

Giorgio Guiot

Associazione CantAbile

Cristina Meini

Università del Piemonte Orientale, Associazione CantAbile

Cantare in armonie

*Diverse voci fanno dolci note
così diversi scanni in nostra vita
rendon dolce armonia tra queste note*
Paradiso, VI, 124-126

Perché cantare insieme? Al di là del piacere che lo stare insieme ci procura e dell'eventuale bellezza dell'esecuzione, c'è un valore aggiunto legato al canto di gruppo?

La domanda può essere declinata a vari livelli. Rispetto al canto solista, il canto di gruppo ha un valore aggiunto nei termini di benessere e stabilità psichica? In particolare, ci sono ragioni di pensare che abbia un'utilità speciale per persone con disabilità? E per chi si ponga semplicemente l'obiettivo di cantare, per diletto o professione, il canto di gruppo deve essere considerato un percorso secondario o ha una sua funzione precisa? Infine, quale che sia l'obiettivo con cui ci si avvicina al canto, il percorso di gruppo può essere considerato utile per lo sviluppo della persona, anche nella sua individualità e coscienza?

Pensiamo che la risposta sia in ogni caso affermativa, per ragioni che vorremmo presentare e discutere qui. Partendo da esperienze assai diverse - musicista e direttore di coro l'uno, psicologa cognitivista e cantante dilettante (in coro e solista) l'altra - siamo giunti a maturare la convinzione che cantare in modo corretto significhi ricercare costantemente un equilibrio tra due "categorie" di armonie, che potremmo definire "interna" ed "esterna". Se l'armonia interna si trova e perfeziona nella persona che canta da sola, l'armonia esterna si sviluppa nel gruppo, e attiene al singolo in quanto parte dell'insieme. L'equilibrio tra le due armonie, non semplice da raggiungere ma fondamentale per avvicinarsi agli obiettivi sopra elencati, tende talvolta a essere instabile e, per chi dirige il gruppo o il coro, si tratta di riuscire a osservare e

analizzare quale delle due categorie stia prendendo il sopravvento, cercando di porre rimedio o nell'immediato o nella progettazione di un vero e proprio percorso tecnico.

Per evitare ambiguità è opportuno anteporre alcune precisazioni terminologiche e concettuali. Con il termine "canto corale" vogliamo intendere il canto d'insieme, che non si risolve nel semplice atto di incontrarsi e cantare, ma che - indipendentemente dalla semplicità dell'impianto o la complessità del progetto - abbia in sé una prospettiva di percorso gruppale, di inclusione dei partecipanti e di impegno di ciascuno per la buona riuscita dell'impresa. Chiameremo quindi "coro" gruppi strutturati in modi anche molto differenti tra loro, con obiettivi didattici, musicali, culturali, sociali o di semplice aggregazione tra le persone.

In secondo luogo, la nostra analisi intende prescindere dall'eventuale esistenza di un pubblico, la cui considerazione aggiungerebbe una complessità non affrontabile in un breve saggio. Cantare da soli - o in prova all'interno del proprio coro - è molto diverso dal cantare in pubblico, esperienza che a sua volta varia a seconda delle caratteristiche della platea e dell'avvenimento. Generalmente l'esibizione solistica comporta, in ragione della "responsabilità individuale", il livello massimo di tensione emotiva, mentre nel canto corale emozioni e preoccupazioni si stemperano nella condivisione dell'esperienza. In presenza di disturbi dell'emozione o della comunicazione, tuttavia, la situazione può variare considerevolmente. Anche in assenza di un pubblico in platea, la presenza dei compagni di coro può già di per sé portare a notevoli tensioni. Gli altri cantanti diventano un pubblico a tutti gli effetti, se del pubblico si vuole evidenziare la funzione valutativa. Queste preoccupazioni concorrono alla definizione del *setting* musicoterapico tradizionale, che tuttavia a nostro avviso esclude troppo spesso a priori la possibilità di realizzare laboratori di gruppo nei quali la creazione di un rapporto di fiducia può contemporaneamente aiutare il superamento dell'"ansia da prestazione" e determinare le condizioni migliori per l'alleviamento di condizioni di disagio.

Lo sfondo psicologico

Gli ultimi anni hanno visto il fiorire di un gran numero di ricerche interessanti sull'"universo musica", che hanno riguardato la produzione e la fruizione musicale da parte di persone appartenenti a varie popolazioni, quali esperti, fruitori ingenui, adulti, bambini, persone con disturbi psichici ecc. Questi studi, sempre più spesso volti alla localizzazione cerebrale dei vari processi, hanno tradizionalmente riguardato soprattutto la dimensione cognitiva e percettiva, con un più recente interesse per quella dimensione emotiva della musica prima considerata inaccessibile alla ricerca scientifica, per sua natura oggettivante e inadeguata all'osservazione di un'esperienza soggettiva quale l'emozione.

Nel nostro contributo vorremmo però prescindere da queste ricerche specialistiche per concentrare l'attenzione su due teorie più generali, la prima delle quali potrebbe apparire assai

lontana dal tema del canto. Ci occuperemo della teoria dell'attaccamento di J. Bowlby (1989) - con alcuni suoi recenti sviluppi - e della teoria del canto ancestrale di S. Mithen (2007).

Alla fine degli anni '60 del secolo scorso in Gran Bretagna lo psicologo John Bowlby sviluppò la teoria dell'attaccamento, relativa alle modalità di interazione tra il bambino e la sua figura di riferimento. Avendo costantemente bisogno di aiuto, il bambino cerca spontaneamente protezione nel genitore o nell'adulto che più si occupa di lui, e l'adulto per natura tende a dare a questa richiesta una corrispettiva risposta di accudimento, che si concretizza in una interazione fortemente affettiva prima ancora che in un aiuto materiale. Questa ricerca di protezione tende a riprodursi ogni volta che, ormai diventati adulti, ciascuno di noi si sente debole e non sufficientemente difeso. A seconda dello stile che caratterizza tale relazione diadica nell'infanzia sono stati individuati quattro pattern di attaccamento. Se la richiesta del bambino è tipicamente accompagnata da una risposta carica di affetto e nel contempo capace di lasciare libertà di esplorazione, si parla di attaccamento sicuro. All'estremo opposto, se alla richiesta di protezione l'adulto fornisce risposte sistematicamente ambigue si arriva a parlare di attaccamento insicuro-disorganizzato. In questo caso spesso l'adulto stravolge la richiesta di aiuto del bambino, usando quest'ultimo per essere a sua volta accudito e tentare di superare le sue sofferenze psichiche, salvo, in altre situazioni, fornire accudimento in maniera quasi ossessiva, disperata, o ancora ignorare le richieste del piccolo.

Con il ripetersi delle esperienze nei mesi e poi negli anni, sulla base della memoria implicita o esplicita delle continue interazioni con le sue figure di attaccamento, il bambino prima e l'adulto poi costruisce dei *modelli operativi interni* (MOI), rappresentazioni di sé-con-l'altro che segneranno e struttureranno le sue esperienze lungo l'intero corso della vita. I MOI determinano infatti lo stile con cui ci si avvicina agli altri, che possono essere visti in modo fiducioso - come persone sulle quali si può in prima istanza confidare - o con sospetto - come persone che probabilmente non saranno capaci di venire incontro ai nostri bisogni, o che addirittura ci saranno ostili. Nel caso di attaccamento sicuro i MOI saranno rappresentazioni coerenti di relazioni affettivamente cariche, nelle quali le richieste di aiuto vengono prontamente e adeguatamente accolte. Altre forme di attaccamento più insicuro tenderanno a produrre MOI che rappresentano situazioni nelle quali le richieste di accudimento non sempre vengono ascoltate, o nelle quali l'adulto risponde alle richieste in modo non perfettamente coerente, per esempio talvolta lasciando al bambino estrema libertà di esplorazione, talvolta intervenendo eccessivamente ad anticiparne i bisogni. Nel caso estremo di attaccamento disorganizzato i MOI saranno massimamente incoerenti, essendo l'altro talvolta qualcuno che dà aiuto (in maniera spesso disfunzionale, paralizzante), talvolta qualcuno che ha bisogno di aiuto.

Il punto per noi importante è che attraverso le immagini di sé-con-l'altro fornite dai MOI ognuno di noi si costruisce una propria immagine di sé, una propria coscienza e, negli anni, una propria

biografia, una narrazione che raccoglie i fatti passati e struttura tanto l'attesa nei fatti futuri quanto il modo di affrontarli. La coscienza, quel porto sicuro, privato e inaccessibile che ci veniva restituito da secoli di tradizione cartesiana si apre dunque all'altro - acquisisce, secondo la bella immagine dello psichiatra Giovanni Liotti (2004) - una dimensione interpersonale - facendo di noi in buona misura il prodotto delle nostre esperienze con gli altri. E quando i MOI sono gravemente incoerenti, come nel caso di attaccamento disorganizzato, la stessa coscienza personale ne soffre e ci predispone a disturbi psicotici nell'età adulta. Attento a non volere istituire una correlazione deterministica, Liotti sottolinea come oltre il 60% delle persone con disturbi dissociativi della coscienza siano stati accuditi da genitori che, avendo subito un lutto nei due anni precedenti la nascita del figlio, sono più esposti a stili di interazione incoerenti, in cui la cura del figlio si accompagna a momenti di estraniamento o di richiesta di aiuto emotivo.

Riteniamo che questi risultati siano significativi ben oltre l'ambito della psicologia dello sviluppo e della psicologia clinica. L'immagine che ci restituiscono è estremamente potente e utilizzabile come sfondo teorico per la nostra ricerca sul canto, in particolare per esaminare l'impatto che l'attività corale può avere sullo sviluppo dell'individualità. Nel processo di strutturazione della personalità la comunione con altri è indispensabile per comprendersi meglio, e forse - vorremmo suggerire - fare le cose con gli altri ci porta a farle meglio anche da soli, e a ottenere un beneficio maggiore, nato nella comunione ma ben presto trasferito al benessere individuale. Per poter meglio discutere di questi temi in relazione al caso specifico del canto ci è ancora utile volgerci preliminarmente alla scienza cognitiva, e in particolare alla recente, provocatoria e ardita proposta di Steven Mithen.

Nell'ottica evoluzionistica propria dell'archeologia cognitivista di cui è attivo esponente, Mithen ritiene che il canto abbia costituito lo strumento cognitivo privilegiato per la costruzione dell'identità del gruppo nelle prime comunità di Ominidi.

Come è noto, le scimmie passano lungo tempo a spulciarsi (*grooming*), operazione alla quale si dedicano con estrema attenzione e meticolosità. Si tratta di un'attività fondamentale per il consolidamento delle relazioni di dominanza-sudditanza e di alleanza, che vengono definite ed esibite attraverso il diritto dei maschi dominanti di essere adeguatamente curati e il dovere dei subordinati di accorrere prontamente a ogni chiamata del capo, dedicandosi nel "tempo libero" alla cura reciproca. Grazie a questi scambi sociali i primati giungono a costituire un forte senso del gruppo, fino a sentirsi parte di un insieme coeso e pronto ad affrontare insieme le sfide, cercando nuove opportunità e affrontando insieme i pericoli provenienti dall'esterno. Secondo Mithen, il canto avrebbe inizialmente svolto il ruolo di *grooming* vocale, attività meno direttamente fisica ma ancor più efficace per definire le relazioni sociali e instaurare il senso di appartenenza. Le specie evoluzionisticamente più recenti avrebbero progressivamente imparato a cementare le relazioni sociali in un modo ai nostri occhi più raffinato, dedicandosi cioè ad

attività di vocalizzazione di gruppo. Le endorfine potentemente liberate durante il canto avrebbero permesso agli Ominidi di costituire un eccezionale senso del gruppo, favorendo lo sgretolamento dei confini individuali per portare i singoli a condividere quel “senso di noità” attraverso il quale ciascuno giunge a sentirsi parte di un sentimento emotivo comune caratterizzato da un forte senso di fiducia.

Attraverso questo processo si sarebbe sviluppata e rafforzata, in un circolo virtuoso, quella propensione alla cooperazione a lungo termine che, accompagnata dalla tendenza a scovare e isolare chi inganna - in modo da scoraggiare il tradimento -, ha secondo molti ricercatori costituito uno delle chiavi di volta del successo evuzionistico della nostra specie (vd. Meini, 2007). Appoggiandoci su queste speculazioni, riteniamo che questo tipo di proto-attività canora di gruppo possa in particolare aver favorito la comprensione dei meccanismi attentivi, vale a dire della capacità di capire quanto sia importante, per istituire e mantenere in vita un canale comunicativo, catturare l'attenzione di qualcuno o capire a che cosa qualcun altro sta prestando attenzione in un certo istante. Un'attenzione che, dato il contesto, è da intendersi sia come puro elemento cognitivo, sia come attenzione carica di elementi emotivi.

Nel quadro evuzionistico appena delineato, i più abili nel canto di gruppo avrebbero ottenuto un vantaggio selettivo decisivo, sia rivelandosi ambiti partner di coppia e nelle operazioni di gruppo, sia essendo in grado di ricevere massima collaborazione da parte degli altri in caso di bisogno. E' quindi attraverso un doppio percorso sinergico di selezione naturale e di propagazione culturale che la capacità di canto nata con i nostri progenitori si sarebbe perfezionata arrivando fino a noi.

Tutte le dimensioni musicali implicate nel canto hanno verosimilmente svolto un loro ruolo, ma si può supporre come, in una prima fase, gli aspetti ritmici abbiano avuto un'importanza eccezionale. Il canto sarebbe cioè nato come canto-danza, attraverso il quale un gruppo propenso a sentirsi un'unità collaborativa ha imparato a sincronizzare le azioni, ad agire insieme in modo particolarmente efficace. Nella stessa ottica evuzionistica, possiamo inoltre immaginare che, una volta istituita la pratica del canto-danza di gruppo, diversi processi imitativi e proto-comunicativi abbiano condotto a una progressiva estensione del repertorio di fonazioni, assetti posturali e posizione dei muscoli oro-facciali già in parte biologicamente definito ma certo suscettibile di venire ampliato e modulato.

In che misura il canto sia uno strumento ancestrale di cooperazione proto-comunicativa lo si vede ancor oggi osservando il comportamento di alcune specie animali dotate di capacità vocali, come i vari tipi di vocalizzi legati al corteggiamento o le grida di allarme specializzate nelle vervet monkeys. Un importante aspetto della teoria di Mithen, che qui non approfondiremo ma che andrebbe attentamente valutato per le sue potenziali ricadute in ambito clinico, riguarda la

possibilità che dal canto si sia sviluppato un protolinguaggio prima e il vero linguaggio poi. Uno strumento comunicativo dotato di una sintassi, ma privo di significato, sarebbe stato quindi all'origine della nostra capacità linguistica, caratterizzata dall'astrazione, dal potere referenziale e dalla capacità di superare quella dimensione intrinsecamente emotiva nella quale il canto è immerso. In altri termini, i vocalizzi privi di parole significanti, ma caratterizzati da una sintassi che governa gli aspetti ritmico-melodici e da un forte potere evocativo, avrebbero a un certo punto favorito lo sviluppo di un linguaggio che, rispetto al canto-vocalizzo, si presentava come meno intrinsecamente emotivo, con una sintassi che molti psicologi della musica ritengono ugualmente complessa e -finalmente- con l'aggiunta di un significato convenzionale come quello che caratterizza le nostre parole e i nostri enunciati. Secondo Mithen, a un certo momento del suo sviluppo il linguaggio avrebbe avuto caratteristiche analoghe a quelle dell'attuale *motherese* (in italiano generalmente tradotto con *bambinese*), in particolare lessico semplificato, contorno melodico e prosodia più marcati.

Oggi: tra canto di gruppo e canto solista

Nella nostra società attuale il canto spontaneo è prevalentemente un fenomeno individuale, e di conseguenza su di esso è stato concentrato il dibattito. Il canto di gruppo è prevalentemente relegato ai vecchi ricordi di famiglia o a film nostalgici. Fino a non molti anni fa, invece, la pratica di canto familiare o "sociale" era piuttosto diffusa. Si può pensare ai canti popolari, all'uso di cantare durante il lavoro e alle numerose forme di canto "improvvisato" in cui su un tema musicale ciascuna persona dotata di un buon orecchio poteva inventare sul momento linee melodiche secondarie, talvolta "per terze", oppure con funzioni di controcanto o di basso armonico. In alcuni paesi europei, ma anche in alcune zone dell'Italia settentrionale, questa tradizione è stata di fatto rinforzata dalla pratica del canto liturgico protestante, che per tradizione veniva eseguito a più voci.

Oggi diventare un cantante solista rappresenta la meta più ambita, e non solo per ovvie ragioni economiche. L'ideale è piuttosto quello di esprimere completamente se stessi, di far emergere i significati e le emozioni che ci sono più propri. In questa prospettiva, il canto corale è inteso spesso come un passaggio iniziale: il coro a scuola, in parrocchia, talvolta qualcosa di più serio, ma con l'idea che il massimo lo si dà da soli. Lo stesso il fenomeno importantissimo dei gruppi giovanili è tipicamente - seppur con importanti eccezioni - caratterizzato dalla presenza di un complesso strumentale con un unico cantante solista.

Il nostro modo di vedere si pone da una prospettiva radicalmente diversa. Siamo infatti convinti che il canto corale abbia un irriducibile valore intrinseco anche per chi, avendo intrapreso un percorso individuale, nella ricerca esclusiva di un "suo" suono rischia di perdere di vista

elementi essenziali che emergono solo nel canto di gruppo e che - vedremo - sono suscettibili di andare oltre la dimensione artistica per influenzare lo stesso sviluppo della persona.

Armonia interna e armonia esterna: le definizioni

Nell'analisi che intendiamo proporre un ruolo centrale è svolto da due concetti che abbiamo chiamato "armonia interna" (AI) e "armonia esterna" (AE).

Con *armonia interna* intendiamo ciò che la persona matura o ricerca al suo interno per raggiungere un canto corretto ed efficace. Potremmo definirla *competenza* in un senso molto ampio, determinato dalla cultura, dagli studi e dalle esperienze.

Armonia interna è anche la capacità di conoscersi, di migliorare, di trovare soluzioni ai tanti piccoli o grandi problemi di "funzionamento". Con questo termine intendiamo la prestazione oggettiva, quella udibile dall'esterno, essendovi com'è noto una netta distinzione tra reale efficacia vocale e *percezione* della propria voce. Noi, infatti, percepiamo la nostra voce soprattutto attraverso risonanze interne, e non è sempre facile ottenere dal proprio ascolto una corretta e oggettiva percezione di sé. Ci rendiamo conto di questo fenomeno quando, ascoltando la nostra voce registrata, la percepiamo come molto diversa dal normale, laddove gli altri non notano una grande differenza. La voce con cui ci presentiamo al mondo è dunque la voce di un buon registratore, e quando si parla di un'attività pubblica come il canto è questa che interessa. Come sovente avviene - ad esempio, nella contrapposizione abilità-disabilità - possiamo forse trovare un aiuto nella definizione di "armonia" pensando all'idea di *disarmonia*, che può andare dalla semplice stonatura alla fragilità fino alla disabilità.

Riteniamo che le principali dimensioni lungo cui si articola l'armonia interna siano le seguenti: Respirazione, Postura, Controllo di sé, Coordinazione, Competenza relativa alla propria voce. Tratteremo di questi elementi nel paragrafo seguente, dopo aver introdotto la nozione di armonia esterna

Con l'espressione *armonia esterna* individuiamo invece una serie di aspetti che in qualche modo occorre condividere nel momento in cui si canta in gruppo. A seconda della dinamica del gruppo, che sia questo spontaneo, occasionale o nato da esigenze lavorative (ad esempio un coro o un *ensemble* di cantanti professionisti) il termine "condividere" potrà essere variamente interpretato: le motivazioni del gruppo potranno essere varie, dal desiderio "a monte" di vivere insieme una situazione, al ritrovarsi per un'attività comune (ad esempio cantare in una liturgia o in una occasione civile), fino all'affrontare insieme una situazione professionale e quindi dover contrattare le condizioni del fare insieme. Di conseguenza, questa condivisione sarà talvolta esplicita, talvolta implicita, esplicitamente chiara al solo conduttore. Cantare insieme significa

accettare da parte di ciascuno di uniformarsi nel rispetto dei parametri musicali e di altri aspetti sia dell'esecuzione sia dell'interpretazione.

Il perseguimento dell'armonia esterna richiede una *disponibilità* di tutti: per ottenere il miglior risultato non sarà infatti necessario che ciascuno canti il "suo" suono con grande precisione. Ciò porterebbe forse a un'esecuzione corretta e intonata, ma non necessariamente di bella sonorità. Per fare un esempio in ambito strumentale, pensiamo al suono preciso ma un po' "freddo" di un pianoforte accordato con un sistema elettronico rispetto al maggior calore ed espressività che possiamo sovente riscontrare nel timbro di un pianoforte accordato da un orecchio umano.

Quanto detto finora si riferisce a una prima nozione di armonia esterna, relativa all'armonia del *gruppo*, dell'insieme. Riteniamo tuttavia non meno importante un secondo aspetto, che crediamo coesistere con il primo. Esiste infatti un'armonia esterna che il *singolo* raggiunge nel cantare in gruppo, e che ben si differenzia dall'armonia interna che la stessa persona può raggiungere nel cantare da sola. Per usare le categorie psicologico-filosofiche sopra introdotte, la percezione (sia essa conscia o inconscia) di sé-con-l'altro è non solo ben diversa dalla percezione (conscia o inconscia) del sé singolare, ma potrebbe anche essere una condizione necessaria per lo stesso benessere individuale. Torneremo su questi temi nelle pagine finali.

Questa duplice natura non può che riflettersi nelle dimensioni caratteristiche dell'armonia esterna. Nella misura in cui tale nozione fa riferimento al gruppo, incontreremo in prima istanza dimensioni per così dire "esteriori", quali Intonazione, Insieme ritmico, Timbrica, Interpretazione, Elaborazione e Comprensione. In ognuna di queste, tuttavia, emergerà con evidenza il secondo elemento. Relativamente a ogni suo aspetto, infatti, per raggiungere una buona armonia esterna nel senso del gruppo il singolo dovrà trovare una *sua* armonia esterna, che passerà attraverso il saper ascoltare gli altri e saper collocare la propria voce nell'insieme, e rispettare i ruoli e acquisendo tramite ciò un senso di appartenenza.

E' importante osservare come la situazione in cui una voce si accompagna a uno strumento o all'orchestra - o a maggior ragione il canto su base preregistrata - non favorisca in generale lo sviluppo dell'armonia esterna. Nel cantare su base preregistrata non si tratta certo di trovare un'armonia comune, ma di adeguarsi a una situazione data. Analogamente, cantando con accompagnamento strumentale è facile venire a trovarsi nella situazione di doversi adattare all'imponente suono orchestrale, sebbene la sensibilità del bravo strumentista possa permettere ai diversi suoni di "incontrarsi" davvero. Un caso particolare può forse essere rappresentato dal cantante che si esibisce con uno o con un numero limitato di strumenti con intonazione non temperata, che si lo accompagnano ma sono essi stessi delle voci che, almeno in alcuni momenti, hanno bisogno o "desiderio" di incontrarsi.

Lo schema seguente riassume le diverse dimensioni componenti rispettivamente l'armonia interna e l'armonia esterna:

ARMONIA INTERNA

Respirazione
 Postura
 Percezione di sé
 Coordinazione
 Competenza relativa alla propria voce

ARMONIA ESTERNA

Intonazione
 Insieme ritmico
 Timbrica
 Interpretazione
 Elaborazione e Comprensione

Le dimensioni dell'armonia interna*Respirazione.*

Respirare correttamente, con il coinvolgimento anche del diaframma, significa poter modulare la propria voce senza pesare troppo sulla laringe, evitando così quegli affaticamenti e quelle tensioni che sovente sono alla base di sforzi vocali e quindi -a lungo andare- di problemi quali l'infiammazione delle corde vocali, la disфония, i noduli ecc. Una respirazione corretta, con il dosaggio del fiato nella pressione e nella modalità di inspirazione e di emissione, è in buona misura l'esito della corretta comprensione di ciò che si sta cantando - questi elementi vengono generalmente considerati nell'ambito del cosiddetto "fraseggio". Nel contempo, però, una corretta pratica respiratoria è strettamente legata allo stato di rilassamento della persona, in una doppia relazione di causa-effetto. Tanto più profonda quanto più la persona è rilassata, la respirazione a sua volta genera ulteriore rilassamento, e con esso una adeguata ossigenazione, il rilassamento generale e il buon funzionamento nel canto che andiamo cercando.

Postura

Cantare correttamente significa coinvolgere tutto il corpo. Accanto alle parti che partecipano in modo evidente alla formazione del suono (cranio, collo, busto) è importante saper distribuire gli sforzi e i pesi su tutto il corpo, considerando come la postura condizioni la respirazione e la vocalità della persona. E' inoltre verosimile che una postura corretta migliori la qualità del canto in un senso più sottile ma non meno importante, legato all'orientamento del vestibolo, parte essenziale dell'apparato uditivo. Solo quando siamo in posizione eretta e correttamente disposti il vestibolo si trova infatti nella posizione ideale per controllare tutti i muscoli del corpo, compresi quelli, come il nervo vago, più direttamente coinvolti nella qualità dell'emissione vocale.

A riguardo della postura riguardo gli approcci teorici e metodologici sono numerosi e in parte differenti, da quelli - cui abbiamo accennato - che sostengono l'idea che esista un assetto

posturale corretto da cui partire ad altri che privilegiano il raggiungimento di uno stato di estremo rilassamento, attraverso il quale si ottiene la migliore qualità del canto e, al termine di un processo inverso, un migliore assetto posturale. In ogni caso, tutti gli approcci sottolineano l'importanza del coinvolgimento di tutto il corpo nella fonazione.

Percezione di sé

Maturare una conoscenza del canto significa anche fare i conti con le proprie componenti emotive e corporee. Il coinvolgimento di tutto il corpo, la situazione dettata dal testo che si canta, l'andamento della melodia e il suo significato nel contesto armonico sono elementi che per essere bene espressi richiedono una certa capacità di percezione e di controllo delle proprie capacità espressive. Cantare per gli altri richiede di aver compreso e interiorizzato il significato, il peso e il probabile impatto emotivo del proprio canto (dalla filastrocca per bambini all'aria d'opera), saperlo proporre adattandolo al contesto in cui lo si esegue: la fase di studio, l'esecuzione pubblica, il canticchiare disteso e rilassato.

Coordinazione

L'insieme delle azioni di respirazione, postura e controllo di sé porta a una generale idea di "coordinazione" della persona: saper trovare al proprio interno un ordine e una organizzazione complessiva, che favoriscano il sistema di azioni necessarie a cantare correttamente. Possiamo anche pensare alla capacità di ciascuno di collegare la propria voce al movimento coordinato nello spazio - la coreografia, la danza -, all'utilizzo del proprio corpo e dei propri sguardi a fini espressivi, alla capacità di relazionarsi con gli altri cantori e con il pubblico.

Competenza relativa alla propria voce

L'abitudine a cantare in diverse situazioni (lavorando, in occasioni sociali, sotto la doccia...), l'ascolto, l'esperienza e lo studio portano a una graduale conoscenza della propria voce. Questa potrà essere rinforzata dalla propria cultura musicale costituita dall'abitudine all'ascolto, dalla conoscenza della Storia della Musica, degli stili e dei repertori.

Poco alla volta si impara qual è il modo migliore per produrre i suoni, a quali acuti si può pensare di arrivare e su quali invece rischiamo di scivolare, come si imitano certi suoni o certi timbri, come si rispetta il ritmo e si può raggiungere l'interpretazione migliore. Per fare un semplice esempio, possiamo pensare a come il bambino nei primi mesi della propria vita proceda alla conoscenza della propria voce: le esplorazioni vocali, la cosiddetta "lallazione", l'ascolto della mamma e delle altre figure di riferimento, insieme al tentativo sempre più riuscito di riprodurre i suoni.

Le dimensioni dell'armonia esterna

Intonazione

I processi che hanno portato all'attuale concetto di "intonazione" sono stati lunghi e complessi e variano a seconda del repertorio eseguito e della tipologia della formazione corale. In ogni caso, tuttavia, il raggiungimento di una buona intonazione è sicuramente frutto di un'intesa da trovare e sviluppare all'interno del gruppo. Per trovare una buona intonazione del coro, e di conseguenza un bel suono, ciascun corista dovrà essere disponibile e sensibile agli stimoli che provengono dal conduttore e dagli altri coristi, rinunciando magari ad una parte delle "sue" armonie interne per tendere a un maggiore accordo tra tutti. Per esempio, se il coro nel suo insieme sta leggermente "calando" durante un'esecuzione e, per fedeltà alla propria armonia interna faticosamente raggiunta, un bravo cantante solista non rinuncia alla *sua* buona intonazione, il risultato sarà una stonatura del coro, laddove sapendosi adeguare alla nuova situazione del gruppo si potrebbe ottenere comunque un buon risultato.

Insieme ritmico

Anche per quanto riguarda l'aspetto ritmico non è sufficiente che ciascun cantore rispetti con precisione la ritmica della parte che è chiamato a cantare. Un insieme ritmico del gruppo si raggiunge con la capacità di ascolto tra le persone e il desiderio di raggiungere un buon amalgama. Per ottenere l'insieme ritmico sarà essenziale raggiungere una perfetta sincronia nella respirazione, una precisa articolazione del testo e un approccio uniforme alla fonetica. Questo lo si può ottenere non solo con il semplice rispetto della ritmica ma anche (e forse soprattutto) con il contatto oculare, la disponibilità e la flessibilità di ciascuno.

Timbrica

Il raggiungimento dell'amalgama timbrico richiede una ricerca comune che va ben oltre al rispetto dei parametri musicali e delle stesse richieste del conduttore.

Cantare "allo stesso modo", raggiungendo un suono uniforme, prevede che tutti ricerchino le stesse modalità di fonazione, siano disponibili ad ascoltarsi e a modificare la propria timbrica, che riescano a non sopravanzarsi a vicenda ma che non facciano mai mancare il loro apporto. Bisogna dunque sforzarsi di costruire una situazione in cui le varie personalità e particolarità possano incontrarsi in una costruzione comune.

Interpretazione

Nel realizzare un brano musicale l'interpretazione dei segni e del "senso" della composizione è centrale e indirizza le attività di concertazione e di esecuzione. Generalmente questo compito è

affidato ad un conduttore, alla direzione del quale tuttavia dovranno corrispondere capacità di ascolto e talvolta decisioni in tempo reale del gruppo.

Concordare una interpretazione, facendone derivare il tempo, il ritmo, il fraseggio e l'intenzione, è quindi un'azione complessa e richiede il concorso attivo di tutti: di ciascun corista nel rispondere in modo "attivo" alle precise richieste del conduttore, e del conduttore nel saper coniugare la propria lettura e interpretazione del brano con le potenzialità tecniche ed espressive di ciascun corista e del gruppo nel suo complesso, senza trascurare gli stimoli e le nuove possibilità interpretative che -nel fare musica in gruppo- si affacceranno continuamente. Lo stesso brano musicale può essere interpretato in modo molto differente da gruppi diversi, o dallo stesso gruppo in cui è cambiato il conduttore

Elaborazione e comprensione

La storia del gruppo, le esperienze maturate nel tempo e gli eventuali progressi nelle competenze musicali dei singoli e dell'intero gruppo ne determinano la capacità di elaborazione e comprensione. La modificazione del setting, in seguito al cambiare di una parte dei coristi o del conduttore, ma anche in seguito a esperienze tecniche o artistiche particolari, provoca inoltre la ricerca di "nuove armonie" con il bisogno di ciascuno di ri-contrattare le condizioni di partecipazione e di definire nuovi equilibri fonici e vocali. Come avviene in ogni gruppo, la capacità di porsi continuamente "in ascolto" (in questo caso nel senso letterale del termine) ne determina la flessibilità e la capacità di sopravvivere nel tempo.

Come raggiungere l'equilibrio: un percorso possibile

Avendo definito e illustrato le due nozioni di armonia interna e di armonia esterna, diventa interessante affrontare alcune questioni centrali. Perché riteniamo così importante raggiungere un equilibrio tra le due? In particolare, perché non consideriamo di primaria importanza raggiungere un'armonia interna? Se il canto è fonte di benessere, non siamo *noi* a dovere stare bene? Ma in questo caso, che cosa può aggiungere la dimensione gruppale?

Queste domande acquisteranno evidentemente accenti diversi a seconda delle ragioni per le quali ciascuno di noi ha deciso di cantare: per divertirsi, per intraprendere una carriera artistica, o ancora per superare una difficoltà fisica o psicologica. La risposta, tuttavia, può a nostro avviso essere la stessa, sebbene per ragioni diverse. Sì, siamo *noi* a voler star bene, raggiungere un equilibrio o addirittura l'eccellenza; e tuttavia la migliore prestazione, e con essa il miglior benessere, si ottiene solo curando anche l'armonia esterna, cantando insieme ad altri e con esso facendo cose con gli altri.

Per affrontare l'argomento in maniera adeguatamente articolata ci pare tuttavia utile suddividere l'analisi considerando distintamente alcuni elementi. Così, in un primo momento vogliamo suggerire per quale ragione un eccessivo sviluppo dell'armonia interna può addirittura nuocere all'armonia esterna. Sulla base di questo primo risultato potremo proseguire la nostra riflessione giungendo a suggerire come, al contrario, un lavoro mirato allo sviluppo dell'armonia esterna favorisca lo sviluppo della stessa armonia interna. Occorre nondimeno avere cura di evitare lo sbilanciamento opposto e progettare un percorso che pone l'accento sulla sola armonia esterna, per ricercare invece un equilibrio dinamico tra le due armonie.

Da queste considerazioni potrà emergere spontaneamente l'indicazione del percorso di apprendimento di abilità canore più auspicabile tanto per il bambino quanto per la persona fragile o, all'estremo opposto, per il cantante professionista. I diversi obiettivi che ciascuno si pone - così come le diverse età ed esperienze dei cantanti - moduleranno evidentemente tale cammino, che tuttavia resterà in ogni caso centrato sulla costante attenzione all'equilibrio tra le due armonie.

Quando una eccessiva attenzione ad AI può nuocere ad AE

Chi, avendo sviluppato buone capacità in AI, si pone in un contesto di insieme, deve sovente superare la sgradevole sensazione di sacrificare le proprie abilità a favore del gruppo. Oltre ad avere il timore o la sensazione di perdere le caratteristiche migliori della propria voce, si può trovare infatti nella necessità di aspettare che gli altri raggiungano una buona prestazione, si sente facilmente "legato" al suono altrui e non può spingere con la propria voce dove il suo istinto lo indurrebbe. Non di rado questi problemi di integrazione vocale portano a vere e proprie difficoltà di integrazione nel gruppo, fino alla scelta di molti di cantare da soli approfittando anche del fatto che le nuove tecnologie consentono con una certa facilità di cantare su basi strumentali o orchestrali reperite sul web, di registrare con un discreto risultato tecnico e a basso costo il proprio brano, e magari di partecipare a manifestazioni e serate di karaoke dove il centro non è il canto, ma l'insieme di tanti solisti che cercano di imitare i propri idoli televisivi.

Qualora, nonostante le difficoltà di adattamento, scelga di restare all'interno del gruppo, il buon cantante solista rischia di continuare a cantare da solo in un senso diverso. Non sarà infatti semplice evitare la tendenza alla prevaricazione di una voce che il cantante solista sa essere più curata ed educata - più "bella" delle altre - per esempio, attraverso un'eccessiva intensità. La naturale sensazione di *expertise* legata a una buona competenza individuale induce - se non vi si presta adeguata attenzione a ritenere di fare il bene del gruppo imponendosi, indipendentemente dalle esigenze di crescita della collettività. e dalla necessaria ricerca di una

timbrica di gruppo. Nel divenire parte di un gruppo - in particolare di un gruppo polifonico - il cantante solista deve invece porsi in una nuova prospettiva, imparando a interpretare la propria linea vocale all'interno del contesto. La melodia del canto ha uno sviluppo caratterizzato da slanci, pause, intensificazioni e distensioni. Inserito in un contesto a più voci, questo sviluppo può subire delle modifiche o delle variazioni¹.

Esaminando in maniera più tecnica le principali dinamiche che possono condurre alla prevaricazione, osserviamo in particolare come il cantante solista esperto non solo sappia ascoltare e ben modulare la propria voce per ottenere un buon risultato, ma abbia anche bisogno di ascoltarsi, perché questa è l'abitudine che ha acquisito. A suo agio nell'ascolto di sé, tende a confondersi nell'ascoltare la sua voce nel coro. La situazione in cui viene richiesto di *ascoltare* più che di *ascoltarsi* lo pone infatti in una prospettiva radicalmente diversa. Rispetto alla condizione in cui si privilegiano le sensazioni vibratorie che provengono dall'interno, viene esaltato soprattutto ciò che si ascolta con l'orecchio e i contatti di tipo oculare ed empatico. Si tratta dunque di ri-tarare le proprie percezioni e sensazioni e quindi di riscoprire la propria voce nel gruppo, evitando la soluzione semplicistica di cantare più forte per sentirsi adeguatamente - con la sensazione di essere legittimati a fare ciò dalla bellezza del proprio timbro vocale.

Viceversa, il cantante esperto che voglia cantare insieme ad altri mettendo pienamente la ricchezza della sua voce al servizio del gruppo dovrà contribuire all'obiettivo di "legare" le voci tra loro, dando vita a una serie di armonici il più possibile condivisa. Come è noto, il timbro vocale è composto da una serie di armonici, che dipendono dalla propria struttura fisica e dalla propria "cultura vocale" (utilizzo dei risuonatori, appoggio vocale, eccetera). L'equilibrio di questi suoni armonici dà senso di stabilità e bellezza della propria voce. Nel canto d'insieme tali armonici dovranno essere integrati fino a costruire una "forma d'onda" musicale simile per tutti. Si tratta del principio della risonanza "per simpatia", cioè il rinforzo che ciascuna voce può costituire per l'altra.

Quando una eccessiva attenzione ad AE può nuocere ad AI

Non sarebbe tuttavia serio e onesto affermare che in ogni caso il canto in gruppo sia "migliore" rispetto allo studio e all'esercizio del canto individuale. Sono infatti numerosi i casi in cui la ricerca di AE può addirittura nuocere allo sviluppo delle armonie di ciascuno.

¹ Pensiamo, riferendoci a un caso strumentale, a quanto possa cambiare la stessa canzone famosa, "arrangiata" in differenti stili - melodico, jazz, funky, metal e come la voce possa venire impiegata con modalità espressive molto differenti a seconda dello stile, intervenendo non solo sulla timbrica ma anche sulla metrica o addirittura sulla linea melodica. L'elaborazione e la rielaborazione della stessa melodia, l'utilizzo e il riutilizzo dello stesso materiale musicale, sono anzi alla base dell'idea di progresso nella Storia della Musica; pensiamo ad esempio come le diverse elaborazioni e "interpretazioni" abbiano dato vita a una grandissima tradizione musicale centro europea partendo dai pochi ed essenziali Corali proposti da Martin Lutero nella Riforma protestante.

In generale, possiamo dire che il danno viene generato dove vi sia il tentativo di “prevaricare” da parte del conduttore o del Direttore del gruppo, oppure quando a essere prevaricante è la situazione che impone di “fare cose precise” per rispettare un mandato, un’esigenza estetica o una necessità tecnica, rinunciando a stimolare le capacità di ascolto dei singoli e chiedendo semplicemente di uniformarsi a una necessità o a una precisa richiesta. Potrà così succedere, per esempio, che in un coro liturgico il desiderio di ciascuno di cantare per partecipare alla preghiera porti a usare impropriamente la voce, senza considerare i limiti dei differenti registri vocali, oppure che la volontà di esprimere un testo dolce e sommesso porti il Direttore del coro a richiedere di cantare una frase musicale “pianissimo”, quando l’abilità dei coristi non è sufficiente per trovare quelle sonorità particolari (è più facile cantare forte che piano!). In questi casi, sforzarsi di soddisfare delle richieste o delle esigenze può portare a ricercare -un po’ grossolanamente- AE, sacrificando o nuocendo ad AI fino a favorire l’insorgenza di problemi vocali. La stessa dinamica può insorgere in gruppi corali in cui il Direttore non si preoccupa di stimolare le persone all’ascolto, ma tende a imporre un proprio modello ideale e non ragionevolmente adattato allo strumento che ha a disposizione.

Va inoltre da sé che, qualora il percorso di gruppo sia intrapreso da un buon cantante professionista che voglia stimolare la ricerca delle proprie AE, il Direttore dovrà prestare particolare cura a non trasformare il beneficio in danno. Dovrà quindi accompagnare il cantante nel percorso di gruppo - insegnandogli tra le altre cose le migliori condizioni di ascolto e la ricerca di un amalgama timbrico più adeguata - senza costringere la sua voce a cantare costantemente al di sotto delle sue potenzialità. Solo a queste condizioni il percorso corale si connoterà anche per il cantante solista come un’indiscutibile occasione di crescita professionale e - lo vedremo meglio - emozionale.

Una situazione non meno delicata è rappresentata dalle voci in crescita, nel caso in cui a un coro di bambini e ragazzi di età simili ma evolutivamente molto differenti (ad esempio nel modello da noi piuttosto diffuso di cori di bambini e ragazzi dagli 8 ai 15 anni) venga richiesto di cantare insieme uniformandosi a una precisa AE: intonazione, timbro, dinamica e vocalità. Raggiungere un preciso equilibrio in questa situazione potrà essere molto delicato, con il continuo rischio di chiedere a qualcuno dei partecipanti di raggiungere prematuramente una precisa AI, oppure sacrificando il naturale sviluppo vocale dei coristi più anziani.

Un ultimo esempio di ricerca di AE che può nuocere ad AI riguarda l’utilizzo della base musicale. In moltissime occasione avviene - in contesti scolastici ma non solo - che l’insegnante proponga ai bambini di cantare “su una base”, o peggio contemporaneamente al cantante. La non conoscenza tecnica delle voci dei bambini porta troppo frequentemente a cercare una AE (sincronizzarsi con il ritmo e la tonalità proposta dalla base) senza tenere conto delle possibilità -la media di AI- della classe, fino a creare veri problemi di funzionamento o di sforzo delle voci.

Quando AE favorisce AI

Volgiamoci ora a considerare l'importanza del ricercare un equilibrio tra le due armonie. La nostra idea è che proprio attraverso il perfezionamento dell'armonia esterna si possa migliorare e stabilizzare la propria armonia interna, in una situazione di equilibrio ottimale. Non è difficile trovare esempi dell'importanza di un equilibrio tra le armonie che passi per lo sviluppo di AE. Come avviene più in generale nelle esperienze di musica di insieme, l'incontro con gli altri rappresenta una preziosa occasione per mettere in evidenza e stimolare ricerche relative alle proprie AI in ambiti che generalmente non vengono toccati nel proprio percorso di crescita personale. L'ascolto degli altri, così come la condivisione degli obiettivi con il conduttore e il gruppo, pongono infatti di fronte ad un "modello" di funzionamento che va oltre al mero affinamento tecnico o all'acquisizione di nuove abilità: la timbrica, il fraseggio, lo sviluppo di nuove sensibilità e idee musicali sono componenti basilari per la propria formazione personale, ma che possono essere esperiti solo con il confronto. Nel percorso di formazione musicale si assegna a ragione una grande importanza alle occasioni di incontri e *stage* di perfezionamento, magari al di fuori del proprio ambiente abituale. Questo, simbolicamente, per entrare in una situazione nuova in cui "ri-contrattare" tutte le condizioni e le regole di un setting. Lo stesso genere di esperienza potrebbe invece essere continuo e costante all'interno di un percorso corale flessibile e curioso, dove il gruppo è un "laboratorio" in cui si mettono in discussione e si verificano le competenze acquisite nello studio individuale. Anche nella pratica musicale amatoriale - ma il discorso si potrebbe facilmente generalizzare al di fuori dell'ambito musicale - una sapiente miscela di esperienze di gruppo e di verifiche tecniche individuali degli apprendimenti saprà dare il giusto valore al desiderio di ciascuno di migliorare, alimentando però la relazione musicale con gli altri.

Ma un corretto sviluppo di AE che tenda a una situazione di equilibrio con AI risulta non meno auspicabile qualora la si consideri sotto prospettive più tecniche. Come già accennato, per quanto alto sia il livello qualitativo raggiunto quando cantiamo non possiamo sentire esattamente la voce che raggiunge il pubblico, poiché lo stimolo sonoro da noi generato in buona misura arriva a noi - ma non agli altri - dall'interno del nostro corpo. Unirci con voci che cantano la nostra stessa parte sarà allora estremamente utile per sentire, e consolidare, l'intonazione esterna, non certo secondaria rispetto alla sensazione propriocettiva che abbiamo dal nostro corpo che risuona. D'altronde, sarà proprio il miglioramento della qualità vocale indotto da un migliore ascolto esterno a poter migliorare la stessa risonanza interna, in un circolo virtuoso che viene così a istaurarsi. Considerazioni di questo tipo dovrebbero convincerci che anche chi, avendo intrapreso una carriera solistica, consideri il perfezionamento del canto da solo come il suo vero obiettivo, avrebbe ottime ragioni per percorrere in parallelo un percorso corale.

La situazione di canto di gruppo si connota quindi come un'occasione di percepire il proprio canto in modo parzialmente nuovo e inesplorato. Modificare la propria voce nel gruppo significa interrogarsi sulle variazioni del proprio ascolto interno, selezionando quali di queste variazioni riguardano esclusivamente la propria sensibilità e quali possono essere condivise a livello emotivo e funzionale. Questa considerazione può essere particolarmente significativa per chi canta abitualmente a livello solistico utilizzando il microfono. Il ritorno della propria voce attraverso le casse acustiche è infatti generalmente distorto a causa di frequenze tagliate, o a seguito di interventi nella equalizzazione del suono. Il cantante si trova quindi nella situazione di avere delle percezioni interne che vengono però sopravanzate da un ritorno uditivo (perché la sua voce è amplificata) che però è distorto rispetto alla propria voce naturale. Anche in questo caso l'esperienza di canto di insieme può essere una buona occasione in cui, abbandonando il microfono, il solista accede ad un ascolto vero e totale.

Occorre pur dire che la tematica della "distorsione del ritorno vocale" può essere molto interessante e prestarsi a numerose osservazioni e sperimentazioni. Non di rado, infatti, le persone che soffrono a livello di AI di problemi di qualche tipo (pensiamo ad esempio alle persone affette da sordità) potrebbero godere di esperienze in cui le proprie percezioni vengono messe in discussione per stimolare la ricerca di sonorità e vibrazioni che incoraggino la ricerca di una migliore AI generale e di una migliore AE nella relazione con gli altri. "Giocare" a distorcere il ritorno vocale potrebbe essere un modo per selezionare, semplificare o modificare gli stimoli per osservare la risposta dei singoli e l'impatto di questo parametro nella relazione con gli altri. Nel concludere, è interessante riservare ancora una piccola riflessione alle modalità di avvio della sessione di lavoro. Chi studia canto o uno strumento musicale dedica generalmente qualche minuto al "riscaldamento": la scala al pianoforte, l'esercizio con le corde vuote, qualche vocalizzo. Questa pratica serve a riprendere un minimo di confidenza con il proprio strumento, per riconoscere i movimenti principali del proprio corpo e preparare la muscolatura a un lavoro che sarà probabilmente prolungato nel tempo. Quando si inizia una prova musicale di insieme, l'attenzione viene invece incentrata sui temi dell'incontro e della sintonizzazione. E' importante ritrovare la propria voce, ma soprattutto farla incontrare con le altre, ciascuna delle quali ha una "storia" individuale da raccontare. I primi minuti di una prova musicale non dovrebbero essere quindi dedicati agli "esercizi", quanto piuttosto ad un riconoscersi con l'orecchio e nel ricercare le sensazioni sonore e timbriche su cui ci si era accordati negli incontri precedenti. Un buon oratore sa che i primi minuti di una conferenza sono essenziali per determinare quale sarà la relazione con il suo pubblico, indipendentemente da ciò che verrà detto in quel primo approccio. Allo stesso modo, i primi atti di un incontro musicale non saranno quelli tecnici ma quelli di relazione, tesi a far sintonizzare ciascuno sulle armonie di tutti piuttosto che su quella propria personale.

Validità del canto corale

Facendo eco all'ipotesi avanzata da Mithen sulla funzione coesiva del canto di gruppo ancestrale, riteniamo che a partire dalle prime occasioni di socializzazione del bambino per proseguire fino all'età adulta il canto d'insieme adeguatamente condotto da una persona esperta e sensibile si connota come un'opportunità quanto mai preziosa per scoprire la possibilità di condividere suoni, emozioni e pensieri con gli altri, sentendosi per questo parte di una comunità con obiettivi condivisi. Ma il fatto stesso di far parte di una comunità ci insegnerà anche a cogliere le peculiarità, le caratteristiche individuali degli altri cantanti, e tramite ciò conoscere al meglio la nostra voce. E' questo il senso più completo - crediamo - dell'idea che un percorso verso il pieno raggiungimento dell'armonia interna passi per la stimolazione e lo sviluppo della armonia esterna, e quindi del sapere stare insieme nella diversità e con obiettivi comuni.

E' chiaro che a questo punto non stiamo più parlando solo di canto. Il discorso è naturalmente venuto assumendo una connotazione più generale, l'oggetto del trattare resta sì il canto, ma l'analisi e le conclusioni sono ben più ampie, si riferiscono alle migliori condizioni della crescita dell'individuo, alla strutturazione della sua personalità. Stare con gli altri, vivere emotivamente, percettivamente e cognitivamente le loro differenze, imparare a inserirsi in un gruppo eterogeneo sono occasioni preziose per costruire la propria individualità in tutta la ricchezza delle sue sfaccettature. Seguendo le preziose intuizioni di Bowlby, ormai ampiamente corroborate da decenni di ricerca in psicologia dello sviluppo e in psicologia clinica, possiamo facilmente intuire quale sia l'impatto di queste esperienze sullo sviluppo di una storia di sé, di una personalità e di una coscienza interpersonale. Attraverso la relazione con gli altri, che comporta certo anche elementi di confronto e talvolta di mediazione o scontro aperto, a ciascuno di noi sono offerte preziose occasioni per costruire rappresentazioni di sé-con-l'altro, e con esse giungere a una migliore e più ricca comprensione di noi stessi e delle nostre dinamiche relazionali. Tale consapevolezza non potrà che portare a un arricchimento della capacità di relazione, in un processo che, arricchendo la coscienza di sé, perfezionerà nel contempo la capacità e il piacere di stare bene insieme agli altri.

Certo, anche altre attività, come lo sport di squadra, presentano caratteristiche simili, e per questa ragione è auspicabile che ognuno scelga il "percorso di gruppo" più consono alle proprie caratteristiche fisiche e lo pratichi con impegno e senza pressioni esterne. Tuttavia, ai nostri occhi la musica - e il canto in particolare - hanno un valore aggiunto rispetto all'obiettivo della strutturazione della persona. Perché l'educazione al suono è educazione al bello, ma anche e soprattutto perché il canto è un'attività che ci mette a diretto contatto con le emozioni, ci

costringe a capire gli altri rispettandone i sentimenti e le peculiarità. La ricerca di Mithen, per quanto speculativa essa sia, va proprio in questa direzione.

E' pertanto anche alla luce di queste considerazioni che possiamo oggi tornare a riflettere su quell'importante funzione civile del canto che bene mise in luce Roberto Goitre nel saggio "La validità del canto corale". Lanciando un appello in gran parte inascoltato e più che mai ancora attuale, nel 1973 Goitre ci invitava a utilizzare una rigorosa anche quando semplice pratica corale come strumento di educazione individuale alla vita del gruppo, al benessere del quale vanno sacrificati inutili impulsi personalistici e italica propensione all'imposizione del proprio personale quanto parziale punto di vista. La posta in palio è ricca, perché dal fare un passo indietro per ascoltare le altre voci - e le altre persone - scaturiscono bellezza e benessere comune, vale a dire i massimi ideali estetici ed etici.

L'impatto che può avere sul senso di noi nel gruppo, sull'educazione al fare delle cose con gli altri, sull'imparare ad ascoltare, ne fanno certo uno strumento fondamentale durante l'età evolutiva, nell'intervento verso disagi sociali e nell'affrontare alcune disabilità. Riguardo a queste ultime, e ricordando le cautele espresse all'inizio relativamente al possibile impatto emotivo dato dalla presenza delle altre persone del gruppo, crediamo anzi che il valore dell'esperienza di gruppo si estenda anche a patologie socio-comunicative che tipicamente nei contesti musicoterapici sono trattati in situazioni individuali - l'autismo ne è un caso esemplare. Persone che faticano a comunicare, che non riescono a cogliere il significato individuale e sociale delle espressioni emotive o di stimoli percettivi come la postura o la direzione dello sguardo, quando inserite in un gruppo di attività musicale mostrano capacità di recupero sorprendenti nella loro "intelligenza sociale", che sarà compito del bravo conduttore rendere suscettibili di essere portate fuori dal laboratorio di canto. Non meno interessante è l'esplorazione dell'utilità del canto corale per la riabilitazione di disagi specificamente legati alla dimensione fonatoria. Cantando in gruppo ciascuno ha, in un contesto rilassato, emotivamente motivante e - se ascoltiamo Mithen - particolarmente significativo per la nostra specie, la possibilità di osservare, ascoltare e imitare assetti posturali, posizione della bocca, caratteristiche fonetiche e numerosi altri elementi centrali, oltre che per il canto, per l'apprendimento dei suoni linguistici. Non si tratta solo di un'imitazione passiva e meccanica del comportamento altrui, ma anche di quella che tecnicamente viene chiamata emulazione, vale a dire della comprensione e imitazione delle intenzioni che del comportamento manifesto sono causa. Nel contesto corale la persona viene cioè sollecitata a esplorare attivamente la situazione e gli atteggiamenti posturali altrui, cogliendone non solo la dinamica esteriore ma anche, a un livello di comprensione più profondo, le motivazioni cognitive ed emotive, e con esse acquisendo un migliore e più personale controllo del proprio corpo. L'attività di canto corale volta alla correzione di caratteristiche posturali e fonatorie disfunzionali non deve tuttavia essere orientata esclusivamente alla riabilitazione di casi clinici conclamati. Al contrario, crediamo che

il canto di gruppo adeguatamente affrontato e condotto si connota prima di tutto come una “buona pratica” volta a tutti, bambini e adulti, per prevenire o ridurre le impostazioni fonatorie scorrette e gli atteggiamenti potenzialmente disfonici.

Un decalogo

Nel concludere desideriamo sfidare la complessità dei temi trattati proponendo un decalogo che raccolga indicazioni sui “gradi di consapevolezza” (sull’esempio del “decalogo di Wilson” che tratta i gradi di consapevolezza nell’utilizzo della propria voce) del proprio equilibrio tra armonie. Il decalogo va inteso come un possibile *vademecum* che permetta a ciascuno di trovare la sua posizione in una scala (più che una lista di indicazioni di “cosa non fare!”), e non deve in nessun caso sostituire la riflessione personale a partire dalla definizione stessa delle nozioni di AI e AE. Ognuno, sapendo di quali cose si sta parlando, saprà trovare i suoi modi per ricercarle, e ciò nonostante di tanto in tanto un’occhiata a questo elenco potrà focalizzare l’attenzione su alcuni comportamenti e sensazioni che ci paiono particolarmente significativi.

1. *Mi rendo conto di non ascoltare il suono che emetto, ma di percepire solo uno sforzo fisico a livello di gola.*
2. *Mi rendo conto di utilizzare la mia voce senza cercare un riscontro e un controllo nel gruppo, come se cantassi da solo/da sola.*
3. *Mi accorgo che talvolta la mia voce non si accorda con le altre (nel ritmo, nell’intonazione, nella interpretazione), e ho un senso di fastidio.*
4. *Mi accorgo che talvolta la mia voce non si accorda con le altre (nel ritmo, nell’intonazione, nella interpretazione), allora faccio silenzio e cerco di ascoltare il contesto in cui la mia voce si dovrà inserire.*
5. *Mi accorgo che non sempre sono in sintonia con le altre voci (nel ritmo, nell’intonazione, nella interpretazione), e cerco di modificare la mia.*
6. *Mi accorgo che il Direttore del gruppo o gli altri partecipanti desiderano un risultato sonoro o musicale differente da quello che sto raggiungendo.*
7. *Mi accorgo che il Direttore si pone in posizione di ascolto ed è disponibile a modificare le sue richieste in base al gruppo di persone che ha di fronte in quel momento e in quella particolare situazione.*
8. *Mi accorgo che con la voce esprimo le mie emozioni e stati d’animo, e riconosco le emozioni e stati d’animo espresse nella voce degli altri.*
9. *Mi accorgo di essere in particolare sintonia vocale con le persone con le quali mi trovo bene a cantare.*
10. *Mi accorgo di condividere lo stesso genere di emozioni con le persone con le quali mi trovo bene a cantare.*

Ringraziamenti

Teniamo a esprimere il nostro sincero ringraziamento alle persone che hanno letto e commentato una versione preliminare di questo lavoro, in particolare Valeria Chiadò, Beppe Chiadò, Dario Corno, Giorgio Di Silvestre, Pino Donghi, Marco Farinella, Maria Julia Grossi, Vitalba Marcosano, Grazia Zavattaro.

Bibliografia

- Bowlby J. (1989), *Una base sicura*, Raffaello Cortina, Milano.
- Goitre R. (1973), Validità del Canto Corale, Suvini Zerboni, Milano; rist in *La cartellina*, X, 45, 33-47, 1983.
- Liotti G. (2004), *La dimensione interpersonale della coscienza*, Carocci, Roma.
- Meini C. (2007), *Psicologi per natura*, Carocci, Roma.
- Mithen S. (2007), *Il canto degli antenati*, Codice, Torino.