

La musicoterapia per la scuola

La musicoterapia: una grande risorsa per la scuola

A

di Francesco MALIZIA*

Recenti studi ed esperienze hanno dimostrato l'importanza della *musica e delle altre forme d'arte* nella vita dell'uomo e lo stimolo, positivo o negativo, che gli eventi artistici possono avere sulla sfera affettiva dell'uomo e sul suo stesso *equilibrio psicofisico*. Le arti, oltrepassando i confini logici della mente, riescono a entrare direttamente in contatto con i sentimenti dell'uomo e con le sue passioni più radicate e a *stimolare la memoria e l'immaginazione*, provocando talvolta vere e proprie reazioni fisiche.

Ascoltare e "fare" musica può divertirci, rilassarci, stimolare il nostro corpo e la nostra mente, favorire il contatto con le parti più nascoste di noi stessi. Risalgono al secolo scorso, invece, le prime ricerche scientifiche sulle *modificazioni fisiologiche indotte dalla musica e dalle altre arti* attraverso la dimostrazione scientifica dei loro effetti sulla respirazione, il ritmo cardiaco, la circolazione e la pressione sanguigna. Queste nuove scoperte hanno incoraggiato la nascita delle artiterapie, che comprendono: musicoterapia, arteterapia (grafico pittorica), danza movimento terapia e lo psicodramma Moreniano che viene considerato una delle prime forme di arteterapia. Ma per comprendere meglio il significato di musicoterapia, così come per le artiterapie in generale, è necessario fare un passo indietro nell'evoluzione dell'uomo e ritornare alle origini delle odierne civiltà, quando l'uomo, ancora organizzato in tribù, celebrava riti magici per ristabilire equilibrio, pace e benessere tra gli individui e con le diverse divinità venerate. Studi compiuti in epoca moderna, ad esempio sul tarantismo tipico dell'Italia del Sud o, meglio ancora, su tribù che tutt'oggi vivono completamente isolati dal mondo moderno, dimostrano l'efficacia di questi antichi riti di guarigione praticati dagli sciamani con la stretta ed indispensabile partecipazione dell'intera comunità.

Il male di uno è il male di tutti e, dunque, viene curato da tutti attraverso appositi riti religiosi e non nei quali il coinvolgimento emozionale è altissimo. Proprio i riti religiosi sono stati fondamentali per la nascita e lo sviluppo di molte forme di arte drammatica antica, come il Kabuki giapponese o il Teatro greco o la tragedia, per la quale si sono dimostrate molto importanti le tesi di Nietzsche, che ci illustra il passaggio da rito a forma d'arte.



Come si può facilmente dedurre, all'inizio delle moderne civiltà il *legame fra arte e terapia* era fortissimo; infatti sia l'una che l'altra hanno in comune l'uso del simbolo e dei linguaggi simbolici: immagini, suoni e altre rappresentazioni dal forte potere evocativo e di trasformazione. Freud considera simbolici tutti i meccanismi che modificano un contenuto latente rendendolo visibile e afferma che i simboli si possono ritrovare nei miti, nel folklore e nella religione e che sono invariabili anche se appartenenti a diverse culture. Per Jung il simbolo è una manifestazione dell'archetipo prodotta dalla parte più profonda e collettiva della mente umana. Per Lancelotti non è tanto importante il simbolo in sé, ma il "simbolico" visto come "sistema di simboli" che creano nel nostro inconscio una rete nella quale ognuno di questi rimanda ad un altro ed ha senso solo in relazione all'insieme.

Sia *terapia* (psicologica) che *arte* riescono ad estrapolare dalla nostra mente emozioni e rappresentazioni del nostro vissuto ed a proporli per una trasformazione che nel caso dell'artista è l'opera prodotta, ma anche una modificazione dell'artista stesso e nel caso della terapia è il *cambiamento del paziente*, in genere rappresentato attraverso le *sue produzioni artistiche*.

La *finalità unica delle artiterapie* è il *cambiamento del paziente* attraverso l'uso di linguaggi non convenzionali come la musica o ogni forma d'arte.

Naturalmente questo processo deve essere svolto all'interno di un *legame empatico* come quello che si viene ad instaurare *tra terapeuta e paziente*, che favorisce l'emergere e la creazione di nuove rappresentazioni, cioè un *atto creativo*.

Le artiterapie favoriscono molti atti creativi quali le *ridefinizioni di emozioni, vissuti, sensazioni*, perseguendo la *ridefinizione dell'esistenza del paziente*. Uno degli elementi che ha favorito lo

*Musicista, studente di musicoterapia alla Scuola di Artiterapie e Psicoterapie Espressive - Roma



sviluppo di queste nuove tecniche sono stati sicuramente gli studi di J.P. Guilford sulla *creatività*. Scopritore dell'intelligenza divergente, egli parla della creatività come di un *potenziale appartenente a ogni individuo* che attraverso un approccio adeguato può essere attivato e sviluppato. Questa teoria si sposa perfettamente con quanto affermato dalle artiterapie, il cui postulato fondamentale è che *le arti sono linguaggi appartenenti a ciascun individuo e possono essere attivati mediante approcci adeguati*.

Le artiterapie presentano una nuova concezione della salute, secondo la quale la comunità di appartenenza ha responsabilità alla pari con l'individuo per quanto riguarda la salute psichica; infatti *il gruppo e la condivisione sono elementi di grande importanza in molti percorsi terapeutici*.

La musicoterapia in particolare si basa sull'idea che *la musica può agire sul sistema neurovegetativo*, il responsabile del corretto svolgimento di molte funzioni del nostro corpo quali la *traspirazione, il ritmo cardiaco, la pressione sanguigna*, facilitando la *liberazione delle emozioni e delle risorse creative di ciascuno*.

La novità introdotta dalla musicoterapia rispetto a precedenti metodi di cura come la psicoterapia e la medicina tradizionale sta nel diverso modo di considerare la mente e il corpo. Infatti, mentre psicoterapia e medicina tradizionale consideravano questi ultimi come due entità separate, la terapia musicale, vista la capacità dei suoni di provocare contemporaneamente sia reazioni emotive che risposte fisiologiche, presenta un approccio che riguarda sia la parte spirituale che quella fisica dell'individuo.

Sollecitando il coinvolgimento emotivo, la musicoterapia contribuisce a *risvegliare la volontà o a moderare l'eccessiva irruenza nei soggetti aggressivi*. Le attività musicali, se proposte e coordinate da professionisti seri, favoriscono il *miglioramento della consapevolezza di sé e*, di conseguenza, aiutano a *migliorare le relazioni con gli altri*. I campi di applicazione della musicoterapia sono svariati. Questa tecnica si è rivelata molto utile nel miglioramento dei disturbi dovuti ad *ansia e stress*: opportune sedute possono

infatti contribuire con efficacia *al rilassamento di soggetti troppo tesi o, al contrario, restituire ottimismo e vitalità a quelli che soffrono di momenti di apatia o di depressione*.

La musica si configura anche come utile alleata per la psicoterapia, in quanto allarga le possibilità del soggetto di esprimersi e comunicare, aprendo

una nuova strada: quella dei suoni. La musicoterapia costituisce anche un *utile sostegno psicologico alle cure di disturbi corporali anche seri* perchè offre un'occasione di svago e di rilassamento, contribuendo a uno stato di benessere. L'ascolto di musica è utilizzato nella preparazione al parto per calmare e rilassare le nuove mamme, accompagnandole poi durante il parto stesso. La musicoterapia si è dimostrata anche efficace per la *riabilitazione di persone con gravi problemi motori* legati, in genere, a disturbi neurologici proprio per le caratteristiche naturali proprie di particolari intervalli musicali. È stata sperimentata con successo in casi gravi come *l'autismo*, malattia che compromette fortemente le possibilità relazionali, l'uso del linguaggio e il corretto sviluppo mentale, con *pazienti psichiatrici* che frequentano un centro diurno, che sono *istituzionalizzati* o affetti da *demenza vascolare, alzheimer*.

Può anche essere applicata nelle scuole di ogni ordine e grado in casi di *autismo infantile, sindrome autistica, tratti di autismo, con bambini non vedenti, bambini prematuri*, in casi di *paralisi cerebrali infantili, plurihandicap, problemi di apprendimento, problemi e/o disturbi di linguaggio, sindrome di Down, sindromi varie, sordità infantile*, a patto che l'intervento venga eseguito da un musicoterapista professionista. Bisogna, infine, sottolineare le possibilità che questa tecnica offre alla scuola per il *miglioramento delle relazioni di gruppo e l'inserimento di bambini diversamente abili* in un contesto aperto pronto ad accoglierli e a condividere con il resto gruppo le loro emozioni e i loro stati d'animo. ■



- M. Mango*, *Lineamenti per una storia delle artiterapie*
- H.F. Ellenberger, *La scoperta dell'inconscio*, Boringhieri ed., 1976
- R. Benenzon*, *Manuale di musicoterapia*, Borla ed., 1984
- S. Onori, *Registro di classe*, Einaudi, Torino, 2000

<http://www.esserevoce.it/musicoterapia.htm>
<http://www.mtonline.it>

Bibliografia

Sitografia

* Musicista, musicoterapista, docente di storia delle artiterapie alla Scuola di Artiterapie e Psicoterapie Espressive di Roma

* Medico-Psichiatra, Musicista e Compositore, Fondatore del corso di Musicoterapeuta presso la Facoltà di Medicina dell'Università del Salvador de Buenos Aires