



La musica dopo i quarant'anni. La forza della passione e il tempo per se stessi.

27 giugno 2017 / in News / da Chiara Rebuffi

Questo articolo nasce da una riflessione che riguarda un certo numero di **allievi** della SA che con noi intraprendono un **bellissimo percorso**. Non sono pochi coloro che arrivano in SA non più ragazzini, ma persone che hanno già compiuto molti passi e vogliono **riscoprire il piacere del tempo per sé e delle passioni abbandonate**.

Abbiamo chiesto alla **psicologa psicoterapeuta, la Dottoressa Valentina Carretta**, di spiegare che cosa c'è dietro questo **"amore di ritorno"** verso la musica. Ecco che cosa ci ha raccontato.

"Le passioni ardono dentro di noi e non si può soffocarle troppo a lungo. Possiamo metterle da parte per un po', far sì che non bussino troppo forte, ma ciò che ci vivifica resta presente in noi.

Arrivano dei momenti nella vita in cui **"ci siamo sistemati"**, abbiamo creato una nostra *routine* sufficientemente stabile (famiglia, lavoro, casa, ...) ma ci accorgiamo che, ad un certo punto, manca qualcosa. Guardiamo al passato e ci accorgiamo di aver abbandonato per strada alcune nostre passioni come la musica, lo sport e altro, ma non tutto è perduto però.

La mancanza alimenta il desiderio e, in questo particolare tratto della nostra vita, è possibile che le nostre passioni, precedentemente passate in secondo piano, tornino a farsi presente con nuovo vigore.

Ritrovare uno spazio di vita per sé in questo mondo che corre vorticosamente, in cui giochiamo a tennis con un telecomando, fotografiamo solo con il cellulare e impariamo a suonare con il tablet, riappropriarsi di spazi reali e di tempi personali può **migliorare la nostra qualità di vita**.

Ognuno di noi è caratterizzato da più dimensioni, è uomo/donna, marito/moglie, padre/madre, e può capitare che, a seconda del momento di vita che stiamo attraversando, la nostra concentrazione si diriga prevalentemente su uno solo di questi aspetti, lasciando in secondo piano gli altri. Essere solo padre, solo moglie, solo professionista è eccessivo e, a lungo andare, affatica il soggetto.

Ritrovare pertanto uno spazio per se stessi, uno spazio da abitare con le proprie passioni e desideri può **rivitalizzare e portare nuova linfa**.

Proviamo a pensare alle passioni dell'infanzia, la musica, ad esempio. Quante volte abbiamo detto o pensato "avrei tanto voluto imparare a suonare uno strumento" o "è stato un peccato non aver più tempo per cantare con il mio gruppo". Bene, **è il momento di farlo!** Non possiamo attendere sempre il domani per vivere la nostra vita. Lo strumento non sa se noi abbiamo sette anni o cinquanta, non si rifiuterà di essere suonato da noi perché abbiamo superato gli "anta", la nostra chitarra impolverata nell'armadio è sempre lì che ci aspetta. La **nostra felicità** non può essere sempre e solo proiettata nel futuro, è importante che questa possa trovare qualche spazio anche oggi, nel presente, nel nostro quotidiano. Un'ora alla settimana per noi, fuori dal traffico, dalla fretta, dallo stress. Ritrovare noi stessi per vivere meglio e migliorare anche il mondo intorno a noi, sembra un obiettivo impossibile, eppure... Perché non provare?!

Troppo spesso ci dimentichiamo di vivere, di occuparci noi, quasi che farlo significhi essere egoisti, scatenando in noi imponenti sensi di colpa quando ci ritagliamo del tempo per noi stessi.

Dedicarsi a ciò che ci consente di star bene ha degli effetti anche su coloro che ci circondano. Proviamo a fare un esempio: pensiamo ad un papà che ha sempre avuto il desiderio di imparare a suonare la chitarra. Può lasciare questo sogno nel cassetto tutta la vita oppure estrarlo. Poniamo il caso di un padre poco più che quarantenne che si conceda di realizzare questo suo sogno musicale. Qualche lezione, le prime note, le prime canzoni con la chitarra ed eccolo pronto per una domenica al parco con moglie e figli a cantare tutti insieme e, magari, a sua volta ad insegnare ai bambini qualche nota. Con la sua ora di lezione alla settimana quest'uomo non ha solamente realizzato un suo desiderio, non ha solamente raggiunto una maggiore serenità per se stesso, ma si è occupato della sua famiglia, del benessere in senso generale della

stessa, di quegli aspetti che la fretta ci porta a trascurare:
trasmettere passione, alimentare il desiderio.”

Dott.ssa Valentina Carretta

Psicologa Psicoterapeuta – Specialista in Psicoterapia Psicoanalitica
– Vicepresidente e Socia Fondatrice del Centro Italiano Disturbi
Alimentari e Dipendenze onlus – Partecipante della Scuola
Lacaniana di Psicoanalisi – Cultore della Materia in Psicologia Clinica
dello Sviluppo presso l'Università Cattolica.

Email: valentina@dottressacarretta.it

[mailto:valentina@dottressacarretta.it]

www.dottressacarretta.it [http://www.dottressacarretta.it]

Facebook

[<https://www.facebook.com/dottressacarrettapsicologacernusco/>],

Twitter [https://twitter.com/VC_psicologa] e Instagram

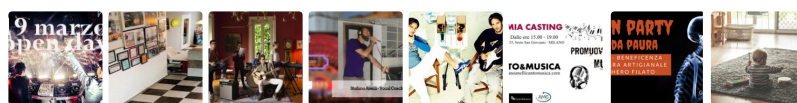
[<https://www.instagram.com/psicologacernusco/>].

Tags: [musica](#) [psicologia](#)

Condividi questo articolo



Potrebbero interessarti



[Open day SA](#) [Open day - 26 marzo 2017](#) ["Come grandi nonost](#) [Con il cuore nel nome di Frances](#) [I Gemini di nuovo in "Promuc](#) [SA partner del contest da paura, potere](#) [Hallowe party! bambini e il Karaoke e il magico](#) [I bambini e il magico](#)
[Canto & Musica di primave](#) [marzo grandi nonost](#) [i Frances in "Promuc](#) [paura, potere](#) [Hallowe party! bambini e il Karaoke e il magico](#) [I bambini e il magico](#)
[19 marzo 2016](#) [la mia esperie](#) [da vocal coach](#) [concerto la tua musica, degusta musica](#) [Domenic](#) [3 luglio, Ed.2017](#) [e dolcetti](#)