

Sonno e musica. Incontro a Parma col Maestro Roberto Cappello.

Dovendo giudicare dai risultati del motore di ricerca, la relazione tra sonno e musica si limita al chiacchiericcio interessato sulle musiche che potrebbero favorire l'addormentamento. Ma e' cosi' anche nel modo reale?

"Nato a Campi Salentina, all'eta' di 6 anni mostra il suo talento musicale alla Konzerthaus di Vienna.....". Sembra l'inizio di un romanzo romantico, ed invece e' l'inizio reale di una vita dedicata alla musica. Il Maestro Roberto Cappello e', allo stesso tempo, virtuoso del pianoforte, concertista, insegnante e direttore di una importante istituzione musicale come il Conservatorio "Arrigo Boito" (<http://www.conservatorio.pr.it/>) .

Un interlocutore ideale col quale iniziare questa esplorazione.

Buongiorno, Maestro Cappello, e grazie per il tempo che ci concede. Lei dorme bene?

Si. Per mia fortuna dormo bene.

Non le e' mai capitato di avere problemi col sonno?

No. Magari non dormo nella quantita' che vorrei, ma ne cerco la migliore qualita'. Cerco di approfittare di ogni occasione per riposare. Il riposo e' una carica di energia per la mia attivita' quotidiana. Il mio termometro personale del sonno e' il sogno. Sogno molto e vivacemente, e questo e' per me l'indicazione di aver ben dormito.

Sogna in musica?

No. Sogno con molti colori e con scene vivaci. Magari non sempre piacevoli, ma movimentate.

Lei suona anche fuori dall'Italia, ha mai avuto problemi con il fuso orario?

In effetti, molti anni fa, al mio primo viaggio in Australia ho commesso l'errore di arrivare al mattino ed andare a dormire. Sono stato decisamente poco bene, ma ho imparato la lezione. Mi aspettavo lo stesso problema al ritorno, ma non si e' verificato.

Un concertista ha alcuni dei problemi di uno sportivo: ad una certa ora di un certo giorno occorre essere pronti ad esprimere il massimo delle proprie capacita'. Ho trovato abbastanza letteratura sulla gestione del sonno da parte degli sportivi, ma praticamente nulla per i musicisti. Ne parlate con i vostri allievi?

Raramente. In effetti il problema della prestazione e' simile. Gli sportivi sono piu' controllati, anche da un punto di vista medico, degli artisti. Forse perche' la carriera di un artista come un musicista o un attore e' molto piu' lunga di quella di un atleta e non consente investimenti economici di intensita' equivalente. L'artista deve imparare a conoscere se stesso ed a gestire la propria ansia da prestazione negli anni, con l'evolversi della propria personalita'.

Una istituzione musicale americana (<http://majoringinmusic.com/?s=sleep>) ha notato che solo in teoria i propri studenti dormono 7/8 ore a notte. I motivi sono vari, dalla disponibilita' delle aule da esercitazione alla convinzione di poter comunque recuperare il sonno perso. Ormai e' abbastanza accettato che dormire meno del necessario limita le capacita' di apprendimento. Durante il giorno si fa' esercizio, ma e' durante il sonno che si impara. Viene presentato questo aspetto ai vostri studenti?

In questo, come in altri aspetti, incide la particolare situazione didattica dei Conservatori.

In un altro tipo di scuola lei trova le classi e quindi puo' andare ad un certo orario e trovare le aule piene e relazioni docente/discente continuative.

Noi insegniamo dalle 8 del mattino alle 7 di sera, ma l'insegnamento dello strumento e' personale. Lo studente e l'insegnante si incontrano un'ora a settimana, non sempre lo stesso giorno o la stessa ora, e questo porta a concentrare tutta l'attenzione sulla parte tecnico/interpretativa, con pochissimo

spazio per altri argomenti.

Vorrei aggiungere che questa problematica riguarda tutta una generazione e non solo i nostri allievi. Gli orari della società sono cambiati. Una volta, mio padre poteva dirmi di rientrare a casa alle 22 o alle 23. A quel tempo, i genitori davano una indicazione ed i figli potevano accettare o ribellarsi, ma la società stava dalla parte dei genitori. Tornato a casa, non c'erano molte alternative di svago e qualche minuto dopo il rientro era naturale andare a dormire sino al mattino seguente.

Oggi, quello è l'orario del dopo cena nel quale si programma di "uscire", anche se si è cenato fuori casa. Certo, il genitore può provare ad imporsi su quell'orario, ma rimane solo contro la società. E non basta. Ammesso che il figlio rientri in orario e vada a letto, poi non c'è nessuna garanzia che dorma e non stia invece al cellulare o al computer sino alle 2 ed oltre. E a volte è proprio il genitore a dare il cattivo esempio di un attaccamento compulsivo ai dispositivi elettronici.

Oggi i figli vengono responsabilizzati prima. Intendo dire che devono avere dentro di sé la motivazione a rispettare certe regole di vita ed affrontare da soli situazioni sociali che propongono attività anche pericolose.

Infatti. Ancora pochi sanno che i dispositivi elettronici emettono luce che stimola la veglia. Non si continua a messaggiare perché non si ha sonno, ma non si ha sonno proprio perché si messaggiare. Magari in aggiunta ad una cena inaffiata di bevande a base di caffeina.

Non solo. La comunicazione virtuale con i dispositivi mi sembra ormai molto reale. I nostri figli o nipoti potrebbero passare un'ora a parlare con un amico al telefono o anche di persona, ma la comunicazione tramite un dispositivo è diversa. Consente loro, a quanto vedo, un livello di scambio anche emotivo che in altre forme non riescono a raggiungere. Forse perché quelle generazioni hanno più esperienza dello strumento, chissà'.

Ho trovato un articolo del Guardian (<https://www.theguardian.com/music/2014/may/22/upside-insomnia-sleep-deprivation-creativity-musicians>) che descrive il racconto di due musicisti sulla loro insonnia. Uno è un medico che durante gli studi ha smesso di dormire e per riempire il tempo ha iniziato a suonare. Adesso, oltre che esercitare la medicina, suona in un gruppo. L'altro, è un musicista che ha iniziato a soffrire di insonnia e dopo aver tentato varie alternative ha iniziato a suonare di notte. Dice che invece di "perdere" tempo, adesso lo riempie in maniera molto produttiva ed interessante.

Ha conosciuto musicisti che soffrivano di insonnia? L'articolo accenna anche a una "insonnia creativa".

No, non ho conosciuto musicisti che soffrono di insonnia. L'"insonnia creativa" è un argomento diverso. In effetti conosco molti musicisti che trovano durante la notte la loro collocazione spirituale per coltivare la necessità di fare musica.

Ma con "notte" intende la tarda sera, mezzanotte ?

No, no. Proprio tutta la notte sino a giorno fatto. Questa è una delle differenze tra l'artista e lo sportivo. La prestazione (il concerto, la gara, ..) e la correlata gestione dell'ansia, della concentrazione, del fisico sono probabilmente comuni. Richiedono disciplina, regole, preparazione con scadenze definite, c'è spazio per la scienza e le sue misurazioni. Per un concertista la prestazione si svolge in genere tra le 21 e le 23.

La parte creativa invece non si può prevedere. È un momento che arriva quando vuole. Occorre cogliere l'attimo e seguirlo dove ci conduce, per tutto il tempo che gli serve. Molti di quelli che conosco, ma penso non solo ai musicisti, anche ad altri artisti come gli scrittori, scoprono di essere più in sintonia con la loro parte creativa quando arriva la sera.

Il motivo non lo saprei indicare, forse la quiete, forse l'aver terminato gli impegni,....

Ho trovato un poco di letteratura su fisiologia e musica. Psicoacustica, fisiologia e postura collegate ai diversi strumenti. Sono cose che rientrano nel vostro percorso di studi?

Poco. Occasionalmente, all'interno dei corsi o con eventi dedicati, si tratta la parte fisiologica o la

psicologia dell'ascolto, ma non in modo strutturato di collaborazione tra istituzioni.

E la parte matematico/ingegneristica?

Elementi della parte tecnico/matematica degli strumenti, di informatica, di musica elettronica.

Lei vive a Parma ormai da molti anni. Ha per caso nel passato conosciuto il Prof. Faienza o il Prof. Terzano? Il primo ha diretto la Neuropsichiatria Infantile ed ha contribuito a costruire quel prezioso legame "Neuroscience and Music" tra Milano e NewYork che fa' perno in Italia sulla Fondazione Mariani. Il secondo ha diretto il Centro del sonno, il cui Cyclic Alternating Pattern viene insegnato in tutto il mondo.

No.

Da quello che dice, mi sembra di capire che ci sono pochi scambi istituzionali tra il Conservatorio ed il mondo scientifico in generale, non solo il locale Ateneo. E' cosi'?

Si.

Egregio Maestro, grazie ancora. Le lascio degli esempi delle pubblicazioni di Assirem, alcune potrebbero essere adatte ad una informazione per i vostri studenti. E' stato molto gentile e spero ci siano altre occasioni di incontro ed eventualmente di collaborazione con Assirem.

Incontro riportato da Gianluigi Delucca