

TERRY FALCONE - SIMONE MARCARI

POP MUSIC E GESTALT THERAPY
La profondità della musica leggera

PER TERAPEUTI E ANIME MUSICALI

PREFAZIONE DI *Anita Cocciantè*

Collana

GESTALT, CORPO E RELAZIONE

diretta da *Terry Falcone*



Alpes Italia srl - Via G. Gatteschi, 23 - 00162 Roma

tel. 06-39738315 – e-mail: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Copyright

Alpes Italia srl - Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma, tel. 06-39738315

I Edizione, 2026

TERRY FALCONE, Psicologa Psicoterapeuta della Gestalt, Certificazione Europea dal 2003, Didatta e Supervisore E.I.S.I.G., V.I.T. e B.F.T., Specializzata in Psicomatica Gestaltico-Bioenergetica. Didatta dal 1990 dell'Istituto GTK, Codificatrice C.I.B. Coordinatrice Scientifica dell'Istituto Sviluppo Interazione George Downing Karis. Ha elaborato, in coterapia col dr. Gianfranco Silveti, un modello di Gruppo e di Intensivo. Ha rivisitato il Training Autogeno di Schultz a sostegno delle competenze cliniche del Terapeuta nel *Manuale di Training Autogeno in 12 Passi La Bellezza del Respiro e la Competenza Clinica Psicocorporea*, 2023 Alpes Italia. Ha scritto articoli sulla Rivista *Doctor OS*, la parte psicologica de "Il Recupero dei Crediti" 1987, Buffetti; il libro *Intercorporeità*, 2015 Alpes Italia, in II edizione 2021 con inedito sul "Respiro Post Covid"; il *Manuale di Tecniche Psicocorporee*, 2023 Alpes Italia e il Testo "*Ridar Vita ai Sogni*" con *Simpatia Umana* 2025 Alpes Italia.

SIMONE MARCARI, Nato a Roma nel 1971, Psicologo, Psicoterapeuta della Gestalt, Socio dell'Istituto Sviluppo Interazione George Downing Karis. Dal 2007 esercita la libera professione nel suo studio in Roma e dal 2021 anche nel "Centro di Psicologia" a Cernusco sul Naviglio (Mi). Trainer di Training Autogeno e Operatore Familiare. Appassionato di Teatro, collabora dal 2018 con il Web Magazine: "La Platea", in qualità di redattore di recensioni teatrali. È autore del libro di poesie: "*Sulla ventosa spiaggia della distanza*" (Libereria, 2022). Ha scritto la Prefazione al *Manuale di Tecniche Psicocorporee* e la Postfazione al *Manuale di Tecniche di Intervento sul Sogno* di T. Falcone.

ANITA COCCIANTE, nasce a Saigon (l'attuale Ho Chi Minh City), Vietnam, il 16 febbraio 1947, da padre italiano e da madre francese, ed ivi trascorre la sua infanzia, durante la guerra d'indipendenza vietnamita, studiando alla scuola francese. Nel 1957, tre anni dopo il disastro di Dien Bien Phu del marzo 1954, la famiglia Cocciantè decise di tornare in Europa, precisamente, in Italia, dove i ragazzi proseguono gli studi al Liceo Francese Chateaubriand di Roma, dove, successivamente, dopo la maturità, Anita diviene preziosa insegnante per oltre quarant'anni. Dopo il pensionamento continua il lavoro con un volontariato in una scuola pubblica di Roma, portando avanti, con grande impegno e indomita passione, le sue competenze artistiche, grafiche, teatrali e canore, legate all'educazione e allo sviluppo in Età Evolutiva, fino a dover smettere, in epoca Covid, in seguito a postumi del virus. Personaggio artistico ed eclettico, spesso riconosciuta come "la sorella di". In questa Prefazione al libro, attraverso la sua commovente ed originale Testimonianza, risalta la sua grande personalità, ricca di talenti e di umanità.

In copertina: Rielaborazione grafica fatta con l'I.A. di Chat GPT di una foto dell'Autrice.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633

e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

Indice generale

PREFAZIONE

<i>di Anita Cocciantè</i>	IX
---------------------------------	----

PREMESSA

<i>di Simone Marcari</i>	XXI
--------------------------------	-----

PRELUDIO

<i>di Simone Marcari</i>	XXVII
--------------------------------	-------

INTRODUZIONE

<i>di Terry Falcone</i>	XXIX
-------------------------------	------

PARTE PRIMA – UN PO' DI TEORIA: POP MUSIC E GESTALT THERAPY

1 LA PROFONDITÀ DELLA MUSICA LEGGERA TRA STORIA, ARTE E SCIENZA *di Terry Falcone* 3

DEFINIZIONE E ORIGINI DELLA MUSICA LEGGERA.....	3
CARATTERISTICHE DELLA POP MUSIC	6
NEUROSCIENZE IN MUSICA	7
<i>Canzoni e Cervello</i>	9
MUSICA E PSICOLOGIA	11
<i>Musicoterapia in Evolutiva</i>	12
<i>La regola di Hebb</i>	12
“INSIEME” L’OTTAVO VALORE DELLA MUSICA PER UN NUOVO UMANESIMO	14

2 TUTTO È IN INTERAZIONE: LA TEORIA DELLA GESTALT THERAPY SPIEGATA IN POP MUSIC *di Simone Marcari*..... 17

INTENZIONALITÀ ORGANISMICA E RESURREZIONE ... NONOSTANTE TUTTO: “IO VIVRÒ SENZA TE”	17
RAGGIUNGERE L’“ALTRO” NEL CONTATTO	20
LA MANO SIMBOLO E STRUMENTO DI CONTATTO	22
IL CONTATTO È INTERAZIONE CONTINUA	23
ACCETTARE L’“ALTRO” DA ME	25

3 CONSAPEVOLEZZA E TEORIA DEL SÉ IN POP MUSIC *di Terry Falcone*..... 27

LA TEORIA DEL SÉ IN GESTALT THERAPY PER ANIME MUSICALI	28
LA FUNZIONE ES: “L’ANIMALE” CHE C’È IN ME	30
LA FUNZIONE PERSONALITÀ: IL PENSIERO CHE ILLUMINA	32
L’UNICITÀ DELLA FUNZIONE IO: “A MODO MIO”	34

4	TEMPO, RITMO E CICLO DI CONTATTO TRA GESTALT E POP MUSIC	
	<i>di Terry Falcone</i>	37
	LE DECLINAZIONI DEL TEMPO DA KORZYBSKI A "MA LA NOTTE NO!"	37
	IL QUANDO NELLA MUSICA LEGGERA ITALIANA	39
	IL TEMPO E LE SUE DIMENSIONI PASSATO, PRESENTE FUTURO	39
	IL "QUI ED ORA" DA OTTO RANK A: "LA VITA È ADESSO"	40
	LA CICLICITÀ DEL TEMPO TRA MESI, STAGIONI E GIORNI	41
	IL TEMPO INCARNATO	44
	IL CICLO DEL QUANDO IN 4 PARTI	45
	1. <i>Il Precontatto e il risveglio dei sensi e dei pensieri: "SEGUIR CON GLI OCCHI UN AIRONE"</i>	46
	2. <i>Il Check di controllo Contatto: "APRI LE BRACCIA..."</i>	47
	3. <i>Il Ciak potente del Contatto Finale: "... E POI VOLA"</i>	48
	4. <i>Post Contatto e la stanza della pennicanza</i>	49

5	KNOW HOW ED ESTETICA DEL CONTATTO IN GESTALT E IN POP MUSIC	
	<i>di Terry Falcone</i>	51
	IL CONCETTO DI POLARITÀ DA FRIEDLANDER ALLA GESTALT	51
	ESTETICA E DECLINAZIONI DEL COME	53
	LA CONFLUENZA: "ANEMA E CORE"	55
	LA DEFLESSIONE: "FINCHÉ LA BARCA VA!"	57
	L'INTROIEZIONE: "RICORDATI DI DISOBBEDIRE"	58
	LA PROIEZIONE: "VENGO ANCH'IO NO TU NO"	61
	<i>L'amore per sé stessi in assenza di giudizio</i>	63
	LA RETROFLESSIONE: "NON SEI DEGNO DI ME"	64
	<i>Gli studi di B. Beebe</i>	65
	<i>Dal Freezing Confluent/Retroflessivo all'Io ti salverò</i>	66
	L'EGOTISMO: "PAROLE" E "NOIA"	68

6	IL CORPO E LA PAROLA: EVOLUTIVA E POP MUSIC	
	<i>di Terry Falcone e Simone Marcari</i>	71
	LE PAROLE CANTATE INCARNATE	71
	GLI URTI DELLA VITA E I BACI MANCATI	73
	ESISTERE È RESPIRARE: "INVECE DI MORIRE HO IMPARATO A RESPIRARE"	75
	DAL RESPIRO AL CORPO VISSUTO	78
	INTERCORPOREITÀ E MUSICA: WINNICOTT E IL "CORDONE OMBELICALE SONORO"	80
	EVOLUTIVA E POP MUSIC: IL TATTO DI FERENCZI E IL BAMBINO "MALE ACCOLTO"	83
	CONCLUDENDO	85

	INTERLUDIO	
	<i>di Simone Marcari</i>	86

PARTE SECONDA – SULL'AMORE, SULL'AMICIZIA, SULLA NATURA

7	“SULL'AMORE”: VI SPIEGO L'AMORE TRA GESTALT THERAPY E MUSICA LEGGERE ITALIANA <i>di Terry Falcone</i>	91
	FASE 1 – SEGNALI E TRIGGERS DEL PRIMO NOI: “QUANDO NASCE UN AMORE”	91
	<i>Incontro con gli/le Ex: “ANCORA TU”</i>	92
	<i>Estetica dell'Innamoramento tra teoria della Gestalt e Musica Leggera</i>	93
	<i>Segnali di paura</i>	94
	<i>Il Colpo di Fulmine: “ALL'IMPROVVISI”</i>	95
	<i>L'innamoramento bucolico: “PASSEGGIANDO IN BICICLETTA”</i>	95
	<i>Quando l'Amore è “BELLO E IMPOSSIBILE”</i>	96
	FASE 2 – L'AMORE PROCEDE CON “IO E TU”	97
	FASE 3 – IL NOI DELL'APPARTENENZA: “T'APPARTENGO, M'APPARTIENI”	100
	FASE 4 – POST CONTATTO DEL “E VISSERO FELICI E CONTENTI IO TU E NOI” “SEMPRE E PER SEMPRE”	102
8	TRADIMENTO E GELOSIA IN GESTALT E NELLE CANZONI <i>di Terry Falcone</i>	105
	TRADIMENTO: IL “COME” DIPENDE DAL “QUANDO”	105
	IL TRADIMENTO E L'INELUTTABILE “VAFFA”	106
	IL TRADIMENTO E LA SORPRESA	107
	IL TRADIMENTO E LA COLPA DELLA “SIGNORA LIA”	108
	IL TRADIMENTO E L'ORGOGGIO	108
	IL TRADIMENTO CONSOLATORIO	109
	LE GESTA EROICHE DEL TRADITO BISOGNOSO	110
	LA CURA AL TRADIMENTO: DAL FREEZING ALL'AMORE E ALLA CURA DI SÉ	110
	“PERDONARE UN TRADIMENTO”?	112
	LA SANA GELOSIA	113
9	“QUANDO FINISCE UN AMORE” IN GESTALT E IN MUSICA: TRA DISREGOLAZIONE EMOTIVA E OTTIMISMO DELLA VOLONTÀ <i>di Terry Falcone e Simone Marcari</i>	117
	IL TEMPO DELLA SEPARAZIONE “CHI SE NE VA CHE MALE FA”	117
	“QUANDO FINISCE UN AMORE”	118
	L'OTTIMISMO DELLA VOLONTÀ DI ORNELLA: “DOBBIAMO IMPARARE A LASCIARCI”	120
	GESTIRE L'INTIMITÀ E LA DIFFICOLTÀ DEL LASCIARSI ANDARE: IL PAVIMENTO E IL SUO CROLLO	121
	<i>L'Abbandono</i>	122
	<i>Il Narcisista</i>	122
	<i>Il Troppo Tardi</i>	123
	<i>Prima che vada per la mia strada</i>	124
	<i>Il Narcisismo Crudele</i>	126
	“MA NON DOVEVAMO VEDERCI PIÙ?”	127
	<i>La Nostalgia nell'Addio</i>	128
	<i>Dispetti, abitudini e Post contatto: “TI HO SPARATO SULLA BOCCA”</i>	129
	<i>Solitudini e vuoti narcisistici</i>	130
	<i>Fai finta di non lasciarmi mai</i>	130
	“SE STIAMO INSIEME CI SARÀ UN PERCHÉ” <i>Il sottotesto nella terapia di coppia</i>	131

10	QUANDO L'ANGOSCIA SI FA TRAGEDIA <i>di Terry Falcone</i>	135
	“FEMMINICIDIO”	135
	DAL “PATRIARCATO” ALL’“INFANT ARCATO”	137
	UN FEMMINISMO ANTIFEMMINILE	138
	MUSICA LEGGERA E IMPEGNATA	141
	INTERNET E LA CULTURA BINARIA DIGITALE: “QUANTO È STUPIDA L’I. A.”	143
	LA FORZA DELLE DONNE	144
11	L'AMICIZIA È IL CONTATTO SICURO <i>di Terry Falcone e Simone Marcari</i>	147
	LO SFONDO CHE RESISTE	147
	ESSERCI SEMPRE: IL CONFINE DI CONTATTO IN AMICIZIA	150
	“IO RINASCERO”	152
	ESSERCI E RIMANERE	154
12	SULLA NATURA: FIGURA O SFONDO NEL CONTATTO? <i>di Simone Marcari</i>	157
	TRA SPIRITUALITÀ E MITO	157
	APPARENZA E UNIVERSO: IL PUDORE DELLA LUNA	159
	PORTAMI VIA	161
	LA MUSICA DELL’UNIVERSO	162
	D’ALTRO CANTO: IL TEMPO DELL’ATTESA TRA MUSICA, LUNA E QUALCHE FOTO	165
	IL TEMPO DELLA SPERANZA	167
	CONCLUSIONI	169
	BIBLIOGRAFIA	171
	DISCOGRAFIA	173

Ringraziamenti

In primo luogo, ci teniamo a ringraziare quelle fonti inesauribili di acqua fresca, straripanti di note e di buona musica, come *Radio Dimensione Suono Soft* e *Radio Italia solo musica italiana* che, in momenti particolari, con la loro Musica, “*sembrano avere capito chi sei*”. Grati al Cantagiuro e al Festival di Sanremo, icona storica della Musica Leggera Italiana e, grati a quei tempi passati che sapevano di vinile gracchiante, a quegli interi pomeriggi passati a stressare i tasti di uno stereo; grati a noi stessi, che abbiamo saputo annusare quell'aria e interpretare, a modo nostro, quelle canzoni, parte delle quali proposte in questo testo.

Un ringraziamento ai nostri maestri gestaltisti, per gli strumenti donati, affinché questo ascolto fosse sempre più estetico ed intelligente, con la vitalità insita nella Gestalt Therapy.

Uno speciale ringraziamento va ad Anita Cocciantè, che, con la sua originale e intensa Prefazione, ha arricchito ed impreziosito il testo, facendoci dono della sua esperienza artistica legata alla Musica e all'Insegnamento e, con delicatezza, della sua storia personale. Infine, vorremmo ringraziare, anticipatamente, tutti coloro che, gestaltisti, terapeuti, o, semplicemente, Anime Musicali, vorranno partecipare ad una sorta di stesura di compendio musicale della Musica Leggera Italiana, affinché i testi e gli autori non citati nel testo, possano entrare a farne parte. Saremo pronti ad accogliere le innumerevoli canzoni di questo nostro periodo d'oro, con la promessa di inserire, in una eventuale prossima edizione del testo, tutti i migliori spunti. L'unione fa la forza e la memoria collettiva è la ricchezza donata alla storia. La storia è intrisa di “canzonette” che esprimono, nella versione Pop e Rock, l'Arte più pura, significativa e democratica, del nostro patrimonio culturale umano.

Lasciamo una semplice mail, attraverso la quale saremmo onorati nel creare un canale di confronto con quanti volessero comunicarci le loro canzoni, i loro suggerimenti, le loro critiche, nuovi temi, nuovi autori o testi, che possano migliorare ed ampliare i nostri primi 70 anni di Pop Music. Vi risponderemo con simpatia e ci divertiremo insieme “*con il vino e un po' di nostalgia*”.

Terry e Simone
gestaltpopmusic@gmail.com

PREFAZIONE

Anita Cocciante

Leggendo questo libro sulla musica leggera italiana e sul suo accostamento alla Gestalt Therapy sono esplose dentro di me riflessioni e ricordi che con energia ed entusiasmo hanno mosso il mio pensiero e le dita della mia mano!

Mi sono fatta spessissimo queste domande:

“La musica fa parte del DNA dell’essere umano o è un linguaggio acquisito nel tempo?”

“È un’evoluzione del cervello e dei neuroni umani apparsa per descrivere, vivere e sentire delle emozioni?”

“È un linguaggio per la comunicazione o, solo, un sentimento che proviamo?”

Non saprò mai rispondere a queste domande. Tecnicamente, la musica è composta da vibrazioni, il canto da frequenze emesse dall’uomo.

“Se volete conoscere il segreto dell’universo, pensate in termini di frequenze e di vibrazioni”, diceva Nikola Tesla.

Queste vibrazioni attivano zone precise del cervello e liberano delle endorfine, ormoni del piacere che riducono dolore e stress creando euforia.

Contrariamente, un basso livello di endorfine porta cattivo umore e meno energie. I “nemici” del benessere legato alle endorfine includono alti livelli di cortisolo (ormone dello stress) e una bassa produzione di neurotrasmettitori della felicità (come serotonina e dopamina). (Cortisolo: Conosciuto come l’ormone dello stress, il cortisolo agisce in modo opposto alle endorfine, innalzando i livelli di ansia e stress.) In sintesi, mentre le endorfine sono antidolorifici ed euforici naturali, la loro carenza e l’eccesso di stress (il cortisolo) producono l’effetto contrario.

È possibile che l’essere umano primitivo abbia percepito queste differenze di energie positive o negative, cercando poi delle soluzioni per contrastare i pensieri negativi? Vocalizzi rozzi e movimenti ritmati, per abbassare i livelli di cortisolo, ed alzare i livelli delle endorfine? Oppure, l’uomo primitivo ha, semplicemente, cercato di imitare i suoni naturali copiando il sibilo del vento, i cinguetti degli uccelli o imitando le grida degli animali, creando, poi, una propria estensione vocale, destinata a procurargli del piacere mentale, liberandolo dallo stress?

La musica viene acquisita durante l’infanzia o prima ancora durante la vita fetale?

Mi sembra di sì. Studi prenatali dimostrano che il feto reagisce mentre la madre ascolta musica. Dopo la nascita sembra che ricordi anche i brani sentiti in utero. E questi brani, di solito cantati dalla mamma, o sentiti, avranno il potere di calmarlo quando avrà lasciato il suo sicuro ambiente uterino.

Personalmente ne abbiamo avuto la prova in famiglia. Mentre maturava la sua vita fetale, mio nipote David sentiva suo padre suonare musica, comporre e cantare. Dopo la nascita, quando piangeva, mia cognata chiedeva a papà Riccardo di mettersi a suonare e a cantare, e, generalmente, David si calmava molto velocemente. Influenza magica della musica!

Infatti, ogni genitore sa che cantando una ninna nanna avrà il potere di calmare il neonato. Cullarlo cantando è una delle soluzioni più usate per dargli serenità.

L'infanzia è determinante per l'acquisizione della musica. Feti, neonati e bambini che ricevono in dono la musica saranno più interessati ad essa e magari appassionati.

Mia madre suonava il violino durante la mia vita fetale. Io adoro il violino!!!

Allora queste vibrazioni hanno veramente un potere calmante, infinitamente positivo su di noi? Come potrebbero agire?

Qui ritorniamo alle vibrazioni: ogni nota musicale ha una vibrazione quantificata in hertz.

L'hertz (Hz) è l'unità che indica il numero di cicli, oscillazioni o eventi che si ripetono in un secondo; 1 Hz equivale a un evento al secondo e viene usato per misurare tutto, dalle onde sonore (percezione dell'altezza del suono) alle frequenze dei segnali radio, alla velocità dei processori e al tasso di aggiornamento degli schermi dei computers.

La frequenza è il numero di ripetizioni al secondo. Il suono del LA a 440 Hz va a usato per l'accordatura attuale degli strumenti; più alto è l'hertz, più acuto è il suono. Ma questa taratura per accordare è moderna. Fino a qualche decennio fa, si accordavano gli strumenti con il LA a 332 Hz. E, guarda caso, l'universo si omologa a questa frequenza! Le piante crescono meglio quando sentono musica suonata con il LA accordato a 332 Hertz, le mucche producono più latte ...

La natura, nella sua perfezione, nutre il nostro corpo con cibi destinati a mantenerci in salute. E guarda caso ancora, le frequenze di otto aminoacidi essenziali al nostro sviluppo corrispondono alle frequenze dei nostri organi essenziali! Meglio ancora questi aminoacidi sono sintonizzati sulle note musicali suonate con il LA accordato a 332Hz!

Gli aminoacidi sono i mattoni delle proteine e servono per costruire e riparare tessuti, muscoli, organi, e per funzioni vitali come il sistema im-

munitario, la produzione di ormoni ed enzimi, il trasporto di nutrienti, la salute di pelle e capelli, e il benessere cognitivo, aiutando anche a recuperare dopo l'attività fisica e a combattere la stanchezza, specialmente quelli essenziali che dobbiamo assumere con la dieta e perché non li possiamo produrre.

Ma la musica ... che c'entra?

Se ascoltate musica, certe frequenze andranno in sintonia con uno degli otto aminoacidi essenziali e stimoleranno gli organi. E se le musiche non sono di buona qualità, non reagiranno o peggio ancora, si indeboliranno o si danneggeranno. Il potere della musica va bene aldilà di quello che pensiamo. La musica è curativa, aggregante, calmante, stimolante e percuote la nostra memoria con forza, dolcezza o violenza.

Chi di noi, non ricorda un'emozione legata ad un brano musicale? Il semplice fatto di ascoltare di nuovo questo brano fa riemergere un'ondata di sentimenti gioiosi ... o dolorosi. Tutta la nostra vita è ritmata dalla musica che ci avvolge spesso con coccole sonore... o suoni cacofonici molto dannosi.

Nel mio percorso da maestra di classi elementari, ho insistito sulla musica.

Durante gli ultimi 20 anni della mia carriera, mi ero accorta che avevo il potere di calmare i bambini facendoli cantare e poi anche ballare. Niente di ché. Solo canzoni e gestualità. Spesso, un bambino arrivava a scuola di cattivo umore perché aveva fatto fatica ad alzarsi, a colazione, aveva ingoiato a malapena un boccone, si era fatto rimproverare per la sua lentezza nel prepararsi e poi aveva dovuto correre a scuola per non essere in ritardo. Non era arrivato certo in buone condizioni mentali per iniziare lo studio alle 8:30. E avrebbe dovuto sprecare ore preziose di concentrazione prima di riprendersi.

Così decisi che ogni mattina alle 8:30 avrei utilizzato la mia prima mezz'ora di classe a cantare. Facile con un programma Karaoke o con una chitarra. Usavo tutti e due i metodi. Si cantava di tutto, canzoni in francese (lavoravo alla scuola francese di Roma), ma anche canzoni italiane e pure quelle inglesi! Questo cantare ossigenava i polmoni, ripuliva il cervello dalle emozioni negative e spazzava via i brutti pensieri legati al risveglio frettoloso. Si cantava di cuore e con piacere. Il risultato? L'attenzione si potenziava e i bambini si mettevano a studiare con più serenità. La musica è anche calmante, appagante.

Immaginate un ragazzino ... Paolino... A casa, vive un inferno emotivo. I suoi genitori si stanno scannando in pratiche di un divorzio difficili per via della sua custodia durante il week-end e le vacanze, per gli alimenti da pagare, per dividere la casa ... quanta ansia e quanto dolore prova questo piccolino! In quale stato mentale catastrofico, Paolino arriva a scuola

trascinando questo terribile zaino pieno di problemi più grandi di lui? Ansioso? Depresso? Triste? Di più ... E noi, maestre, pretendiamo che dia il meglio nello studio?

Fargli dimenticare durante poche ore questi drammi famigliari è un obbligo. E come fare? Il canto lo aiuterà e lo metterà in migliori condizioni per studiare. Paolino svuoterà il suo zaino doloroso e dimenticherà per qualche ora i suoi pensieri negativi.

Per anni ho fatto cantare le mie classi all'inizio della mattinata. E poi si studiava.

Anni dopo, quando i miei alunni ormai erano adulti, sposati e con prole, mi arrivavano dei messaggi:

“Anita ho un bambino e sai cosa faccio con lui? Gli canto delle canzoni, le tue quelle che ci hai regalato quando eravamo con te in classe”.

“Anita la mia bimba canta e balla pure con le tue canzoni!”

Il ricordo di una mezzora di felicità ogni mattina riaffiorava anni dopo. Si materializzava un pensiero piacevole che questi nuovi genitori trasmettevano inconsciamente ai loro piccolini cantando loro vecchi ricordi felici.

La chicca finale di questo episodio?

Verso la fine del primo trimestre, il più lungo, il più stancante, arrivavo in classe con un bel progetto sostenuto da un sorriso misterioso.

“Ragazzi, fra due settimane faremo la verifica di canto. Debbo mettere un voto sulla pagella, dicevo con un bel sorriso convincente, sgranando i miei occhi pieni di felicità.

Uhh; un voto? E come faremo? rispondevano terrorizzati ma felici di questa idea.

Vi esercitate sulle canzoni che avete imparato. Potete cantare in assolo, in duetto, in gruppetti, come volete. Gestite da soli il brano che scegliete e lavorateci un pochetto. Avete tutti i CD delle basi musicali da utilizzare. Su...coraggio!

Possiamo anche vestirci come vogliamo e fare una coreografia?

Certo! A piacere vostro”.

Grandissima eccitazione! La famosa “verifica” era solo una scusa per farli cantare e per dare loro una grande felicità nell’esibirsi.

Dopodiché li vedevo esercitarsi in ricreazione e si riunivano anche a casa se organizzavano un gruppo. La motivazione era alle stelle. L’inclusione era assicurata.

Arrivava poi il famoso giorno della “verifica”. Io sistemavo una telecamera per filmarli e si iniziava. Vedendo adesso “The Voice” in TV, penso di avere anticipato di 20 anni questo programma. Passavamo due ore incantevoli ad ammirare le performance di tutti!!! I timidi ce la mettevano tutta e rifiorivano nel sentirsi importanti e i temerari osavano grandi coreografie.

Era un momento magico ... Trenta, quaranta anni dopo me lo ricordano quando li sento.

Dopodiché sono evoluta verso un campo più difficile della musica: la produzione di piccoli musical.

Ci lavoravamo tutto l'anno scolastico: per la produzione di testi appropriati al tema della storia scelta, per la ricerca di musiche, per l'esercitazione, per le coreografie, e anche per fabbricare l'oggettistica di scena. Facevamo tutto in classe. Io cucivo i costumi. E poi, si producevano in scena. Dio quanti ricordi e che ricordi bellissimi!

Quando incontro da qualche parte un mio ex-alunno, non manca mai di dirmi "Anita, mi sono così divertito in classe tua!" Ed io, un po' dubbiosa rispondeva: "Ma Riccardino, abbiamo anche studiato tanto".

"Sì, ma Anita la vuoi mettere una classe dove si cantava e ballava?"

Specifico che alla scuola francese, le maestre tengono i loro alunni solo per un anno scolastico. Dopodiché le classi vengono rimescolate e si dà un nuovo gruppo alla maestra successiva. E così via. Io, durante gli ultimi anni del mio insegnamento avevo scelto di fare la quinta. Ogni anno scolastico riprendevo una quinta nuova. E andavo avanti così. Nelrimodellare le nuove sezioni, mi regalavano i bimbi più fragili, quelli con più problemi: "Questi da Anita saranno coccolati e canteranno, staranno bene con lei" ...

Un anno, ho accolto in classe due bambine problematiche: la prima, affetta da mutismo selettivo, non parlava; la seconda addirittura non voleva più andare a scuola. Era troppo depressa. Odiava studiare. Il primo giorno di scuola entrò in classe singhiozzando, spinta da una mamma disperata.

La musica ha fatto molto per loro. La prima bimba si è aperta pian piano e ha ricominciato a parlare. La seconda, dopo un anno che aveva giudicato "entusiasmante", andò a parlare con il Direttore della scuola primaria durante il mese di giugno.

"Direttore debbo chiederle una cosa, non voglio andare in prima media, voglio ripetere l'anno con Anita.

Scusa scusa ? Vuoi ripetere l'anno?

Sì, con Anita.

E perché?

Mi sono troppo divertita a cantare e ballare, mi è piaciuto moltissimo studiare in quella classe con Anita. Voglio fare un altro anno con lei.

Scusa ma se ripeti l'anno, perderai i tuoi compagni?

Ah... non ci avevo pensato. Sto benissimo con loro e mi dispiacerebbe perderli.

Allora devi andare in prima media!

È una scelta molto difficile...

Quando il direttore mi raccontò la conversazione, rimasi quasi offesa.

“Dopo tutto il lavoro fatto perché lei stia bene ... vuole ripetere l'anno!!! Roba dall'altro mondo”.

Evidentemente la mandai in prima media.

Che le musica sia una medicina, lo sappiamo adesso. Ho lavorato nel mondo dell'insegnamento e ho ottenuto cambiamenti abbastanza significativi nell'utilizzare il canto con i bambini. I genitori hanno grandi aspettative per il loro futuro e questi poveri piccolini ne sentono il peso. Cantare toglie lo stress, abbassa i livelli di cortisolo e libera benefiche endorfine. La musica regala loro dei ricordi magici.

A casa Cocciantè si cantava molto. Siamo nati e abbiamo vissuto a Saigon durante gli anni della nostra infanzia. Mi sento il dovere di spiegare da dove proviene la nostra musicalità eccezionale. A casa, viveva con noi Zia Lolò, la sorella di mamma che aveva una figlia della mia stessa età.

Zia Lolò era una grande pianista e suonava di tutto. La sera, tornando dal lavoro, si metteva al pianoforte per rilassarsi. La tata vietnamita che vegliava su di noi era esausta dopo una giornata con quattro bimbettini piccoli e scatenati e ci depondeva su una grande stuoia in salotto. E noi, rapiti dalla musica stavamo finalmente buoni e tranquilli.

Zia Lolò suonava di tutto: canzoni classiche, romanze, arie d'opera e di operette, canzoni alla moda. Aveva un gran numero di partiture. Erano il suo tesoro più prezioso.

Immagino che abbiamo canticchiato prima di parlare e ricordo molto bene che quando eravamo piccolissimi, ancora vacillanti sulle nostre gambette, ci aggrappavamo alla tastiera del pianoforte per cantare. Abbiamo cantato tutto ciò che suonava la zia senza mai conoscere un singolo titolo o un singolo autore né ricevuto consigli per cantare.

A richiesta di papà, Zia suonava anche canzoni napoletane: O' sole mio, Torna a Surriento, Luna rossa, Catarì ... i cui testi erano stati tradotti in francese. Li cantavamo con lei...in francese perché non parlavamo italiano.

Molti anni dopo, quando tornammo in Italia, scoprii che queste meravigliose canzoni napoletane costituivano il più grande patrimonio di canzonette di questo paese ricco di musica! Non mi piaceva il modo in cui erano interpretate. Erano troppo sdolcinate, mielose e lacrimose e non le gradivo. Mi piacevano quando erano suonate nello stile di Lolò, più passionato. Mi ci volle molto tempo per apprezzarle nel loro dialetto napoletano... molto tempo.

Furono Pavarotti e Renzo Arbore che finalmente le riaprirono al mio cuore con le loro meravigliose interpretazioni.

Questa magia della musica, questa impregnazione musicale, la dobbiamo a Lolò. Era una musicista per passione e possedeva il dono dell'orecchio assoluto.

Una volta tornati in Italia, per via della guerra, abbiamo avuto la televisione. Zia fu una felice seguace dei concerti trasmessi sul piccolo schermo. Il suono era mediocre e il filmato imperfetto ma, spesso, la sentivo dire "mhmm ... il Si bemolle (o il Do il Re) di questo violino non è molto preciso ..." E indicava un musicista, puntando un dito accusatore sullo schermo! Ammiravo senza riserve il suo eccellente udito. Merito dell'orecchio assoluto.

Molti anni passarono e, cinquanta anni dopo, fui invitata da una mia alunna all'Auditorium di Roma per assistere ad un suo concerto con la scuola di coro dei bambini. Ero purtroppo in galleria, seduta molto in alto e assistevo allo spettacolo da una bella distanza. I bambini interpretarono il loro repertorio e dissi alla mia amica che in questo coro c'erano tre bimbi, sulla destra, le cui voci erano molto belle. Sua figlia, che mi aveva invitato, era posta sulla sinistra... Posso immaginare quanto la mia amica fosse indispettita dalla mia osservazione!

I piccoli cantanti finirono il loro brano: ogni gruppetto si zittì uno dopo l'altro. Tre bambini conclusero la canzone in assolo ... proprio quei tre che avevo indicato alla mia amica!!!

La mia amica non mi ha mai più invitata, no, ma quel giorno capii quanto fosse sviluppato il mio udito perché in un gruppo, potevo isolare ogni singola voce.

Lolò, mia cara Lolò, ovunque tu sia, ricevi i miei ringraziamenti. Ci hai dato la musica in modo così semplice, facendoci cantare quando lo desideravamo, senza forzarci, senza criticarci ... un regalo degno di un re che pochi bambini hanno ricevuto. Ci hai dato la felicità di cantare!

Lolò era famosa a Saigon per le sue esibizioni musicali. Da piccolina, a tre anni circa, aveva chiesto di studiare il pianoforte e lo fece con passione e quando ebbe dieci anni, era così brava che la sala da concerto della città la chiamava per sostituire il pianista quando era assente. Possedeva un vero talento.

Non aveva una voce eccezionale, ma cantava bene e aveva fatto parte del Coro dell'Operetta di Saigon. È fu così che ascoltammo a casa, tutte le melodie delle operette in voga: Le campane di Corneville, La Vedova Allegra, Il Paese del Sorriso, La figlia di Madame Angot ... Adoravamo cantare "Ti ho dato il mio cuore", "Messico", "L'amore è un mazzetto di violette", "La bella di Cadice", "Tace il labbro", "Ah le donne", "Ho viaggiato tre volte nel mondo" ... Luis Mariano e Tino Rossi, cantanti di operette, erano i suoi idoli ... e i nostri. Cantavano con le R italiane e il loro accento ci divertiva molto quando sentivamo i loro dischi.

Ho la forte convinzione che io e mio fratello abbiamo così tanto cantato queste melodie da condizionare il nostro futuro, sicuramente il suo.

Per quanto mi riguarda, nella mia carriera di insegnante ho fatto piccoli musical con le mie classi. Non c'è da stupirsi! Siamo cresciuti con essi. La genetica e l'impregnazione ...penso che abbiano condizionato moltissimo le nostre preferenze musicali.

Con Zia Lolò abbiamo imparato la poesia di un amore, l'ansia del desiderio. Abbiamo cantato la felicità, la disperazione, l'umorismo, la natura, il mare, il sole. Che bei temi che i giovani oggi non cantano più. Forse non sanno neanche che esistono questi sentimenti.

Sono stata spesso invitata ai saggi di fine anno dei miei piccoli alunni e sono andata a vederli tutte le volte che i miei impegni lo consentivano. I saggi sono lunghi, non sempre piacevoli da ascoltare (soprattutto quelli di violino), ripetitivi e soporiferi. Ma ci sono sempre andata perché rispettavvo e ammiravo il duro lavoro di apprendimento svolto dai bambini.

Un giorno, a Natale, ricevetti un ennesimo invito da uno dei miei studenti che faceva parte dei principianti del coro dell'Auditorium di Roma ... Come al solito accetto ... Arrivata lì, cerco la sala ...

Nulla di indicato.

La mamma della mia alunna mi porta davanti ad uno scalone e mi dice che il gruppo avrebbe cantato lì, sui gradini ...Ah ...

In piedi, ascolto il piccolo concerto, tra l'altro, molto carino.

Alla fine, mi avvicino all'insegnante del coro e gli chiedo molto gentilmente:

“Professore, perché i bambini hanno cantato sulle scale? Non avete una sala per loro?”

Chi siete voi signora per farmi questa domanda? Risponde seccato alzando il mento come per parare una botta.

Sono molto lieta di conoscerla, professore, mi chiamo Anita Cocciantè (piccolo sussulto dell'insegnante) e vengo spesso ad ascoltare i miei alunni ai saggi del vostro coro. Complimenti, i suoi studenti sono stati molto bravi e hanno cantato bene ... ma vorrei farle una domanda: come pensa che i bambini giudichino le loro esibizioni eseguite ... mmmm ... su uno scalone?

Le darò io la risposta; penseranno che non siano all'altezza di una serata di gala e non meritano una sala da concerto. Che stima avranno per il loro lavoro? Non molta immagino, dato che sono parcheggiati sui gradini di una scala. Questo, i bambini lo percepiscono molto bene ed è umiliante per loro. Lei ha, tra le sue mani competenti, il futuro coro dell'Opera. I suoi studenti dovrebbero essere orgogliosi di farne parte fin dall'inizio perché lavorano duramente e meritano di essere apprezzati. Anche se il repertorio è semplice non meritano una scala, meritano una sala, se non altro la loro sala classe. È importante per loro. Deve essere valorizzato il loro lavoro”.

L'ho lasciato basito, molto dubbioso e sicuramente turbato.

Non ho mai più assistito a un concerto sulle scale, perché non ci furono più! Ai saggi successivi, tutti i gruppi cantarono nella grande sala del Auditorium ...

Rispetto per gli artisti! La musica è un potente aggregante. E si vede nel lavoro delle corali. Fare cantare delle scolaresche è un'impresa ... o piuttosto un disastro ... peggio ancora, un suicidio da parte di un maestro. Ogni bambino canta nella sua tonalità, senza tenere conto di chi gli sta accanto. Ci sono quindi diversi toni dissonanti in questi corali scolastiche. Aggiungiamo a questo coro cigolante, i bambini stonati che completano con un tocco finale, ancora più discordante. I cori di classe sono terribili e sempre disarmonici. Strappano le orecchie. Ma i genitori sono molto tolleranti e provano una grande ammirazione per la loro prole che presumono così portata per questa attività. Per quanto riguarda le maestre, sono rassegnate o sordastre, ma comunque molto orgogliose di essere state in grado di presentare un piccolo concerto del quale non percepiscono la bruttura. Quindi, nel mio percorso scolastico ho molto lavorato sui miei cori di classe. Cantare fa parte dei programmi scolastici ma soprattutto del mio DNA. Non avendo nessuna formazione musicale accademica, ho studiato il problema a fondo per rendere questi concerti meno tragici e soprattutto più armoniosi. Per ottenere un risultato accettabile, bisogna prima allenare i bambini con largo anticipo. Più si fanno prove, più il gruppo canterà all'unisono. Più si lavora e più le voci si armonizzeranno.

Intanto, bisogna raggruppare i bambini per gradi di tonalità. Quelli con voci profonde, quelli con voci più alte e quindi distribuire ad ogni gruppo il pezzo della canzone che può cantare senza stonare. Allora, il risultato migliora enormemente.

Molti bambini cantano fuori tono perché non riescono a raggiungere determinate note e quindi i sottogruppi di tonalità sono essenziali: voci molto profonde, voci leggermente meno profonde, voci acute, voci molto acute. Il risultato diventa allora sorprendente.

In primis, noi maestre dobbiamo anche tenere conto del fatto che il coro di classe non deve mai, e poi mai, vietare ad un bambino di cantare con il pretesto che sta stonando. È un coro didattico e molto democratico. È quindi necessario trovare, per lo sfortunato usignolo gracchiante un posto adatto a lui in uno dei gruppi. Di solito, i bambini stonati utilizzano una sola nota! Quindi bisogna posizionare la nostra voce unisona in uno dei quattro gruppi. Quello in cui la sua voce si armonizzerà al meglio.

“Elementare mio caro Watson!” Disse Sherlock Holmes.

Ma nessuna insegnante applica questo principio. La cacofonia non le dà fastidio, né disturba di solito i genitori! L'amore genitoriale, che si rivela tanto prodigioso, quanto mal udente, consente loro di collocare la propria

prole a livello dei grandi talenti. È stranoto che ogni bambino è sempre il migliore ... per i propri genitori.

“Ogni scaraffone è bello a mamma soia”, dicono i napoletani.

La perfezione non è di questo mondo, ma da lì a sconfinare con un disastro, c'è solo un passettino minuscolo, ahimè. E per evitare queste audizioni spiacevoli e limitare la catastrofe, ho lavorato molto sui miei cori con risultati più o meno corretti. Alcune classi avevano un sacco di usignoli stonati e dovevo accettare il problema. Gli Einstein non sono sempre delle Maria Callas o dei Pavarotti. Bisogna adattarsi. Ma per finire, Il saggio era corretto al momento del concertino. Accettabile direi.

Quando Face Book aprì il suo sito, non mi ci avvicinai. Mio nipote David mi disse, un giorno:

“Anita apri una pagina FB ...”

Accennai una smorfia. Non dimostrai nessun entusiasmo.

“David, sarò presa di mira dai miei ex-studenti che mi diranno che gli ho troppo rotto le scatole in classe. Avranno finalmente l'occasione d'oro per sfogarsi. Non ci pensare neanche”.

“Ma no Anita, dammi ascolto, ora faccio la tua iscrizione”.

Con riluttanza mi arresi, decisamente poco convinta.

Non appena aprii la mia pagina, ricevetti un gran numero di domande di amicizia dai miei ex-studenti che si misero subito in contatto con me. Aio aio ... guai in vista ... stavano arrivando i rimproveri ... a cosa andavo incontro!

“Anitaaaa, anche tu su FB!!!! Oh, che bei ricordi abbiamo del nostro anno di classe con te!”

“Ho adorato cantare con te”.

“Insegno le tue canzoni ai miei figli”.

Una sfilata di meravigliosi ricordi di canto riemerse allora dalla mia memoria.

“Anita, che ricordi!!!! L'elenco è infinito Mi viene in mente il viaggio a Chambord dove ci svegliavi con *Le lundi au soleil* !!!!!!!

Grazie di tutto!!!”

“...E poi tutte le canzoni che canticchio ancora oggi: *Ouvrez la cage aux oiseaux, Jolie bouteille, sacrée bouteille, Pedro jouait de la guitare, V'la le bon vent, J'ai du bon tabac* ... ricordo il tuo sorriso e i tuoi occhi scintillanti!”

“...Poi abbiamo iniziato a cantare e a preparare spettacoli. Questa è stata una delle migliori esperienze nella mia vita scolastica: Anita, immagina quanto sia divertente per dei bambini cantare, preparare spettacoli e viaggiare invece di fare compiti noiosi! Ascea è stato un momento indimenticabile per me¹. Anche perché non mi scorderò mai di quando ordinasti una torta per il mio compleanno. Mi ricordo che quell'anno lo spettacolo fu

¹ Ndr. Il Villaggio Elea ad Ascea, nel Cilento, fu il luogo del campo-scuola il più amato in assoluto dalle mie-scolaresche.

un successone. Questo mi ha aiutato tanto durante gli anni successivi...”

“Le canzoni Anita!!! Era troppo bello come ci facevi cantare”.

“Oltre a tutte le canzoni ricordo con particolare affetto «Buon Natale buon Natale e che sia quello buono...» una delle più belle canzoni natalizie che purtroppo non si sente più durante le feste”.

“Anita di te mi ricordo canzoni, chitarra e tanta dolcezza...”

Io ti adoravo e ti ho sempre ricordata con affetto e adesso che ti ho ritrovata su Facebook mi sono resa conto del legame che allora si creò con te in solo un anno di classe ed è ancora vivo dentro me, immutato malgrado il passare del tempo.

Nessuno, neanche uno dei miei studenti, mi ha mai detto: ho un meraviglioso ricordo delle tue lezioni di matematica o di grammatica ... Mail (e facevo lezioni molto piacevoli secondo gli Ispettori dell'Accademia che seguivano il nostro lavoro).

Tutti mi hanno ripetuto questa litania:

“Mi è piaciuto molto cantare con te, fare un musical, ballare ...” “quanto mi sono divertito in classe tua!”.

“Ma bambini abbiamo anche lavorato molto, risposi un po' sgomenta”.

“Siiiiì, ma abbiamo anche cantato e questo è il nostro miglior ricordo”.

Lolò, mia cara zia Lolò ... ancora e ancora grazie di questo regalo stupendo!

Ho adorato il mio mestiere. Non avrei mai voluto smettere!



1953 - Annie mia cugina, Giovanna mia sorella, Riccardo ed io, travestiti per uno spettacolo a Saigon.

Potrei scrivere un libro intero sulla mia esperienza nel campo della musica e della didattica. Nessun bambino Coccianti ha mai studiato musica né sa leggerla, ma penso che il fatto di cantare e di ballare, fin da piccoli, ci abbia preparati per viverla al meglio.

Dopo tutto, la musica è una serie di emozioni, un sentimento, una cura, una consolazione, e per noi è essenziale.

Quando, sfortunatamente, mi ammalai di Covid in dicembre 2021, mi ritrovai in ospedale, bloccata su un letto, isolata, trafitta di aghi, febbricitante e dolorante, praticamente in punto di morte. Qualche alunno ha saputo della notizia che non avevo divulgato tramite i social. Mi è arrivato uno tsunami di messaggi su Whatsapp. Messaggi di affetto e di incoraggiamento. “Non mollare Anita, devi cantare ancora. Ci dobbiamo riunire e rifar vivere la magia”.

Allora ho scritto per loro un diario su FB. Ogni giorno una notizia e così hanno seguiti i miei progressi. Penso che senza il loro immenso affetto, quello dei loro genitori, dei miei ex-colleghi e quello della mia famiglia, avrei mollato davvero la mia battaglia.

Ne sono uscita fuori malconcia ma viva. Qualche mese dopo, ho riunito questi messaggi in un libro per ricordarmi quanto avevo ricevuto da tutti. “Covid WhatsApp, diario di un’andata e ritorno”. E forse è questo libro che riassume in pieno il mio mestiere.

E “La Gestalt Therapy” è tutto questo.

PREMESSA

Simone Marcari

La rivoluzione pacifica del cantare sotto la doccia

Infiniti fotogrammi di vita danno forma a nuove geometrie, come certe cravatte dagli accostamenti cromatici improponibili; fotografie banali e prive di anima e altre in bianco e nero dove sembra di entrarci dentro, quadri che non capiremo mai e altri di cui puoi sentire il profumo del vento, smarrito tra il grano e i papaveri. Una canzone che si aggira in testa da ore, ripeti le parole senza ricordarne il titolo, mentre ti chiedi con risentimento perché non l'hai scritta tu. Poi, d'improvviso, ti accorgi che puoi cantarla nella tua personale sala d'incisione. Sotto la doccia diventiamo tutti cantautori, inventiamo parole quando non le ricordiamo, ci concediamo di stonare e ci diverte farlo. È un luogo dove possiamo tornare ad *essere*, cullati dall'elemento acqua, e lo facciamo con la leggerezza della musica, come un abbraccio infinito, che unisce le diversità in un unico canto: *ti sorprenderai a cantare, ma non sai perché*.

Non ci sono grammatiche musicali da rispettare: è un permesso che ci concediamo. Un gesto ribelle nel riprenderci il proprio spazio quando ci viene imposta una pulsazione che non abbiamo scelto, disabituandoci a chiederci quale battito (molto più intimo e personale) abbiamo realmente



smesso di ascoltare. Sotto la doccia sentiamo lo scroscio del nostro giusto ritmo, tornando a riconoscerci e a capire che, in un viaggio, la meta è un dettaglio. Guardare fuori dal finestrino è ciò che davvero conta.

Mi piace, a tal proposito, proporre l'esempio di una piccola stazione ferroviaria nel sud del Giappone (Seiryu Miharashi Eki), posta in mezzo al nulla, dove il treno si ferma, apre le porte... chi vuol scendere può farlo, ma, non essendoci scale, può sostare solo sulla banchina... non ci sono centri abitati, né attività commerciali nelle vicinanze. Solo natura incontaminata. Chi vuol proseguire deve aspettare il treno successivo. Questa stazione, che racchiude in sé qualcosa che ci riguarda, ci insegna l'importanza di stare con il vuoto, con i propri pensieri, osservando un panorama o, semplicemente, ascoltando il silenzio, *perché "ci sono voci in un silenzio che non mi aspettavo mai"*. Abbiamo bisogno di spazi dove far riposare i nostri sensi, sovraccaricati dal troppo, e necessitiamo di fermarci o, quantomeno, di rallentare questa esasperata proiezione al dopo, mancando il presente.

Seneca affermava che l'affannoso sguardo, orientato al fare e proiettato solo al futuro, rende l'uomo infelice, perché manca l'appuntamento con il momento presente. Pertanto, prosegue Seneca, il tempo che abbiamo a disposizione come esseri umani appare limitato solo per chi non lo utilizza per arricchire il proprio presente. Credo che impreziosire il proprio tempo non possa prescindere dal contattare se stessi, con audacia e curiosità, affinché quella specifica azione sia, realmente, il racconto intenzionale di una altrettanto specifica esigenza.

Il post Covid è un esempio di azioni anestetizzate, a volte automatiche, e per questo prive di anima, specie quando si è portati a seguire quell'implicito dettame di tendenza imperniato sul *dover* recuperare velocemente il presunto tempo perduto.

In un mondo che non ci vuole più e ci costringe ad essere intonati ad ogni costo, anche con il diabolico artificio dell'autotune, la stonatura è il nostro grido di libertà, un'affermazione della propria unicità, della volontà di poter cantare la propria melodia esaltandola con la bellezza dell'imperfezione. Ecco perché stonare è in un certo senso bandito: la bellezza fa paura.

Essere intonati è così banale, quasi quanto portare una cravatta per poi accorgersi troppo tardi che non c'entra nulla con il resto del vestito: molto meglio una camicia sbottonata, c'è più fantasia. Più interessante una foto mossa, c'è più vita. La doccia è il nostro canto libero sotto la quale, ribellandoci alle briglie del *là fuori*, (ri)scopriamo la nostra *vera voce* e quanto desiderio di cantare la nostra canzone abbiamo compresso. Non siamo interessati al bel canto, bensì a recuperare il *nostro* canto. Siamo, infatti, sempre coautori di canzoni scritte da altri poiché queste risuonano in ognuno di noi in modo diverso, insinuandosi tra le pieghe della nostra storia per-

sonale, percorrendo quella scivolosa dorsale posta tra il (nostro) presente e passato, dalla quale ci lasciamo trafiggere. Non è un caso che la doccia si faccia svestiti, e questo non è un particolare: ci priviamo per prima cosa delle nostre difese immediate e, soprattutto, siamo a contatto con il corpo, il nostro corpo, che possiamo sensorialmente sentire, planando dal corpo pensato a quello vissuto.

Il canto è un fatto corporeo, implica un respiro che sale, che riempie i polmoni, coinvolge il diaframma, formicola negli arti e piacevolmente ci obbliga a muovere a ritmo perché abbiamo bisogno di tramutare in azione la vibrazione interiore... La magia del respiro. Ecco perché alcune imprecisioni di intonazione sono affascinanti, raccontano un corpo che non può contenere l'emozione. A ben guardare, anche quando si parla può succedere di avere la voce rotta, se gli argomenti sono così toccanti da non poterne garantire la tenuta e, grazie a quell'incertezza vocale, trasferiamo la gradazione della nostra emozione. Per quel che mi riguarda, ho sempre privilegiato la comunicazione, ovvero quanta emozione quell'artista mi suscita nel suo partecipare alla storia che racconta: l'eventuale stonatura sarebbe un abbellimento e una conferma dell'essere dentro alla sua emozione. Abbiamo tutti bisogno di stonare senza essere giudicati. Nessuno ci può giudicare.

In questo testo abbiamo voluto recuperare, gestalticamente, il valore rivoluzionario delle canzonette, della musica pop, a volte, rock. Siamo scesi negli impolverati scantinati della memoria, per portare alla luce qualche canzone decisamente meno famosa. Quasi mai è spiegabile il processo che porta alla ribalta determinati brani lasciandone nel cassetto, o condannando alla semi oscurità, altri decisamente più affascinanti. Da sempre incuriositi dal mistero del *non immediatamente visibile*, abbiamo quindi trattato anche brani meno noti, affidando al lettore l'azione di ricerca e ascolto: sarebbe davvero gratificante se la lettura venisse tradotta in azione corporea. In fondo un libro, una canzone o una pièce teatrale, fortunatamente, non hanno il compito di essere esaustivi, bensì di accendere la scintilla di eccitazione e curiosità con la quale mettere in moto l'organismo.

Lungi dal voler intercettare tutte le canzoni che avessero pertinenza con le tematiche che volevamo sviluppare, ci siamo invece fatti guidare e suggestionare da ciò che progressivamente affiorava nel nostro presente e nei rispettivi ricordi. Anche noi, per primi, siamo rimasti sorpresi di come certe canzoni contenessero un significato e un sapore che non avevamo mai colto prima e di come certi cantautori fossero, senza saperlo, in qualche modo dei terapeuti, per la loro capacità di cogliere aspetti specifici del viver umano. La magia delle canzoni risiede nel loro moto ondoso, dove lo

stesso testo cambia di significato, al variare dei nostri umori e della nostra vita. Un brano può divenire improvvisamente scomodo, mentre un altro sale alla nostra attenzione perché in quel momento racconta *a noi qualcosa di noi*. Anche le canzoni, infatti, sono gestalticamente soggette al processo di figura/ sfondo, che rende ancora più dolce, a distanza di anni, la riscoperta di un disco che avevamo sepolto chissà dove.

Ogni brano contiene molto di più di testi e parole: custodisce una parte di noi rimasta dentro i solchi di quel vinile o felicemente impigliata nel nastro di una musicassetta. Così, improvvisamente, ritornano quegli odori e quelle vibrazioni dello stomaco, come se per un istante il tempo fosse tornato indietro. Formidabili e attendibili testimoni oculari della nostra vita, profondi conoscitori dei nostri struggimenti e sofferenze, ci sono state accanto, mentre attraversavamo il burrascoso oceano dell'adolescenza, tra squarci di serenità, inquietudine, timidezza e amori non corrisposti: chi, dunque, meglio delle canzoni può parlare di noi?

Nelle bottiglie di vino pregiato è fortemente sconsigliato togliere la polvere perché si ritiene che questa possa contribuire alla conservazione del vino stesso: analogamente la polvere su un disco, seppur interferente con la purezza del suono, racconta una storia. La nostra.

Recuperare anche ciò che eravamo aiuta a non disperdere la nostra storia, prendendoci cura di ciò che siamo a partire da ciò che siamo stati.

C'è stato un tempo, andato via senza salutarci, che ci ha visto diventare tecnici esperti in riparazione e sblocco di impianti stereo, quando le canzoni si alternavano ai silenzi, affinché il loro significato avesse il tempo di scendere nel profondo del nostro corpo, quando affidavamo alle canzoni il compito di svelarci il perché delle nostre emozioni. Alcuni suoni *imperfetti* li abbiamo perduti, semplicemente, perché è svanito l'oggetto che li provocava (un lettore mp3 non può avere il fruscio di un 33 giri) e, soprattutto, perché ci rifiutiamo di ascoltare il rumore del nostro silenzio, che cerchiamo di riempire rendendolo sempre più *altro da noi*. Ci vuole silenzio, e spesso anche solitudine, infatti, per cogliere le imperfezioni di un disco, occorre competenza tecnica, matite e bisturi, per riavvolgere e salvare il nastro della musicassetta, attorcigliato attorno alle testine dello stereo.

Grazie al fruscio di quelle vecchie musicassette, abbiamo imparato ad ascoltare il fruscio del nostro cuore, che suona una canzone fuori moda, per questo preziosa e affascinante. Come la postura e il modo di portare il corpo sono il riverbero della nostra storia personale, analogamente, la nostra sensibilità verso le *cose della vita* è stata impreziosita e cesellata dalle "nostre canzoni". Non abbiamo avuto bisogno di ricordare, quanto di ascoltarci e recuperare, impresse in noi, le *Voci del silenzio*. Perché, dopo tutto, *Non c'è niente da capire, basta sedersi ed ascoltare*.

Parimenti alle canzoni, questo testo contiene diverse anime e, proprio come la musica, sfugge a qualsiasi interpretazione pre costituita: è la risonanza di pancia, di ogni lettore, a dettare e restituire la giusta, unica e originale interpretazione. Se il grande poeta e drammaturgo russo Aleksandr Puskin nella sua ormai storica frase “Descrivi senza fare il furbo”, invitava lo scrittore ad essere sincero, in primis con se stesso, senza usare troppo il mestiere dialettico per impreziosire pensieri vuoti, anche noi possiamo suggerire di leggere e ascoltare con sincerità e coraggio, senza declinare o proiettare all'esterno, quei temi spinosi dai quali si è portati a distanziarsi.

In fondo, a ben guardare, ascoltare una canzone è anche ascoltare se stessi e divenire i coraggiosi co protagonisti di quella storia: questo testo chiede al fruitore di non distogliersi troppo presto da quel palcoscenico, ma di rimanere anche nella scomodità per integrare e riconoscersi anche nell'indicibile. Sotto questa luce, la canzone è molto simile al Teatro, la cui sfida implicita è quella di togliere la poltrona da sotto il sedere dello spettatore, raccontando una storia che lo riguarda negli aspetti più ibridi e opachi ma così tremendamente umani. Per tale ragione, il libro risente molto dell'angolazione con cui si sceglie di leggerlo: può risultare semplicemente godibile e musicale, e va benissimo, oppure terribilmente scomodo se, con audacia e curiosità, ci lasciamo maltrattare dalla canzone.

Lo sviluppo di questo lavoro ha avuto come stella polare l'intento di aprire con delicatezza lo scrigno della musica leggera italiana il cui tesoro più grande è contenuto nell'immediatezza di certe canzoni che, se assaporate nel loro carattere evocativo, con attenzione e leggerezza, sono in grado di raggiungere e *scapigliare* il nostro fondale: la musica leggera sa essere anche canzone interiore. Sollecitare un'apertura nell'animo del lettore affinché egli stesso, forse ispirato da quelle trattate in questo testo, possa andare a recuperare le “sue” canzoni e rintracciarne nelle loro pieghe attinenze con la sua vita, è stata la naturale e conseguente *fantasia* del nostro agire in un rapporto gestaltico di interazione e reciproca auto regolazione.

PRELUDIO

Poco mosso

In questo volume ci siamo preoccupati, principalmente, di considerare i testi delle canzoni alla luce di specifiche connessioni e concettualizzazioni di matrice Gestaltica. Ma allora la linea melodica? Non si può parlare di canzoni senza onorare la portanza di quest'ultima che non è, solo o sempre, quella di rivestire un testo, bensì di impreziosire la canzone con soluzioni armoniche e melodiche, implicitamente connesse all'affascinante imprinting evolutivo.

Testo e musica sono complici nel far funzionare una canzone: infatti a fronte di testi, talmente potenti da non aver bisogno di nient'altro, troviamo altrettante melodie aventi una vita propria, sì belle e orecchiabili da venir semplicemente fischiettate, senza la necessità delle parole. È proprio l'atto di fischiare a restituirci la preziosità imprescindibile della melodia. Non sempre la parola necessita di essere detta, perché già la musica, a ben guardare, è parola. È un andamento figura-sfondo quello osservato dalle due componenti principali della canzone: ognuna delle due sarà, in alternanza, protagonista in determinati brani e *spalla* in altri. Il ruolo della melodia, nella canzone d'autore italiana, non può essere stabilito aprioristicamente, poiché asseconda lo stile comunicativo e l'intenzionalità del singolo artista.

Prevalentemente negli anni '60 e '70 alcuni cantautori, sebbene validi musicisti, hanno preferito privilegiare l'incidenza dei testi utilizzando la musica come mero accompagnamento. Basti pensare, a tal proposito, alle canzoni di denuncia sociale, dove la parola, affilata, necessitava di essere esplicitata per colpire dritto. Lo stesso Fabrizio De André, in particolar modo, nei suoi primi brani, tendeva a semplificare la parte musicale, utilizzata quasi come sfondo, su cui incidere i suoi testi immortali.

Francesco De Gregori, invece, nonostante il peso politico dei suoi contenuti e tematiche, a più riprese aveva esaltato, quasi a sorpresa, l'importanza della melodia come elemento imprescindibile e unico, in grado di trasformare un semplice testo parlato in canzone.

Il grandissimo autore, Giulio Rapetti (Mogol), spiegando il suo metodo di scrittura, ha dichiarato, in numerose interviste, come la sua priorità fosse quella di lasciarsi suggestionare dalla musica, cercando di cogliere ciò che il musicista volesse esprimere, attraverso le sue note, e di cui, ancora, non era totalmente consapevole: un autentico lavoro di traduzione dell'anima quello di Mogol!

D'altro canto, anche noi, autori di questo volume, non abbiamo saputo sottrarci dal canticchiare le canzoni che andavamo citando, lasciandoci,

piacevolmente, attrarre dalla forza magnetica della musica, alla quale, spudoratamente e deliberatamente, non abbiamo opposto resistenza. Anche per questo, possiamo considerare la Musica Leggera patrimonio dell'Umanità.

INTRODUZIONE

Terry Falcone

“Senza la Musica la Vita sarebbe un Errore”.
(dal *Crepuscolo* di F. Nietzsche)

Che la musica sia salvifica per il mondo è concetto risaputo, ampiamente elaborato! Schopenhauer la pone al vertice delle Arti, in primo luogo, perché esprime l'essenza della Volontà, in modo diretto e potente, attraverso emozioni universali, e, in secondo luogo, perché rappresenta la prima forma di salvezza dal dolore. Già Platone la riteneva una cura per l'anima, e Nietzsche specifica che, se il malato non si può guarire, allora, la Musica e l'Arte diverranno “quel magico Balsamo”, quale forma di consolazione dal dolore e dalla sofferenza della vita. Il cantante, l'uomo che canta è l'Artista. Otto Rank, precursore della Gestalt, pone il divenire Artista, quale soluzione alla nevrosi “*L'Artista espelle la sofferenza attraverso la sua Arte*”. (O. Rank 1932 *L'Artista* 1996 Sugar.co Ed.).



Sono solo canzonette

Produrre Arte (non basta essere spettatori, turisti e visitatori di mostre!), previene la crescita di un conflitto interno, le pulsioni trovano una loro direzione e, attraverso l'atto creativo, non rimangono intrappolate all'interno dell'individuo. Per Rank, l'impulso creativo è legato ad un senso di appartenenza all'umanità, motore fondamentale dell'esistenza, dove il desiderio di creare è dettato dal voler lasciare un contributo dell'anima dell'Artista. L'impulso creativo genera un piacere, che il nevrotico non immagina, a causa del suo blocco, mentre l'Artista adatta il mondo esteriore al suo mondo interiore, avendo una propria individualità rispetto al collettivo. L'Artista compie un movimento diverso, oppositivo (Otto Rank, in Falcone T. *Ridar Vita ai Sogni*, 2025).

Nulla è più democratico e artistico, dunque, del cantare e delle canzoni. Più esse sono “leggere”, e più sono trasgressive, vitali e simpatiche. Lo scopo della terapia, come Bertram Muller e la Gestalt Therapy sottolineeranno, è rendere il Paziente un'Artista, sostenendolo a modificare i suoi blocchi, con nuove competenze microprocedurali, spesso, legate al preverbale. In particolar modo, le competenze sonore divengono un motore e un tesoro di ripristino di vissuti dell'Attaccamento, con il suo Imprinting e con la sua autoregolazione, come vedremo più specificamente nel Capitolo Quinto, riferendoci a Winnicott. Più cantiamo, usando la voce con i suoi gorgoglii, alti e bassi, o un qualsiasi strumento musicale, meno siamo ne-

vrotici e pazzi, diventando artisti, piuttosto che, semplicemente, spettatori, fruitori dell'arte. La musica è per tutti e di tutti, con una buona memoria si diventa esperti di conservatorio, in un palcoscenico naturale di energia e vitalità. I Gestaltisti ben sanno quanto la cura, e l'intervento psicoterapeutico, passino per l'Azione, grande nodo di differenziazione con la Psicoanalisi. Cantare una canzone in terapia individuale o, ancor meglio, in un gruppo di psicoterapia, diviene un lasciapassare di eccitazione, crescita e cambiamento.

Continuare a cantare nella vita, da soli (sotto la doccia come ci ha ricordato Simone nella Premessa), o ancor meglio, con maggiore audacia, in presenza dell'Altro/a/e/i, ci riporta al contatto con l'Altro, alla Simpatia Umana, alle frasi e ai ritornelli, che aggiungono pezzi di consapevolezze cognitive, e alle melodie vocali, impresse e incarnate indelebilmente, nella sicurezza dell'autoregolazione primaria dell'epoca preverbale. L'Arte riesce a raccontare la Scienza in maniera precisa, onesta e simpatica, divenendo essa stessa cura per il benessere esistenziale. In particolar modo, l'Arte della Musica Leggera, come avremo a mostrare nel percorso di questo testo, riportandoci al "*Cordone Ombelicale Sonoro*", rappresenta una fonte *inesauribile* di sicurezza e di appartenenza, di cui, ai tempi nostri, c'è necessità estrema.

La Gestalt, la figlia più vivace e ribelle della psicoanalisi, nasce e si diffonde negli anni della ribellione '60 e '70. Vitalità Eccitazione e Crescita sono i termini con cui il testo base definisce il suo potenziale. È un connubio entusiasmante poter esprimere, in versi e in note, con orgoglio, il potere graffiante e intelligente della Psicoterapia della Gestalt, da una parte, e della Pop Music, dall'altra. La Gestalt Therapy, con il suo approccio umanistico, diviene Arte, nella sua declinazione di Pop Music, apportando un contributo per un necessario Nuovo Umanesimo.

Volendo descrivere l'*incipit* di questo testo, mi piace raccontare di quando, con Simone, pregiatissimo collega Gestaltista, e magnetico scrittore, ci trovammo a parlare di un nostro comune hobby, passione o spunto ossessivo, che dir si voglia, legato alla musica leggera, e alle "canzonette", che avevano accompagnato la nostra gioventù. Fui sorpresa e felice nell'accorgermi che Simone, ben più giovane di me, conoscesse ed apprezzasse tante canzoni, che avevano accompagnato i decenni addietro. Sì, testi semplici e profondi, declinazioni della cultura popolare, che riflettono la profondità della superficie, e che, evidentemente, restano un motore di Bellezza e di cura, in questo mondo in difficoltà, sempre più carente di Simpatia Umana. Ci siamo ritrovati, desiderosi di una nuova avventura, che potesse integrare le nostre anime, tra professionalità scientifica e passione musicale, tra Gestalt Therapy e Music Pop.

Così è nata l'idea di dar vita ad un testo leggero, eppure complesso, nell'offrire quel contributo, seppur minimo, al risveglio del sentire e del cantare, in questi tempi bui di spente coscienze globalizzate. Cinquanta anni e più di cultura popolare impressa nella memoria, così piacevole, profonda e intrisa di melodia e di significati. Nanni Moretti, nel suo ultimo film, aveva manifestato l'idea di fare un film con le canzoni. E, in parte, ci è riuscito. Perché non dare vita ad un testo, che celebri e spieghi la Gestalt Therapy attraverso l'Arte della Musica Leggera? Lasciamoci ispirare dalle idee che, libere, circolano nell'aria Qualcuno potrà dire o cantare: *"Sono solo canzonette"*, come quel gran genio di Edoardo Bennato ebbe a scrivere, e noi, spiriti liberi, con Edoardo Bennato, fortunatamente, da buoni gestaltisti, siamo avvezzi a lasciare il giudizio in una zona ridimensionata dell'emisfero cerebrale (come le scarpe fuori dalla porta di un setting di psicoterapia corporea!), e a ragionare con la nostra bussola estetica e pensante. *"E la voglia di cantare è la voglia di volare con quanto più fiato in gola!"*

Edoardo con la sua flegrità vulcanica ci esorta, fenomenologicamente, ad osservare ciò che accade, con il filtro selettivo e vitale della bussola limbica conducendoci, con geniale maestria, nella profondità della superficie delle canzoni della Pop Music: *"Mi ricordo che anni fa Di sfuggita dentro un bar Ho sentito un juke-box che suonava. E la voglia di cantare Forse mi è venuta proprio allora, l'unica maniera Di dire sempre quello che mi va E con quanto fiato ho in gola Vi urlerò, 'Non c'è paura' Ma che politica, che cultura, Non mettetemi alle strette Sono solo canzonette"*. Ivano Fossati rende la canzone popolare un'egida di grinta e di vitalità. Chi canta si alza ed è pronto all'azione in quest'esistenza, insicura e tremante per tutti. *"Alzati che si sta alzando la canzone popolare se c'è qualcosa da dire se c'è qualcosa da fare e prendiamola tra le braccia questa vita danzante questi pezzi di amore caro quest'esistenza tremante che sono io e che sei anche tu se c'è qualcosa da dire ancora ce lo dirà se c'è qualcosa da capire ancora ce lo dirà se c'è qualcosa da dire ancora ce lo dirà se c'è qualcosa da chiarire ancora ce lo dirà se c'è qualcosa da cantare ancora si capirà."*

Dal tempo degli inizi delle radio private, la canzone è diventata ancor più popolare, democratica, di tutti. Eugenio Finardi lo aveva intuito e, accuratamente, descritto in ben due testi *"Amo la radio"* e *"La musica ribelle"*. In *"Amo la radio"* si intercetta la gioia della condivisione e dell'ascolto, soprattutto quella libertà di pensare che, a tutt'oggi, smartphone e TV derubano in maniera sempre più continuativa. Non chatbot, ma persone con nome e cognome, DJ energici e divertenti, intrattengono con un contatto vivace e sempre musicale. Se la Gestalt è la terapia del Contatto, la radio e la musica sono imprescindibili strumenti nel sostenerlo. *"Quando son solo in casa E solo devo restare. Per finire un lavoro O perché ho il raffreddore. C'è"*

qualcosa di molto facile Che io posso fare È accendere la radio E mettermi ad ascoltare Amo la radio perché arriva dalla gente. Entra nelle case E ci parla direttamente E se una radio è libera Ma libera veramente Mi piace anche di più Perché libera la mente. Con la radio si può scrivere Leggere o cucinare Non c'è da stare immobili Seduti lì a guardare E forse proprio quello Che me la fa preferire È che con la radio non si smette di pensare”.

In “*Musica Ribelle*” il corpo è un visibilo di eccitazione ritmo e movimento, pop rock, in pieno stile Gestalt. “*Anna ha diciotto anni e si sente tanto sola. Ha la faccia triste ma non dice una parola, tanto è sicura che nessuno capirebbe E anche se capisse di certo la tradirebbe E la sera in camera prima di dormire Legge di amori e di tutte le avventure Dentro nei libri che qualcun altro scrive Che sogna la notte, ma di giorno poi non vive E ascolta la sua cara radio per sentire Un po' di buon senso e voci piene di calore E le strofe languide di tutti quei cantanti Ma da qualche tempo è difficile scappare C'è qualcosa nell'aria che non si può ignorare È la musica, la musica ribelle, che ti vibra nelle ossa Che ti entra nella pelle Che ti dice di uscire Che ti urla di cambiare, di mollare le menate e di metterti a lottare”.*

Consapevolezza e Contatto sono i principi fondamentali che racchiudono la forza della Gestalt Therapy. Di essi parleremo nel testo, avvalendoci di concetti e corollari specifici, che da tali principi partono. Corpo Relazione e Tempo faranno parte dello scorrere del testo, insieme con numerosi testi musicali, impressi nella memoria, indelebili, che alimentano lo sfondo prezioso e contestuale del nostro pensare e del nostro sentire. In particolare, la Consapevolezza, caposaldo della Gestalt, come intervento e come obiettivo, è sostenuta e ampliata attraverso le canzoni che, una a una, evocano e rappresentano un pezzo di consapevolezza.

Imparare a memoria una canzone, e cantarla, attenzionando il corpo, rende vivi, informati e ricchi di Simpatia Umana, con qualche info in più, nel cammino di Santiago della Vita. La forza della musica e del testo, del corpo e della parola, ci sostengono nella Nobile Arte della Sopravvivenza. Le più fantastiche *experience* offerte dall'I.A. non hanno la forza propulsiva di farsi assimilare, in maniera tanto nutriente e soddisfacente, quanto una bella canzone impressa e riproposta nella memoria. Esse rimangono belle ed effimere, qualche volta, efficaci, nell'alleviare la mancanza di luce, come le piante artificiali in un luogo buio, eppure mancanti del “quid” o del “duende” dell'accendersi “insieme”, come ricordava il grande Direttore Ezio Bosso, da noi riportato nel Primo Capitolo. In questo breve testo, tenteremo, dunque, l'integrazione dei due aspetti di approccio alla vita, uno legato alla Gestalt Therapy e l'altro legato alla Musica Leggera. Rivoluzionari e trasgressivi, complessi e semplici, entrambi gli approcci, fenomenologicamente, fanno riferimento alla profondità della superficie.

Descriveremo i concetti e i principi della Gestalt Therapy, in una modalità semplice e chiara, attraverso il contributo di cinquanta anni e più della musica leggera italiana, un tributo imprescindibile alla cultura popolare canora che, in questi ultimi decenni, ha accompagnato la vita degli italiani e dei loro ospiti.

“Mettete dei fiori nei vostri droni” potrebbe essere l’obiettivo del nostro prossimo Umanesimo. Sembrava che la corsa al disarmo, parallela alla diffusione della Gestalt ed ai migliori test della musica pop, dopo gli orrori del nazismo e della Seconda guerra mondiale, la promulgazione della meravigliosa Costituzione Italiana, ci potesse portare verso un mondo migliore per tutti. I diritti dei lavoratori e dei cittadini, il miglioramento della sanità e della scuola per tutti, erano sullo sfondo, soffiando come un vento di appartenenza, di democrazia e di meritocrazia. L’ascensore sociale era aperto per tutti e l’ignoranza non era ammessa, etichettata come un disvalore. Non ci saremmo mai aspettati questa attuale deriva.

Al di là di spiegazioni sociologiche, filosofiche, economiche o politiche, il nostro seppur minimo contributo, vuole essere partecipativo e coscienzioso, narrando, attraverso la Psicologia e la Musica Popolare, la forza della condivisione e dell’Amore, che sempre prevalgono sui deragliamenti diabolici e cattivi. Il testo si sviluppa in due Parti. La prima parte comprende aspetti teorici della Gestalt Therapy spiegati e cantati in Pop Music, attraverso il riferimento a strofe, frasi o ritornelli di famose e meno note canzoni degli ultimi settanta anni. La seconda Parte si esplica in riflessioni sull’Amore, sull’Amicizia e sulla Natura, quali concrete disquisizioni cantate nella Musica Leggera.

Nel Primo Capitolo, cominceremo con la storia, le origini, le caratteristiche della Musica Leggera, integrandole con gli studi e le ricerche più attuali delle Neuroscienze che, per le Anime Musicali più razionaliste, possano offrire il contributo più adatto, perché “lo dice la scienza”.

Nel Secondo Capitolo, daremo spazio al concetto fondamentale della Gestalt Therapy, il Contatto, integrandolo, ed assaporandolo, con frasi di canzoni e canzonette, più o meno famose,

Nel Terzo e nel Quarto Capitolo, a sostegno del “*A modo mio*”, esporremo la Consapevolezza e la teoria del Sé, con i concetti base di Polarità e di Tempo.

Nel Quinto Capitolo, ci occuperemo delle modalità del Contatto, sempre con accompagnamento musicale pop/rock.

Nel Capitolo Sesto, prenderemo in considerazione quanto l’attenzione al Corpo ed al Respiro siano fondamentali per un nuovo Umanesimo, avvalendoci, in aggiunta alla Gestalt, di alcuni concetti dell’Evolutiva, attraverso gli studi di Winnicott e di Ferenczi, oggi avvalorati dalla Ricerca.

Nel Capitolo Settimo, ci dedicheremo all'amore e alle sue fasi, partendo dall'innamoramento. Nel Capitolo Ottavo, elaboreremo il tradimento e la gelosia. Nel Capitolo Nono, affronteremo la fase difficile della fine di un amore, fino a toccare, con pudore, nel Capitolo Decimo, il tragico tema del femminicidio. Nel Capitolo Undicesimo, tratteremo dell'amicizia e dell'importanza dell'altro. In ultimo, nel Capitolo Dodicesimo, toccheremo il tema della Natura, con i suoi oggetti più misteriosi e significativi. Perché la vita, infine è un mistero, ed è bello cantarlo con la profondità della leggerezza e *con quanto fiato in gola*.