere per Meravigliarsi

Meravigliarsi per Crescere

Crescere per Condividere

Condividere per Amare

Amare per Dare un Senso alla Vita

Il *Decaloper ideale* di Marcello Bonazzola si mostra come una sequenza strutturata di dieci tappe, concepita per rappresentare un percorso di sviluppo personale e crescita interiore, fondato sull'assunto che la vita è un dono. Tale visione è presente anche nell'opera *Meravigliarsi per crescere* di Carlo Spillare e Marcello Bonazzola. Ritengo sia molto importante porre l'attenzione sul *Decaloper ideale*, in quanto il formatore, nel suo ruolo educativo e trasformativo, non deve mai rinunciare a uno sguardo utopico né

alla capacità di sognare il cambiamento. Marcello Bonazzola, ideatore del Metodo di Dinamica Mentale Base, propone queste dieci tappe come una guida rivolta ai “presenti e futuri abitanti adeguati”, ovvero a coloro che scelgono consapevolmente di intraprendere un cammino di evoluzione personale e di conseguenza migliorare le relazioni con l’ambiente esterno.

In seguito, ho scelto di fornire una descrizione più articolata di ciascuna fase per poter comprendere al meglio il *Decaloper* di Ma.Bo.

1. **Sapere per capire:** Il sapere non è fine a se stesso, ma è il primo passo per comprendere il mondo e sé stessi. Qui, avviene l’inizio della consapevolezza. Nella vita quotidiana il sapere viene usato in tutto, tranne che per capire e, se voglio vivere da abitante adeguato, non mi posso aspettare che gli altri mi capiscano sempre.
2. **Capire per fare:** Solo dopo aver acquisito il sapere, si passa all'interiorizzazione di esso. Ognuno di noi ha il proprio modo di vedere le cose, di agire, di percepire, di sentire. Essendo unici, abbiamo tutti la libertà di fare ciò che vogliamo della nostra vita e, avendo punti di vista diversi, dobbiamo impegnarci a rispettarli. Dunque, se la qualità della vita dipende solo da noi, non ci resta che provare a fare qualcosa di costruttivo per noi stessi, in quanto nessun altro lo potrà fare per noi.
3. **Fare per conoscere:** Comprendere che la vita è nelle nostre mani non serve a nulla se non ci si dà da fare per arrivare a conoscere la vita stessa.
4. **Conoscere per riconciliarsi:** La conoscenza di sé porta alla riconciliazione con se stessi e con gli altri. Si può definire una tappa che ci porta alla via della guarigione, dell’accettazione. Come Spillare, anche io credo che molti smettano di continuare a fare per paura dell’errore e di sbagliare, questo perché viviamo in una società che promuove stereotipi apparentemente perfetti. La conoscenza che io acquisisco nel fare però, è anche la stessa che mi rende consapevole del fatto che la perfezione non esiste e solo a quel punto, posso provare affetto verso i miei confronti e quindi, riconciliarmi.

5. **Riconciliarsi per vivere:** “La vita vera comincia dove finisce il conflitto interiore.” Vivere diventa così un atto allegro e vero. Si tratta di dire di Sì alla vita, a sé stessi. Quando riesco a darmi la libertà di dire di Sì a me, a ciò che provo, allora anche chi mi sta attorno lo percepirà. Sta tutto nel prendere una libera scelta.
6. **Vivere per meravigliarsi:** Chi vive in modo autentico, sviluppa la capacità dello stupore. La meraviglia ci guida anche alla curiosità e al voler conoscere ed interessarsi di tutto. “Quando ti prepari a fare qualcosa che ti impegna al massimo, di solito pensi “e se non ce la faccio?” ; perchè non provi a dire invece “e se ce la faccio?” e vai a vedere cosa succede?”
7. **Meravigliarsi per crescere:** Per meravigliarmi devo abbandonare le scuse, l'autocommiserazione, la presunzione. Per crescere invece, devo iniziare a comprendere che da oggi fino alla fine dei miei giorni, tocca a me farmi stare bene e, se non lo accetto continuando a sperare che i problemi si risolvano da soli, allora non cresco.
8. **Crescere per condividere:** La crescita non è un atto solitario, ciò che si conquista va donato. Bisogna imparare l'arte del contagio positivo.
9. **Condividere per amare:** La condivisione, implica anche l'amore che non è possesso ma un dono. Amare incondizionatamente è dare senza aspettarsi niente in cambio. Se si dà solo importanza all'ego, la condivisione non avviene. Dunque, è importante lasciarlo da parte, a meno che non si parli di sano egoismo, dato che se non ho amore per me stesso non posso donarlo agli altri.
10. **Amare per dare un senso alla vita:** “La vita è un dono che trova senso solo se restituito.” Il senso non sta in ciò che si ha, ma in ciò che si dà. Una volta che ho capito il mio valore, mi assumo le mie responsabilità e scommetto su di me, i risultati verranno da sé, e anche se non arrivano, non diventa una tragedia perché si è pur sempre consapevoli di chi si è, al massimo la prossima volta si corregge il “tiro”. A questo punto, non aspettandomi niente in cambio e non pretendendo che la vita diventi più semplice quando lo vuole lei, non mi resta che amare la mia vita perché è già perfetta così.

(Bonazzola & Spillare, 2020)

Come già accennato nel primo capitolo, la nostra società è un Villaggio Globale. Ci adeguiamo alle mode, alle tendenze, dobbiamo essere sempre i primi e ci sentiamo un peso se sbagliamo. Grazie alla tecnologia è molto facile sapere tutto di tutti e ciò, ci porta a mostrare versioni di noi stessi che non ci rispecchiano, solo per far vedere agli altri che abbiamo una vita perfetta. Spillare però, dice che il Villaggio Globale ha bisogno di essere vissuto da abitanti adeguati, non da abitanti che si adeguano. La differenza è evidente. Mentre chi si adegua si conforma, spesso rinunciando alla propria unicità, l'Abitante Adeguato agisce con consapevolezza, integrità e libertà interiore, partecipando in modo attivo e responsabile alla vita comunitaria. Diventa quindi imprescindibile un lavoro di consapevolizzazione, affinché ciascuna persona riconosca di essere portatrice di qualità preziose, spesso latenti, che attendono solo di emergere spontaneamente. È solo attraverso questo processo di risveglio interiore che sarà possibile costruire una società più sana, coesa e inclusiva. Nel libro *Diventa chi sei. Abitante adeguato*, di Carlo Spillare e Patrizia Serblin, vengono evidenziate le caratteristiche fondamentali dell'abitante adeguato:

Consapevolezza: capacità di osservare sé stessi e l'ambiente con lucidità

Disciplina: rigore nell'azione quotidiana che porta anche alla libertà

Impeccabilità e pulizia: impegno nel compiere il proprio dovere con integrità

Umanità, umiltà e pazienza: qualità relazionali che favoriscono coesione e rispetto reciproco

In quanto futura formatrice, ritengo che ciascuno di noi abbia la possibilità concreta di diventare un Abitante Adeguato, poiché le caratteristiche che definiscono tale figura, sono già presenti, in misura più o meno sviluppata, in ogni essere umano. La vera difficoltà non risiede tanto nel possedere tali qualità, quanto piuttosto nel riconoscerle e portarle alla luce. Diventare un Abitante Adeguato, allora, non significa acquisire qualcosa di esterno, ma intraprendere un percorso di presa di coscienza, volto a far emergere ciò che già esiste dentro di noi, ovvero, la nostra musicalità.

Una mia esperienza personale

Ho scelto di parlare e di focalizzarmi sulle caratteristiche dell'abitante adeguato perché per me è stato fondamentale frequentare i corsi di Dinamica Mentale Base, sia in età adolescenziale sia in età adulta. Mi reputo anche fortunata perché tramite questi corsi, ho avuto il privilegio di scoprire parti di me che neanche conoscevo. Siamo portatori di un immenso potenziale creativo, e auspico con convinzione che un giorno la possibilità di scoprirlo diventi un diritto universale, e non più un privilegio riservato a pochi. La conoscenza di sé non dovrebbe rappresentare qualcosa da conquistare, ma piuttosto una libera scelta, accessibile a chiunque desideri intraprenderne il cammino.

Durante i corsi ho appreso un principio per me fondamentale: “se tu stai bene, io sto bene”. In qualità di formatrice, sento il dovere e il desiderio di continuare a promuovere il prezioso lavoro di Marcello Bonazzola, Carlo Spillare, Patrizia Serblin e di tutte le persone che, con dedizione e amore, fanno parte di questa realtà.

Capitolo due

Le nostre stranezze sono anche le nostre armonie

Il secondo capitolo ha come obiettivo di stimolare nel lettore un'altra riflessione su che cosa sia effettivamente la normalità e su che cosa sia la stranezza o la follia. Oggi, essendo presi sempre di più dalla freneticità della vita ed essendo ormai influenzati da vari stereotipi, non riusciamo più a comprendere che la normalità che noi definiamo tale, non è altro che la stranezza nel mondo degli strani che tanto giudichiamo per le loro diversità, come se noi non fossimo tutti diversi. Con questo capitolo mi interrogo su quale possa essere un possibile punto di partenza per superare una visione rigida e omologante della normalità, con l'obiettivo di promuovere una convivenza armoniosa con le peculiarità e le differenze che caratterizzano ogni individuo.

“Ti viene data solo una piccola scintilla di follia. Non devi perderla.”

(Robin Williams)

2.1 Il problema della normalità

Quotidianamente attribuiamo etichette agli altri, giudichiamo chiunque in base a quest'ultime e cerchiamo di stabilire un'unica verità.

A mio avviso, per poter parlare di *normalità*, è indispensabile contestualizzare questo termine all'interno del contesto socio-culturale in cui viviamo. La normalità, infatti, non può esistere in modo assoluto o oggettivo: essa prende forma soltanto nella misura in cui vi sia qualcuno disposto a crederci e a riconoscerla come tale. Viviamo in una società che, come abbiamo già detto, appare addormentata, nella quale pochi riescono a distinguersi senza provare un senso di inadeguatezza o senza temere il giudizio altrui. Da questa prospettiva, la normalità può essere vista come una condizione imposta, spesso sofferta da coloro che, potremmo dire, sono più "consapevoli" o "svegli".

Un esempio che sento di mettere in luce si può osservare in ambito universitario: mi capita spesso di assistere a lezioni in cui gli studenti, non intervengono spontaneamente per semplice curiosità o interesse, né rispondono alle domande poste dai docenti. Questo accade, con molta probabilità, a causa del timore di essere giudicati, specialmente se quanto espresso potrebbe risultare fuori luogo rispetto alle aspettative comuni. Allo stesso modo, anche l'atteggiamento del docente può essere condizionato da un'idea predefinita di normalità: se egli si mostra autenticamente coinvolto, interessato ai suoi studenti e aperto al dialogo, rischia di essere percepito come "strano", poiché l'immagine convenzionale del docente prevede una trasmissione del sapere priva di una reale manifestazione di interesse. Questo è solo un esempio, ma in generale nella vita di tutti i giorni cerchiamo di essere considerati "normali" perchè ormai si è più concentrati sul come si appare. Di conseguenza, è possibile riscontrare l'uso del termine *stranezza*, al quale oggi si attribuisce frequentemente un'accezione negativa. A mio avviso, la stranezza consiste nell'essere autenticamente sé stessi, anche a costo di suscitare sguardi perplessi o di andare controcorrente. Senza dubbio, ciò può risultare spaventoso: mancano certezze e si corre il rischio di restare soli, almeno per un certo periodo. Tuttavia, ritengo sia molto più originale e significativo, conservare dei principi in cui credere in una società che spesso impone ideali prestabiliti ai quali ci si aspetta che tutti aderiscano. Ritengo sia piuttosto limitante continuare ad adeguarci a standard che, anziché favorire la nostra crescita, finiscono per limitarci. Trovo strettamente connessi i concetti di normalità e perfezione, poiché siamo spesso indotti a credere che

in noi non vi sia nulla di sufficientemente valido o degno di valore. Personalmente, nutro una profonda fiducia nelle potenzialità dell'altro e, qualora, nel mio ruolo di formatrice, smettessi di trasmettere il messaggio che la perfezione non coincide con il sentirsi inadeguati e che essa la si può trovare esclusivamente dentro di sé, allora significherebbe che non sono più adatta a svolgere questo mestiere.

In *Elogio della follia*, Erasmo da Rotterdam offre una riflessione satirica e al tempo stesso profondamente umana sulla condizione dell'uomo e sui meccanismi sociali e culturali che ne influenzano il pensiero e il comportamento. Si afferma che la felicità dipende non tanto da una realtà oggettiva, quanto dalle opinioni e dalle credenze che ciascuno di noi elabora. In quest'ottica, è l'uomo stesso a dare valore al mondo che lo circonda e non viceversa. La realtà risulta dunque soggettiva e mutevole, così come l'essere umano che presenta una molteplicità di sfaccettature, spesso contraddittorie. Erasmo rivaluta il concetto di follia, interpretandola non come perdita della ragione, ma come una forza vitale, un principio di spontaneità e autenticità che consente all'essere umano di sottrarsi alla rigidità della razionalità e alle convenzioni imposte. Secondo questa visione, le passioni non sono vizi da reprimere, ma impulsi creativi e generativi che spingono l'individuo a compiere buone azioni. La follia, intesa come apertura all'irrazionale, al desiderio, al sogno, diventa quindi condizione necessaria per una vita pienamente vissuta. Oggi più che mai, è necessario un elogio della follia anche nel campo della formazione: solo attraverso essa possiamo educare individui liberi, consapevoli e realmente felici. (Erasmus, 2018).

Spesso noto come tutte le persone, definite strane, siano simili fra loro per almeno due tratti: la sofferenza e l'umorismo. Nonostante possa sembrare un paradosso, è proprio nella profondità della sofferenza che nasce una particolare sensibilità, una capacità di vedere oltre la superficie della realtà. Chi soffre, spesso, è costretto a confrontarsi con se stesso in solitudine, a familiarizzare con i propri pensieri, anche con quelli più scomodi. Questo viaggio interiore, per quanto doloroso, può aprire spazi inaspettati di consapevolezza e di empatia.

L'umorismo, invece, diventa una forma di resistenza, di sopravvivenza, ma anche di rivelazione. Non è un umorismo superficiale, ma piuttosto una risata amara, a volte ironica, che nasce dall'aver visto il lato assurdo del mondo. È la stessa risata che si

intravede nell'*Elogio della follia*, quando Erasmo, attraverso la voce della Follia stessa, smaschera le vanità umane, le convenzioni sociali e le ipocrisie del potere.

Chi ha sofferto, spesso sviluppa una capacità di osservazione più acuta, una percezione meno ovvia della realtà. La “follia” di queste persone non è vera pazzia, ma piuttosto uno scarto dalla norma, una deviazione che le rende più libere, più autentiche, più umane. È una follia che sa ridere, che sa piangere, e che, proprio per questo, sa comprendere davvero. Con questa riflessione non si vuole certo insinuare che chi si adatta alla realtà così com'è, accettando le regole e le convenzioni, non abbia mai sofferto. La sofferenza è universale, ma ciò che davvero cambia è il modo in cui la si elabora. Alcuni scelgono di integrare nel proprio vissuto ciò che hanno imparato attraverso il dolore, sviluppando una consapevolezza più profonda di sé. Altri, invece, decidono consciamente o no, di proseguire come se nulla fosse accaduto, cercando di rientrare nei binari della “normalità”.

Né l'una né l'altra via è necessariamente superiore: ogni scelta comporta benefici e rischi. Chi fa della sofferenza un punto di forza, può sviluppare empatia, sensibilità, senso critico, ma rischia anche di isolarsi, di sentirsi incompreso o di vivere un'esistenza troppo “pensata”. Chi invece sceglie di voltare pagina, può trovare maggiore serenità e adattamento sociale, ma potrebbe anche rinunciare a un'occasione di crescita interiore.

Nessuno sfugge completamente alla maschera, ciò che conta è riconoscere di indossarla. Vorrei portare, in questo contesto, un esempio tratto da un film che mi tocca sempre nel profondo: *Patch Adams*. C'è una scena in particolare che esprime perfettamente la connessione tra empatia, sofferenza e creatività nel prendersi cura dell'altro. Rudy, un paziente affetto da disturbi psichici, è bloccato nel letto perché terrorizzato da un branco immaginario di scoiattoli. Nessuno riesce a farlo alzare e gli altri pazienti, insieme al personale medico, lo osservano con distacco o con fastidio, incapaci di vedere oltre il sintomo.

Patch, al contrario, non si limita a dire a Rudy che quegli scoiattoli non esistono, non lo corregge, non lo ridicolizza, fa qualcosa di radicalmente diverso: entra nel suo mondo, accoglie la sua visione del reale. Imbraccia un bazooka immaginario e comincia a “sparare” agli scoiattoli, giocando con lui. In quel momento, la paura di Rudy viene

trasformata in gioco, in relazione, in alleanza. In questo modo Rudy riesce ad alzarsi, a camminare, e infine ad andare in bagno. Un gesto semplice, ma profondamente simbolico: la riconquista della dignità attraverso l'empatia e l'umorismo. Questa scena mostra come, talvolta, solo chi ha attraversato la sofferenza è in grado di riconoscere quella degli altri, senza giudizio. Patch, che ha vissuto un momento personale di crisi e ha scelto di trasformare quella sofferenza in cura per l'altro, incarna proprio quel tipo di "follia sensibile" di cui parlava Erasmo: una follia che rompe le regole apparenti della logica, ma che in realtà contiene una forma superiore di saggezza. È importante sottolineare che l'esempio tratto dal film *Patch Adams* non deve essere confinato esclusivamente a luoghi come ospedali, strutture psichiatriche, comunità o case di riposo. Al contrario, il suo significato si estende ben oltre: riguarda ogni contesto umano e formativo. Noi educatori, formatori e figure adulte di riferimento abbiamo il compito e la responsabilità di immaginare, creare e vedere oltre, proprio come fanno i bambini. Dovremmo essere capaci di entrare in contatto con mondi interiori differenti dal nostro, anche quando ci appaiono "folli", surreali o distanti.

Non possiamo permetterci di infrangere la realtà dell'altro solo perché non coincide con la nostra. Questo vale in modo evidente nei confronti delle persone con disturbi psichici, ma si estende anche ai bambini, agli adolescenti e a tutte le persone che vedono il mondo in maniera non convenzionale. Spesso, dietro un'apparente "diversità" si cela una profondità che richiede ascolto e presenza, non correzione o esclusione. Alla fine, con un po' di ironia e amore, come dimostra Patch nella scena con Rudy, si possono ottenere risultati molto più concreti e profondi di quelli prodotti da un approccio puramente razionale o autoritario. L'umorismo, unito alla sensibilità, diventa uno strumento educativo potentissimo, perché non solo abbatte le barriere, ma costruisce ponti emotivi duraturi. Rino Cerritelli nel suo libro *La terapia dell'umorismo*, sostiene che la capacità di ridere, e ancor più quella di sapersi prendere in giro, può avere un effetto terapeutico simile a quello di pratiche come la musicoterapia o la danzaterapia. Tuttavia, è importante distinguere tra l'umorismo che ferisce e quello sano, costruttivo. Quest'ultimo, è una vera e propria arte, da conoscere e praticare con consapevolezza. L'umorismo autentico si collega profondamente all'amore: entrambi, infatti, donano leggerezza alla vita e, sempre secondo l'autore, rappresentano un livello superiore di coscienza. Anche per Luigi Pirandello l'umorismo è una risorsa fondamentale: ci permette di cogliere il lato più assurdo e contraddittorio della realtà senza mai perdere il

contatto con la nostra umanità. L'umorista, infatti, non si limita a ridere delle cose: egli è profondamente consapevole delle fragilità del mondo e, proprio per questo, riesce a sviluppare una forma di distacco critico.

Una visione simile si ritrova anche in Kierkegaard, padre dell'esistenzialismo, che considerava l'umorismo come una tappa superiore dello spirito, una forma di coscienza che, pur riconoscendo l'assurdità della vita, non cade nel nichilismo ma lo supera con ironia. Anche Nietzsche vedeva nell'umorismo e più in generale nella risata, una forza vitale, capace di liberarci dalle illusioni e dalle convenzioni sociali. Celebre è la sua frase: *“L'uomo soffre così profondamente che ha dovuto inventare il riso.”*

Secondo Cerritelli dunque, nasciamo tutti comici: imperfetti, goffi, impacciati. Fin dalla nascita, la nostra esistenza è colma di tentativi di adattamento al mondo che ci circonda. Cerritelli propone una distinzione affascinante: possiamo essere comici o ridicoli. La differenza sta nella consapevolezza e nell'accettazione di appartenere ad un mondo limitato e nell'avere noi stessi dei limiti. Essere comici significa accettare le proprie imperfezioni e ridere con leggerezza; essere ridicoli, invece, vuol dire rifiutare queste ultime, magari cercando di mascherarle o negarle, con il rischio di diventare caricature di noi stessi. (Cerritelli, 2013). Un ulteriore riferimento che mette in discussione il concetto di normalità si trova nell'opera di Erich Fromm *I cosiddetti sani: la patologia della normalità*. L'autore evidenzia come ogni società tenda a modellare un tipo di personalità che aspiri a fare ciò che "deve", conformandosi al ruolo che le è stato assegnato. Ogni società, infatti, nutre un forte interesse per una certa dose di conformità, considerata essenziale per il mantenimento dell'ordine sociale. Fromm si interroga persino sulla possibilità che, nel mondo contemporaneo, sia necessario “impazzire” per riuscire a cogliere certi aspetti della realtà. Citando Lessing: “Chi non perde la ragione, evidentemente non è in grado di ragionare” l'autore ci porta a riflettere su come, chi si rifiuta di adeguarsi e cerca invece di elaborare un diverso sistema di orientamento, venga spesso etichettato come nevrotico o folle. (Fromm, 1997).

Con questa visione, che a mio parere rispecchia molto la nostra situazione attuale, mi vorrei soffermare infine su un ultimo testo che apparentemente potrebbe sembrare un libro per bambini, ovvero, *Il piccolo principe* di Antoine De Saint-Exupéry. Nel libro, i concetti di normalità e stranezza vengono messi profondamente in discussione. L'autore utilizza la figura di un bambino venuto da un altro pianeta per mostrarci quanto ciò che

viene considerato “normale” dagli adulti possa in realtà essere assurdo, mentre ciò che appare “strano” o infantile racchiude spesso una verità più profonda. Questo tema viene approfondito anche attraverso i personaggi che il Piccolo Principe incontra durante il suo viaggio tra i pianeti: il re che vuole comandare tutto anche se non ha sudditi, l’uomo d’affari che conta le stelle per possederle, l’ubriaccone che beve per dimenticare la sua vergogna. Tutti questi personaggi sono presentati in modo ironico e le loro azioni sono assurde, eppure rispecchiano molti comportamenti considerati “normali” nella società adulta. Saint-Exupéry ci invita a riflettere su quanto spesso la cosiddetta normalità sia in realtà vuota, ripetitiva o priva di significato. Fin dalle prime pagine, il narratore racconta di quando, da bambino, disegnò un boa che aveva ingoiato un elefante, ma gli adulti, però, vedevano solo un cappello. Questo episodio introduce uno dei messaggi principali del libro: gli adulti, troppo legati a una visione razionale e convenzionale del mondo, non riescono a vedere oltre le apparenze, mentre i bambini, con la loro immaginazione, colgono l’essenza delle cose. Quella che per i grandi è “normalità”, per i bambini può essere una forma di cecità. Al contrario, la “stranezza” infantile diventa un modo per avvicinarsi alla verità. (De Saint-Exupéry, 1949).

Abbiamo tanto da imparare dai bambini, da chi ci vuole mostrare altre prospettive e da chi si esprime senza paura. Per migliorare il mondo in cui viviamo, dobbiamo necessariamente curare la nostra parte più strana, più folle e più bambina.

2.2 Imparare a con-suonare insieme

Vorrei riportare qui in basso una mia riflessione che credo possa descrivere molto bene tutto ciò che è stato detto fino ad ora:

“Come ti sentiresti se per un giorno, tutti ti applaudissero per il semplice fatto che sei te stesso?”

Come ti sentiresti se per un giorno, tutti ti applaudissero per il semplice fatto che sai dimostrare amore a te stesso e quindi di conseguenza anche agli altri? Come ti

sentiresti se per un giorno, tutti ti applaudissero perché sai esprimere la tua unicità?

Come ti sentiresti se per un giorno, tutti ti applaudissero perché sei insostituibile?

Come ti sentiresti?

Al mondo d'oggi è quasi impossibile credere che si possa essere apprezzati per queste "banalità", che poi banalità non sono. Sono qui per dire che invece si può, che ci si può sentire importanti. Possiamo essere noi stessi e possiamo essere creativi nel farlo, ma solo se accettiamo che ognuno è unico per se stesso e che quindi, dobbiamo rispettare l'unicità dell'altro."

Ci tengo a precisare che queste domande io me le sono poste più volte e vorrei che chiunque leggerà questo elaborato, faccia lo stesso. Ciò di cui abbiamo realmente bisogno non è qualcosa di eccessivamente complesso o strutturato: al contrario, ciò che ci occorre è spesso ciò che diamo per scontato e che, proprio in quanto tale, abbiamo cancellato dalle nostre priorità quotidiane. Partendo da questa considerazione, desidero sottolineare come la trasformazione della nostra società in una realtà più gentile e inclusiva sia, in realtà, un obiettivo più raggiungibile di quanto comunemente si pensi.

A supporto di questa affermazione, desidero riportare un'esperienza personale vissuta durante il mio tirocinio presso la Dreaming Academy, un'accademia di musical a Padova. Inizialmente, non mi sentivo particolarmente accolta all'interno dell'ambiente e, di conseguenza, tendevo a mantenere un atteggiamento osservativo e defilato, limitandomi ad assistere alle lezioni senza prendere parte attiva. Ciò che però ha rappresentato la vera spinta alla stesura di questo elaborato è stato proprio l'atteggiamento dei ragazzi dell'accademia che, nonostante la mia apparente inattività, più volte mi hanno manifestato il loro apprezzamento, mostrandosi felici della mia presenza e riconoscendo in me un punto di riferimento discreto nei momenti più impegnativi della giornata. Inizialmente mi sono chiesta quale contributo avessi realmente offerto loro, ma la verità è che, talvolta, non è necessario fare grandi gesti: è sufficiente esserci, con gentilezza e amore. Questo semplice episodio mi ha confermato che il cambiamento verso una società più empatica può iniziare da piccole azioni quotidiane, accessibili a tutti.

Per questo motivo, la figura del formatore si rivela di fondamentale importanza. Pur trattandosi di un ruolo poco compreso e non sempre adeguatamente valorizzato dal punto di vista economico, il formatore possiede la straordinaria capacità di generare cambiamento, promuovere trasformazioni e far sentire gli altri liberi di essere loro stessi. Viviamo in un'epoca in cui la comunicazione digitale ha ormai superato quella interpersonale: sono più frequenti le interazioni online rispetto ai saluti scambiati per

strada e, allo stesso modo, spesso ci sentiamo obbligati a mostrare un sorriso di convenienza, piuttosto che sorridere autenticamente e mossi da un sentimento sincero. Dunque, con questo elaborato, desidero metaforicamente "passare il testimone" a chi avrà la sfortuna o la fortuna di leggerlo. Sarà compito del lettore farsi promotore di un impegno attivo, portando con sé un po' di quella sana follia capace di scuotere le certezze e contribuire, anche solo in parte, a migliorare la realtà in cui viviamo.

Un'opera importante che ritengo possa essere coerente con questo discorso è *La nascita della tragedia* di Friedrich Nietzsche. In quest'opera, vi sono due concetti che corrispondono agli impulsi artistici fondamentali: l'apollineo, ovvero, la misura, l'ordine, la bellezza, la forma individuale e il dionisiaco, rappresentato dall'ebbrezza, la dismisura, la collettività e l'istinto. Per il filosofo la nascita di una tragedia nasce dalla fusione di questi due impulsi che non elimina uno dei due poli, ma li fa coesistere in tensione, proprio come una società può essere sana quando riesce a integrare gli opposti (normalità e follia, musiche interiori diverse tra loro, l'efficienza e la lentezza). Nietzsche propone l'idea che solo attraverso l'arte si può raggiungere una sintesi di questi poli e quindi, una forma più alta di umanità. In questo senso, il "con-suono" è anche una visione utopica di società in cui le differenze non sono eliminate, ma armonizzate. Si tratta di costruire una società in cui la tensione tra individuo e collettività non venga risolta con l'annullamento di una parte, ma venga valorizzata come fonte di vitalità. (Nietzsche & Giametta, 1977)

Per poter realmente giungere ad una forma di "con-suono" condiviso all'interno della società, è necessario, come primo passo, coltivare con consapevolezza e impegno la fioritura della nostra melodia collettiva. Ciò implica un approfondimento autentico delle relazioni interpersonali, volto all'arricchimento reciproco e alla costruzione di un'armonia comune. Come suggerisce Marina Toffetti nel testo *Due parole sulla musica*, nella pratica musicale si ricorre spesso agli abbellimenti, detti anche ornamenti o fioriture, i quali non sono meri elementi decorativi, ma componenti espressivi in grado di conferire profondità, movimento e intensità ad una composizione. Se dunque in musica tali abbellimenti arricchiscono il brano rendendolo più vivo, non vi è ragione per cui non si possa applicare un principio analogo alla dimensione sociale, impegnandoci a rendere più ricca la nostra convivenza.

In secondo luogo, riprendendo sempre il pensiero di Toffetti, risulta fondamentale la necessità di “accordarci”. Il termine *accordo*, che etimologicamente deriva sia da *accordare* sia da *concordare*, e quest’ultimo da *cor*, *cordis*, cioè *cuore*, suggerisce che il processo di armonizzazione tra le persone è profondamente legato a una dimensione emotiva e affettiva: mettersi d'accordo significa, in ultima analisi, entrare in sintonia a partire dal cuore. Tuttavia, tale accordo non è privo di tensioni: al contrario, è proprio attraverso il confronto e l’attrito tra diverse pulsioni che si costruisce un equilibrio dinamico. In questo senso, torna utile il pensiero di Friedrich Nietzsche, fondato sulla coesistenza e sull’interazione tra impulsi contrastanti. L’armonia non nasce dall’eliminazione del conflitto, bensì dalla sua trasformazione in una forma superiore, che possiamo definire, appunto, come un “accordo vitale”.

Infine, Marina Toffetti riflette sul significato profondo del termine “orchestrare”, inteso non soltanto come azione tecnica, ma come atto creativo e relazionale. In ambito musicale, orchestrare significa distribuire le diverse parti di una composizione tra gli strumenti dell’orchestra, tenendo conto delle caratteristiche timbriche, delle dinamiche e dell’equilibrio complessivo del suono. Si tratta di un processo che richiede sensibilità, ascolto e capacità di valorizzare la diversità degli elementi coinvolti. Ogni strumento ha un ruolo specifico, ma è solo attraverso la loro interazione armonica che si può generare una vera e propria unità sonora. Traslando questo concetto alla nostra società, il termine “orchestrare” può essere inteso come metafora del vivere insieme. Una società può essere concepita come un’orchestra composta da individui differenti per esperienze, culture, competenze e visioni del mondo. In questo senso, orchestrare significa saper riconoscere e accogliere tali differenze, assegnando a ciascuno uno spazio significativo e promuovendo una collaborazione attiva e consapevole. Non si tratta di eliminare le dissonanze, ma di integrarle in una struttura più ampia e coerente, capace di produrre un’armonia collettiva. Riassumendo, orchestrare una società implica costruire relazioni fondate sull’ascolto reciproco, sul rispetto dei ruoli e sulla ricerca di un equilibrio dinamico che valorizzi ogni singola “voce” all’interno del gruppo. (Toffetti & Borgna, 2020)

L’orchestrazione, tanto nella musica quanto nella società, diventa così un atto di cura e di progettazione condivisa. Ciascun individuo può essere considerato, in senso simbolico, il direttore di un’orchestra sociale. Tuttavia, per poter dirigere efficacemente

tale orchestra, è fondamentale possedere la capacità di guidare se stessi. In questo senso, la leadership, intesa non come esercizio di potere, ma come forma di responsabilità e consapevolezza, si fonda prima di tutto su un equilibrio personale. Parlando sempre del formatore quindi, possiamo dire che anche lui è al pari di un direttore d'orchestra e rispecchia colui che deve saper cogliere le potenzialità di ciascuno, coordinare i tempi, i ritmi, le esigenze e le voci del gruppo. Pertanto, la metafora dell'orchestra evidenzia con chiarezza quanto sia indispensabile, per chi educa e forma, coltivare un percorso personale di crescita. Solo attraverso questa pratica continua di auto-direzione, il formatore potrà effettivamente mettere in campo un'azione pedagogica capace di generare libertà nei contesti in cui opera.

“Non c'è nulla di sbagliato nei vostri sentimenti

e non c'è nulla di sbagliato in voi!

Non c'è bisogno di repressione o distruzione,

dovete imparare l'arte di creare armonia nelle vostre energie,

dovete diventare un'orchestra”

(Osho, Discorsi, 1953/90)

2.3 L'improvvisazione musicale e quella interiore

Il verbo *improvvisare* deriva dal latino ed è composto da due parti: *in*, una particella negativa che indica il non; e *provisus*, dal verbo *providere*, cioè prevedere o vedere avanti.

Negli Stati Uniti del Sud, tra gli anni Cinquanta e i primi anni Sessanta del XIX secolo, iniziò a delinearsi un genere musicale che sarebbe poi stato identificato con il nome di *Blues*. In tale contesto storico, segnato dalla schiavitù e dallo sfruttamento della popolazione afroamericana nei campi di cotone, le persone schiavizzate ricorrevano al canto come forma di espressione emotiva e di resistenza. Le melodie blues, intonate durante il lavoro, non solo alleviavano le sofferenze fisiche e psicologiche, ma contribuivano anche a rafforzare il senso di comunità e solidarietà tra gli individui. I

canti spesso erano improvvisati e per questo motivo favorivano l'espressione massima dei loro sentimenti, come la rabbia, la nostalgia, la speranza. Col termine della Guerra di Secessione nel 1865, molti ex schiavi continuarono a vivere in condizioni di estrema povertà, e il blues divenne progressivamente una voce potente per raccontare le difficoltà della libertà conquistata ma non pienamente realizzata. Successivamente, intorno agli anni Venti del Novecento, negli Stati Uniti si diffuse una diramazione del blues: il *Jazz*, caratterizzato da musicisti passati alla storia per le loro doti nell'improvvisazione. Il jazz lo abbiamo tutti dentro, c'è chi lo sente e chi lo sente di meno, ma è insito dentro al cuore di ciascuno di noi.

Secondo quanto evidenziato da Lucia Luciana Mosca nell'articolo *Il processo di improvvisazione creativa in musica e in psicoterapia: una scoping review*, l'improvvisazione costituisce uno degli elementi fondamentali dell'agire umano. Tuttavia, l'autrice ci illustra come tale pratica sia stata storicamente oggetto di una errata interpretazione: essa viene spesso percepita come un'attività priva di regole, riferimenti o basi strutturate, inaspettata e priva di competenze specifiche. In tal modo, l'improvvisazione viene contrapposta alle pratiche fondate su un'analisi rigorosa dei dati e sull'applicazione di metodologie scientifiche, considerate le uniche in grado di conferire autorevolezza. Mosca mette però in luce come questa visione riduttiva non renda giustizia alla complessità e alla profondità della pratica improvvisativa, che si configura, al contrario, come un'attività altamente strutturata, dotata di coerenza interna e sostenuta da competenze ben definite. (Mosca, L.L. 2021)

<https://doi.org/10.32069/pj.2021.3.114>

Infatti, l'improvvisazione richiede un livello elevatissimo di concentrazione e il pieno impiego delle proprie competenze tecniche, musicali ed espressive. Non si tratta, come comunemente si crede, di suonare note a caso su uno strumento, ad esempio il pianoforte, ma di disporle secondo una logica interna che rispetti sia la coerenza musicale sia l'intenzionalità artistica. È un processo creativo che unisce libertà e rigore, intuizione e padronanza. Chi improvvisa non segue uno spartito precostituito, come avviene nella musica classica, dove ogni nota è stabilita in anticipo dal compositore. Al contrario, l'improvvisatore è chiamato a costruire, in tempo reale, una melodia coerente e significativa. Questa libertà, tuttavia, non implica assenza di regole: al contrario, contiene una conoscenza approfondita delle strutture armoniche, dei modi, dei ritmi e

delle possibilità espressive dello strumento. Più si è consapevoli delle regole, più si è liberi di piegarle o superarle con creatività.

Un riferimento importante lo abbiamo in *Novecento* di Alessandro Baricco. Nel testo, l'improvvisazione è la forma più pura e autentica con cui Novecento comunica con il mondo. È libero dalle regole tradizionali della musica scritta, proprio perché la sua musica nasce nel momento, nel flusso del tempo, come risposta viva e immediata a ciò che lo circonda. Il pianoforte diventa il suo strumento per raccontare storie, emozioni, paesaggi che non ha mai visto, ma che riesce a immaginare e a trasformare in suono. Inoltre, l'improvvisazione in Novecento è anche una metafora della sua esistenza: vivere su una nave, in movimento continuo ma mai toccando la terra, è come suonare sempre qualcosa di nuovo senza mai fermarsi su uno spartito scritto. La sua vita è un atto creativo, instabile e libero, proprio come la musica che improvvisa. Baricco guarda all'improvvisazione con profonda ammirazione. Per lui, essa rappresenta una forma di conoscenza intuitiva, una dimensione artistica che sfugge alle logiche razionali, ma che sa cogliere l'essenza delle cose. È arte pura, immediata, legata all'istante e all'emozione. (Baricco, A. 1994)

Anche per Daniel Barenboim nel suo testo *La musica è un tutto*, la musica è un'esperienza totalizzante, che coinvolge non solo l'ascolto e la tecnica, ma anche la mente, l'etica, l'emozione e la riflessione. Essa è, al tempo stesso, un atto intellettuale, in cui il suono diventa pieno di significato, relazione e coscienza. Particolarmente significativo è il suo richiamo alla relazione tra libertà e struttura. La musica, sostiene Barenboim, esiste solo nella tensione tra questi due poli: la libertà dell'interprete e la struttura della partitura, l'improvvisazione e la forma, l'espressività personale e le regole del linguaggio musicale. Questo equilibrio è, secondo lui, ciò che rende la musica un'arte profondamente umana: essa riflette la complessità dell'esistenza, dove il senso nasce non dalla rigidità, ma dal confronto continuo tra ordine e caos, tra disciplina e creatività. Dunque, per essere realmente liberi nella vita quotidiana, dovremmo imparare a dare maggiore spazio alla nostra capacità di improvvisare. "*Il jazz siamo noi*" significa riconoscere che, proprio come in una jam session, la vita richiede ascolto, intuizione, reattività e fiducia nelle proprie risorse interiori. Imparare a vivere "in modalità jazz" vuol dire smettere di cercare il controllo assoluto e accettare che la

bellezza possa nascere anche e soprattutto dall'imperfezione, dalla sorpresa, dall'errore trasformato in occasione.

Questa attitudine si può apprendere: non si tratta solo di saper suonare uno strumento, ma di allenarsi a vivere con spirito creativo, senza paura del giudizio altrui o del confronto con chi continua a scegliere la via della rigidità e della prevedibilità. Vivere in modalità jazz è, in fondo, un atto di coraggio e libertà: la scelta consapevole di stare nel mondo con autenticità, apertura e desiderio di cambiamento.

C'è una poesia di Wislawa Szymborska che reputo sia molto coerente con quanto detto e ci terrei a riportarla qui in basso:

*C'è chi meglio degli altri realizza la sua vita.
È tutto in ordine dentro e attorno a lui.
Per ogni cosa ha metodi e risposte.*

*È lesto a indovinare il chi il come il dove
e a quale scopo.*

*Appone il timbro a verità assolute,
getta i fatti superflui nel tritadocumenti,
e le persone ignote
dentro appositi schedari.*

*Pensa quel tanto che serve,
non un attimo in più,
perché dietro quell'attimo sta in agguato il dubbio.*

*E quando è licenziato dalla vita,
lascia la postazione
dalla porta prescritta.*

A volte un po' lo invidia, per fortuna mi passa. (Wislawa Szymborska, C'è Chi)

Personalmente mi riconosco molto nel messaggio espresso da questa poesia, poiché anche a me è capitato, e probabilmente mi capiterà ancora, di pensare alla mia vita come a un progetto già definito, con obiettivi da raggiungere e percorsi da seguire con rigore. A volte, questa visione mi ha portato a credere che ci fossero strade obbligate, tappe da rispettare, piani da non mettere in discussione. Credo che tutti, almeno una volta nella vita, abbiano preferito la comodità alla fatica, oppure la sicurezza dell'assenza di errore al rischio di sbagliare. È una dinamica comprensibile: siamo spesso portati a credere che evitare l'errore significhi vivere "bene", quando in realtà è proprio attraverso gli sbagli, l'imprevisto e il cambiamento che cresciamo davvero. In questo senso, la poesia, ed anche più in generale il concetto di vivere in modalità "jazz", ci invita a ripensare la nostra relazione con la vita non come una partitura da eseguire senza variazioni, ma come una musica da improvvisare con intelligenza, passione e coraggio, accettando anche la possibilità di deviare dal percorso previsto.

Per concludere, imparare a vivere come si improvvisa in musica è una sfida che riguarda tutti: significa accettare l'idea di essere imperfetti, di osare, di vivere appieno ogni istante. Solo così possiamo superare la paura dell'errore e abbracciare la ricchezza della nostra esperienza umana. Inoltre, il formatore deve saper trasmettere il valore dell'errore non come fallimento, ma come occasione di apprendimento e crescita. Solo così si può contribuire a superare la paura della novità e dell'incertezza, promuovendo una cultura dell'apertura che prepara le persone ad affrontare le sfide della realtà con maggiore equilibrio e creatività. Questo ruolo è essenziale per formare non solo professionisti competenti, ma persone capaci di vivere pienamente, con libertà e responsabilità.

Capitolo tre

Il mio modello di società ideale

Col terzo capitolo, nonché l'ultimo di questo elaborato, intendo proporre una riflessione personale su quello che potrebbe configurarsi come un modello di società ideale. Trovo necessario precisare sin da subito, che si tratta di una visione soggettiva e che non ambisce a porsi come universalmente valida né tantomeno definitiva, ma che desidera offrire uno spunto di riflessione ulteriore su quanto detto fino ad ora. Inoltre, verranno

delineate alcune ipotetiche attività progettuali da implementare in contesti educativi e aziendali, finalizzate a valorizzare e promuovere la musicalità presente in ciascun individuo.

*“La bacchetta magica non esiste
e neppure esistono maghi o stregoni che possano aiutarci.*

Noi, siamo gli artefici della qualità della nostra vita”

(Marcello Bonazzola)

3.1 Un nuovo modo di educare alla nostra stranezza

Dopo aver affrontato problematiche come la frammentazione della società, lo smarrimento di sé ed il sentimento di inadeguatezza, mi viene dunque spontaneo proporre la mia idea di una società che possa promuovere dei valori diversi da quelli che abbiamo ora. Durante i miei tre anni di università, ho dato esami di pedagogia generale e sociale, pedagogia del ciclo di vita, pedagogia sperimentale, pedagogia del lavoro, educazione degli adulti e tanti altri ancora ed ho potuto constatare come un elemento ricorrente all'interno delle diverse pratiche pedagogiche sia rappresentato dalla valorizzazione dell'altro, intesa come riconoscimento del suo valore, della sua unicità e del suo ruolo all'interno delle relazioni educative e sociali.

Educare alla stranezza significa costruire percorsi formativi che aiutino le persone a riconoscere, accettare e valorizzare la diversità, sia esterna (altri modi di pensare, vivere, esprimersi) sia interna (parti di sé considerate “non conformi”, fragili, uniche). Partendo da questa visione, ho provato a immaginare come potrebbe configurarsi il nostro mondo qualora adottassimo comportamenti che attualmente, in linea generale, consideriamo insoliti o fuori dal comune e da questa mia riflessione, sono emersi quattro punti fondamentali:

1) La cultura dell'apertura:

Iniziare a superare l'educazione standardizzata e trasmettere un'idea del sapere come incontro con l'altro e con l'imprevisto. La stranezza in questo modo diventa una possibilità di scoperta, non motivo di esclusione.

2) La decostruzione del normale:

Riguarda il mettere in discussione ciò che consideriamo "normale", rendendo visibili gli stereotipi, le abitudini culturali, i pregiudizi che ci abitano. Il “normale” non è neutro, è spesso frutto di convenzioni sociali.

3) Formazione all’immaginazione

Un nuovo modo di educare alla stranezza deve nutrire la creatività, il pensiero laterale, l’immaginazione. Le “stranezze” sono spesso i semi dell’innovazione, dell’arte, della libertà.

4) Pedagogia dell’empatia e del disorientamento

Creare spazi educativi in cui non solo si tollerano le differenze, ma si indaga ciò che ci destabilizza. Invece di evitare ciò che non si conosce, si esplora insieme il perché ci spaventa una determinata cosa.

Sono consapevole che tutto questo sembra un discorso astratto e che probabilmente rimarrà un mio ideale, ma credo vivamente che le qualità per attuare un cambiamento siano molto concrete dentro di noi ed inoltre, una futura formatrice non dovrebbe mai perdere l’entusiasmo di sognare in grande. Di certo, io non sono la prima ad immaginare un modo per stare bene all’interno di una società ed infatti, già Tommaso Moro in *Utopia*, descrive una società fondata sull’uguaglianza e impegno collettivo. L’istruzione è gratuita e condivisa e tutti i cittadini partecipano alla costruzione del bene comune. Il formatore, in questo contesto, non è un’autorità distante, ma un cittadino tra gli altri, che educa e si lascia educare, che si mette al servizio dell’altro, convinto che solo una comunità unita possa essere giusta. (More, 2008)

Insieme a Moro, anche Tommaso Campanella nella *Città del Sole* ci mostra che educare significa vivere insieme un percorso, dove ognuno ha qualcosa da dare e da ricevere (Campanella, 1996). Inoltre, Julia Kristeva riflette sull’idea dello *straniero interiore*, ovvero la parte di noi che ci è sconosciuta, che non comprendiamo. L’educazione può diventare lo spazio in cui accogliere questa estraneità, senza reprimerla.

Educare alla stranezza è anche educare a vivere con le proprie zone d'ombra, imparando a convivere con il non detto, con il non conforme, con il "diverso da sé".

"Lo straniero ci abita: è l'altra faccia della nostra identità." (Kristeva, 1990).

In linea generale dunque, educare alla stranezza non è una fuga dalla realtà, ma un atto profondo di responsabilità culturale. Significa formare menti aperte, capaci di abitare un mondo complesso, senza paura, con curiosità, rispetto e spirito critico. È un'educazione che unisce il pensiero filosofico, la pratica pedagogica e l'immaginazione letteraria.

Sicuramente un modo per promuovere questo tipo di educazione potrebbe essere partire dalle scuole, rinnovando i contenuti scolastici per includere voci, storie e prospettive marginali o "non canoniche", rendendo visibile la complessità del reale. Trovo necessaria anche la formazione dei formatori, i quali devono essere i primi a rimettere in discussione i propri schemi mentali, per poter diffondere un'autentica apertura alla stranezza. La scuola dunque, deve diventare un luogo in cui si possono costruire reti educative che uniscano altre scuole, biblioteche, musei, centri giovanili, in cui la stranezza diventi tema di mostre, festival, letture pubbliche, cineforum.

Per concludere questa riflessione, vorrei porre l'attenzione su un cortometraggio, *Il circo della farfalla*. Il corto è ambientato durante la Grande Depressione americana e racconta la storia di Will, un uomo nato senza arti, che lavora come attrazione in un circo degradante, dove viene esibito come mostro. La sua condizione cambia quando incontra Mr. Mendez, il direttore di un circo diverso, il "Circo della Farfalla", dove le persone, invece di essere sfruttate per le loro stranezze, vengono incoraggiate a scoprire la bellezza della propria unicità e a superare i propri limiti. All'inizio, Will è convinto di non valere nulla, perché la società lo ha sempre visto come un fenomeno da baraccone, ma è proprio la sua stranezza a renderlo, nel tempo, un esempio di forza e libertà per gli altri.

In una delle scene più significative del cortometraggio, Mr. Mendez si rivolge a Will con parole apparentemente dure, dicendo: *"Un uomo, se si può chiamare tale, che persino Dio ha abbandonato."* Colpito da questa frase provocatoria Will gli chiede perché abbia detto una cosa tanto crudele e Mendez, risponde: *"Perché tu... ci credi."*

È in questa frase che si mostra la parte profonda del messaggio del cortometraggio: la vera prigione non è la disabilità o la stranezza, ma la convinzione interiore di essere sbagliati o inutili. Mendez, con brutalità e compassione allo stesso tempo, spinge Will a smettere di credere a quella menzogna, aprendo la strada verso una prospettiva diversa tant'è che Will, verso le ultime scene, riesce a tuffarsi da solo da un trampolino e a nuotare, dimostrando che la sua condizione non è più un limite, ma una parte di sé che può convivere con la libertà e la dignità. Quel gesto rappresenta il momento in cui Will smette di considerarsi un uomo limitato e inizia a vedersi come qualcuno capace di affrontare la vita a testa alta. Da emarginato diventa esempio: la sua "stranezza" non suscita più pietà, ma ispirazione.

Quindi, è fondamentale abbandonare l'idea che siamo destinati a una vita di omologazione, dove la diversità viene nascosta o addirittura temuta. Ognuno di noi possiede una peculiarità, una "stranezza" che, se accolta e valorizzata, può trasformarsi in una fonte di forza. Proprio come Will nel cortometraggio, che ha saputo superare le proprie paure e convinzioni limitanti per diventare un esempio luminoso per chi lo circonda, anche noi abbiamo il potenziale per influenzare positivamente gli altri semplicemente accettando chi siamo davvero.

Come sostiene Mr. Mendez: *"Il peggior dei luoghi in cui trovarsi è credere di non avere nulla da offrire al mondo."*

3.2 Proposta di attività formative per sviluppare la propria musicalità

Parlando di stranezza, del come promuoverla e di come accettarla la prima cosa si può pensare è a come effettivamente possa mettere in atto un cambiamento dentro di noi. Anche io all'inizio credevo che fossero concetti talmente astratti che non avevo una visione concreta sul come fare poi tutto questo. Dunque, nell'ultima parte di questo elaborato, cercherò di proporre una serie di attività formative che possano aiutarci a sviluppare la nostra creatività, la nostra unicità e quindi, la nostra musicalità.

La gestione dell'ansia:

Per cominciare, mi soffermerei su un'attività, ideata da me, che avrei dovuto svolgere durante il mio tirocinio coi ragazzi. L'attività in questione si focalizzava sulla gestione dell'ansia da performance o in generale di momenti ansiogeni nella propria vita che si divideva in tre parti:

- 1) **L'immedesimazione con la propria ansia:** i ragazzi dovevano disegnare su un foglio la loro ansia dandole un nome. A turno dovevano poi alzarsi in piedi e recitare, per breve tempo, come se fossero loro l'ansia del disegno. Questo ha permesso ai ragazzi di avere un primo approccio con ciò che li spaventava, ma nei panni dell'ansia stessa. Ovviamente chi non voleva partecipare, me lo poteva dire senza nessun problema.
- 2) **Il confronto con la propria ansia:** in questa fase, i ragazzi, sempre uno ad uno, dovevano alzarsi in piedi tenendo il proprio disegno in mano. In seguito, si iniziava una conversazione con la propria ansia in cui le si poteva dire ciò che si voleva. Si potevano usare parole tristi, felici, parolacce, toni calmi o nervosi ed addirittura strappare il foglio se si era particolarmente presi. Trovo importante questo confronto perché ogni volta che ci si presenta un'emozione che non desideriamo, spesso tendiamo a reprimerla o a cercare di mandarla via. Il confronto però, implica che le due parti coinvolte siano esistenti e per questo, degne di rispetto.
- 3) **L'accettazione della propria ansia:** nella terza ed ultima fase, abbiamo l'accettazione. Specifico che non mi sono mai aspettata dai ragazzi che accettassero la loro ansia così dal nulla e così velocemente, semplicemente ho spiegato loro che un giorno in cui potranno abbracciare la loro ansia, arriverà. L'attività prevedeva che uno di loro mi dicesse, se voleva, qual'era la propria ansia. Dopodiché, io iniziavo a dire frasi, anche brutte, come se fosse effettivamente l'ansia a parlare.

Esempio: la mia ansia è di non riuscire ad essere un bravo attore e che tutti mi dicano che non ho potenzialità.

Frasi dell'ansia: “tu non vali niente”, “non ce la farai mai”, “si vede che non hai mai studiato recitazione” e così via.

Dopo avere ascoltato queste frasi, il ragazzo o la ragazza che si sentiva dire le frasi in questione, quando riteneva fosse il momento giusto, doveva dire “Stop, non ho paura di te. Tu sei parte di me e per questo ti voglio bene”.

Aldilà del fatto che mi trovavo in un’Accademia di musical, questa attività potrebbe essere rivisitata ed adattata con lo stesso pattern in contesti aziendali o educativi. In un’azienda in cui magari ci sono dipendenti che soffrono di burn out, si potrebbe proporre questo stesso modello, ma che come tema centrale abbia lo stress-lavoro correlato. Mettendo il focus sulla musicalità invece, anche un’attività di questo genere, seppur incentrata sull’ansia, ha il potere di far esprimere la nostra unicità in modo spontaneo, in quanto ognuno di noi rappresenta le proprie emozioni in modo diverso.

Ascolto attivo delle nostre emozioni:

Un ulteriore attività che potrebbe aiutarci ad essere più consapevoli della nostra creatività, potrebbe essere basata sull’ascolto di un pezzo musicale, che poi verrà cambiato ad ogni turno. Il genere del pezzo potrà essere jazz, rock, classico, pop, cantautorato e tutti quelli che si vorranno.

L’educatore/formatore: all’inizio dovrà dire ai presenti (che possono essere dei bambini, ragazzi o adulti) di trovare un posto a scelta nell’area in cui ci si trova per poi sedersi e chiudere gli occhi. Poi, consegnerà a tutti un foglio ed un pennarello con il quale dovranno disegnare ciò che la musica dice loro.

Esempio: la musica è di genere jazz, si inizia a disegnare ad occhi chiusi quello che la melodia ci mostra. Possono essere righe astratte o al contrario possono anche essere dei disegni con una rappresentazione concreta. L’importante è che tutti si sentano a loro agio e non obbligati.

Dopo al primo giro di disegni, si aprono gli occhi e si guarda la propria opera d’arte. Successivamente, si possono fare altri turni cambiando il genere musicale ed alla fine, notare le differenze tra i disegni creati. Ogni genere musicale, ci dice qualcosa di unico ed il modo in cui noi sentiamo e percepiamo la musica lo è ancora di più.

Improvvisazione vocale:

Ci si dispone in cerchio per fare sì che ci si possa vedere tutti in faccia.

L'educatore/formatore: inizia a canticchiare una melodia breve senza preoccuparsi se sia giusta oppure no e subito dopo, la persona che è al suo fianco si unisce con la sua melodia creando una frase melodica un pò più lunga e così via. Sarà divertente e interessante vedere come, una volta completato il cerchio, si sia formata una vera e propria improvvisazione vocale. Per chi vuole, si può anche stabilire che non si finisce l'attività dopo un solo giro, ma si può andare avanti facendo anche un botta e risposta, proprio come nelle jam session.

Questa attività è molto importante perché ci aiuta a ridere di noi, a comprendere che tutti siamo portatori di musiche interiori e soprattutto a creare un qualcosa di speciale senza aver mai studiato le basi della musica, ma ascoltando semplicemente noi stessi e gli altri.

Con quest'ultima attività concludo il mio elaborato, sperando che possa essere uno spunto di riflessione per chi lo leggerà. Il cambiamento, lo si attua solo riconoscendo queste piccolezze, che poi tanto piccole non sono.

Conclusione: il profilo ideale di un formatore musicale

Riprendendo l'introduzione, lo scopo e l'obiettivo principale di questa tesi è quello di far accorgere, di far aprire gli occhi sul mondo in cui viviamo e soprattutto sul modo in cui lo abitiamo. La scelta deve partire da ciascuno di noi: scegliere se essere gentili, se essere indifferenti, se essere persone che escludono gli altri o se essere invece persone che rispettano visioni diverse. C'è una frase significativa che spesso viene attribuita a Voltaire, ovvero: *“Non condivido ciò che dici, ma darei la vita perché tu lo possa dire”*. Questa frase incarna il concetto di rispetto reciproco che è uno dei focus di questa tesi, basata sulla dignità e sull'autenticità. Sono cosciente del fatto che possano sembrare tutte parole e nessuna azione, ma il punto è proprio questo: dobbiamo smettere di pensare che siano solo parole e iniziare a credere in noi stessi. Se noi viviamo in una società che preferisce la svalutazione delle persone, mi sembra ovvio che non riusciremo mai a capire il nostro valore. Per questo è questione di scelta.

In tutto ciò, il formatore musicale, ovvero tutti i formatori che ascoltino la propria parte interiore, ha il compito ed il dovere di prendersi cura della nostra società. Cura nel senso del “to cure” in quanto a me pare che siamo affetti da una vera e propria malattia chiamata *omologazione*, ma anche nel senso del “to care” cioè riportare le relazioni umane ad essere umane. Il formatore, quindi, lo si può definire come una delle vie per la nostra salvezza. Per quanto io creda che ci sia del marcio in questo mondo, non credo che la nostra musicalità debba avere il diritto di spegnersi.

Bibliografia

- Baluganti, A., & Serblin, P. (2006). *Una piccola pietra bianca: educarsi per educare*. I.D.E.A. srl.
- Barenboim, D., & Girardi, E. (2012). *La musica è un tutto : etica ed estetica*. Feltrinelli.
- Baricco, A. (1994). *Novecento : un monologo*. Feltrinelli.
- Bauman, Z., & Minucci, S. (2002). *Modernità liquida*. GLF editori Laterza.
- Bonazzola, M., & Spillare, C. (2020). *Meravigliarsi per crescere*. Maginot edizioni.
- Campanella, T., & Mollia, F. (1996). *Città del sole*. CDE.
- Cerritelli, R. (2013). *La terapia dell'umorismo : metodi e pratiche per il benessere personale e relazionale*. Carocci Faber.
- Cremaschi Trovesi, G. (2007). *Musicoterapia : arte della comunicazione* (2. ed). Magi.
- Danon, M. (1997). *Star bene con la musica: musicoterapia, crescita personale e gioia di vivere*. Sonzogno.
- De Saint-Exupéry, A., & Bompiani Bregoli, N. (1949). *Il piccolo principe*. Bompiani.
- Erasmus, D. (2018). *Elogio della follia*. Liberamente.
- Fromm, E., Bistolfi, M., & Funk, R. (1997). *I cosiddetti sani : la patologia della normalità*. A. Mondadori.
- Kristeva, J., & Serra, A. (1990). *Stranieri a se stessi*. G. Feltrinelli.
- Luini, M. (2021). *Parla come ami : l'infallibile potere delle parole*. Mondadori.
- Marzano, M. (2017). *L'amore che mi resta*. Einaudi.
- More, T., & Cuomo, F. (2008). *Utopia* (Ed. integrale). Newton Compton.
- Mussida, F. (2019). *Il pianeta della musica*. Salani.
- Nietzsche, F., & Giametta, S. (1977). *La nascita della tragedia*. Adelphi.
- Orwell, G. (1984). *1984*. Mondadori.

Platone, & Lozza, G. (1990). *La Repubblica*. Mondadori.

Postacchini, P. Luigi., Ricciotti, A., & Borghesi, M. (1997). *Lineamenti di musicoterapia*. Carocci.

Spillare, C. (2003). *Teorema: villaggio globale, abitante adeguato*. I.D.E.A. srl.

Spillare, C., & Serblin, P. (2011). *Diventa chi sei. Abitante adeguato*. I.D.E.A.

Stefani, G., Ferrari, F., & Marconi, L. (1990). *Gli intervalli musicali : dall'esperienza alla teoria*. Gruppo editoriale Fabbri-Bompiani-Sonzogno-ETAS.

Toffetti, M., & Borgna, E. (2020). *Due parole sulla musica : noi e il lessico musicale*. Carocci.

Zavalloni, G. (2014). *La pedagogia della lumaca: per una scuola lenta e nonviolenta*. EMI.

Sitografia

Charles D. Laughlin (2018) Mana: psychic energy, spiritual power, and the experiencing brain, *Time and Mind*, 409-431

<https://doi.org/10.1080/1751696X.2018.1541128>

Hargreaves, D., Miell, D., & Macdonald, R. (2002). What are musical identities, and why are they important. *Musical Identities*.

<http://dx.doi.org/10.1017/s0261143005240655>

Frattura, M. (2022, 23 agosto). Musica e scienza: Quando le molecole diventano musica. Thomann Blog.

<https://www.thomann.de/blog/it/musica-e-scienza-quando-le-molecole-diventano-musica/>

Mosca, L.L. (2021). Il processo di improvvisazione creativa in musica e in psicoterapia: una scoping review. *Phenomena Journal*, 3, 10-26

<https://doi.org/10.32069/pj.2021.3.114>

Zhang, L. (2023). The Significance of Psychological Entropy from the Perspective of

Ringraziamenti

Ringrazio la prof.ssa Cavallo Alessandra, per aver trattato la mia sensibilità con cura e soprattutto, per aver mostrato sempre un grande entusiasmo anche per le cose più piccole. La terrò nel cuore.

Ringrazio i miei colleghi, ma soprattutto amici fantastici Sara, Emanuele e Daniele. Grazie per esserci stati e per avermi insegnato che l'università può essere vissuta in modo allegro e giocoso. Grazie anche per le vostre prese in giro in modo affettuoso, per gli spritz, per le feste e le serate, per il vostro essere così leggeri e allo stesso tempo profondi. Sono fiera di essere vostra amica, vi voglio bene.

Ringrazio Margherita, per la sua amicizia preziosa e per avermi sempre chiesto di passare dei bei momenti insieme. Sei una delle amiche più strette che ho qua a Padova e sono molto fortunata ad averti al mio fianco.

Ringrazio i miei amici torinesi Alberto e Rebecca, per essermi stati accanto nonostante la distanza non fosse al nostro favore. Grazie per l'amicizia datami in tutti gli anni della mia adolescenza, siete un luogo in cui so che posso essere me stessa.

Ringrazio Dalila, Beatrice, Salvatore e Riccardo, per avermi cresciuta come una grande famiglia. Se sono quella che sono, in parte è grazie a voi.

Ringrazio l'Istituto Serblin, in particolare Marco e Silvia. Grazie per continuare a credere che ci sia una strada per cambiare il nostro mondo in meglio. Il nostro viaggio non termina di certo qui. Siete la luce che mi accompagna sempre nei momenti in cui credo di non potercela fare.

Ringrazio il mio ragazzo Filippo, per avermi insegnato che cosa vuol dire amare in modo spontaneo e sano. Grazie per aver reso divertente il fare la spesa, per avermi insegnato a cucinare (più o meno), ma soprattutto per continuare ad alimentare il nostro fuocherello scaldandoci di amore.

Ringrazio i miei fratelli Leonardo e Gaia. Voi siete ciò che ho di più prezioso, sono orgogliosa delle persone che siete e vi ringrazio per aver compreso il motivo della mia distanza da Torino, so che non è stato facile. Sarò sempre con voi, anche se vi sembra di no. Vi amo.

Ringrazio mio padre, Paolo. Se sono riuscita a scrivere questo elaborato è anche grazie a te. Grazie per avermi insegnato valori come la bontà, la calma, la generosità, l'entusiasmo, l'auto ironia e la semplicità. Sei un papà fantastico di cui mi vanto sempre.

Ringrazio la mia seconda mamma, Patrizia. Grazie per avermi accolta, magari con un pò di fatica all'inizio, nel tuo cuore. Non trovo assolutamente scontato il fatto che tu abbia scelto di volermi bene, nonostante non ci fosse un legame di sangue. Ti ringrazio anche per non avermi mai giudicata e per aver cercato sempre di trovare un posto in più per me.

Ringrazio i miei zii, Renata e Luigi per non aver dubitato mai di ciò che sentivo. Avete sempre dato importanza anche alle mie intuizioni, come quella di Padova. Questo per me vuol dire tanto.

Ringrazio mia madre, Zoe. Grazie mamma, per avermi supportata sempre nella scelta del trasferirmi a Padova. Grazie anche per il tuo amore e per avermi insegnato il valore della perseveranza. Se sono riuscita a dare tutti gli esami in tempo è perché mi hai insegnato a non mollare mai, anche quando mi sembra impossibile riuscire in qualcosa.

Ringrazio la città di Padova, per non avermi fatta sentire mai disorientata.

Infine, ringrazio me stessa. Grazie Vera per non esserti mai piegata all'indifferenza e per voler ancora una società in cui nessuno venga escluso. Ti voglio bene.