



SCUOLA ARTEDO DI ARTI TERAPIE DI BARI

Tesi di Specializzazione
in
MUSICOTERAPIA

LA MUSICOTERAPIA POP ©

DAL MODELLO G.I.M ALL'IDEA DI UN NUOVO APPROCCIO

Relatore

Angelo Molino

Specializzando

Michele Bonfitto

Anno Accademico 2021



Capitolo 1

La Musicoterapia PoP

Dal tirocinio all'idea di qualcosa di “nuovo”

Da cantautore poliedrico, estimatore di Andy Warhol e persona che tende a creare qualsiasi cosa non appartenga alla realtà che conosciamo, non potevo non pensare a qualcosa di nuovo, soprattutto se parliamo di Musicoterapia, che oltre ad una disciplina, io definisco un'arte a tutti gli effetti. Di sicuro non ho la pretesa di definire o ideare un nuovo “modello” o “tecnica” musicoterapica, non ho inventato nulla che in parte non esista già, ho soltanto preso spunto da diversi modelli e tecniche apprese durante il mio percorso di studi e ricerca personale, fondendo svariati elementi, Arti-Terapici e non, per creare un qualcosa che definirei più una visione, ma questo lo approfondiremo più avanti.

Il mio cammino in Art.Edo è cominciato con tanta curiosità, quella di un bambino che scopre il suo mondo circostante per la prima volta: pezzo dopo pezzo, laboratorio dopo laboratorio, esperienza dopo esperienza collezionavo nozioni, spunti creativi ma soprattutto delineavo la mia strada, che per una serie di ragioni personali è stato tortuosa ed emozionante allo stesso tempo, in continuo mutamento e ricca di colpi di scena.

Mi sono iscritto con l'idea di imparare qualcosa di nuovo, affrontare un percorso di crescita personale ed interiore ma soprattutto per cultura personale. Ho metabolizzato quello che stavo facendo e la potenza di quello che stavo studiando e scoprendo durante il terzo anno, passato in piena pandemia e, naturalmente, in lockdown.

Ho iniziato il tirocinio un po' "tardi" sulla tabella di marcia, anche se Einstein dice che il tempo è relativo, ho sempre vissuto questo semi-conflitto con esso, che mi fa sentire sempre in ritardo rispetto al mondo, a volte lento, a volte troppo più veloce di me.

Partendo da un progetto educativo-propedeutico nelle scuole dell'infanzia, sono passato ad un progetto di Musicoterapia in ambito riabilitativo in un centro polivalente per disabili, crescendo, sperimentando e cominciando a capire realmente cosa volesse dire prendere in carico altre persone e guidarle in un percorso; ho iniziato a sentirmi una guida e nonostante le normali preoccupazioni iniziali, quelle che senti quando parte qualcosa di nuovo, mi sono sentito sin da subito perfettamente a mio agio nel ricoprire questo ruolo.

Già dal primo anno e dai primi approcci agli studi, mi sono sentito subito attratto dai modelli di **Musicoterapia Recettiva**, percependoli molto vicini a me, ma la prima "pietra" di questa tesi, l'ho messa quando ho ideato "A parole tue", percorso online di scrittura creativa ed emotiva organizzato con Art.Edo Bari durante il primo lockdown, con l'obiettivo di portare gli utenti ad "evadere" almeno immaginativamente dalla surreale situazione che si stava vivendo.

La vera svolta però, l'ho avuta dopo aver conosciuto il modello recettivo **G.I.M (Guided Imagery Music)** e da lì mi si è aperto un mondo: è stato come un fulmine a ciel sereno, come se tanti miei dubbi e domande avessero finalmente trovato una risposta; era il modello più vicino a quello che stavo cercando, il perno e il tassello mancante del mosaico artistico e Musicoterapico che da anni ho cercato di costruire.

Così ho iniziato a sperimentare su me stesso scalette di brani, immaginazione guidata, tecniche Arti-Terapiche e di scrittura, arrivando passo dopo passo a quella che poi ho definito "**Musicoterapia PoP**".

Dopo neanche un mese, è arrivata l'occasione che non sapevo di volere, ma di cui avevo assolutamente bisogno: per una serie di incastri, vengo messo in contatto con due ragazze che, sapendo degli studi che stavo facendo, mi hanno chiesto informazioni su un eventuale percorso di Musicoterapia online, data la netta distanza geografica.

Hanno da subito mostrato un entusiasmo fuori dal comune e durante il nostro incontro conoscitivo ho proposto loro di sperimentare quello che stavo creando: la Musicoterapia PoP; fortunatamente si sono subito affidate a me, mostrando curiosità e fiducia nei miei confronti, e questo mi ha dato la giusta carica per creare il progetto e poter mettere in pratica finalmente i miei studi e quello che avevo testato su me stesso per settimane.

Come la Musicoterapia può diventare “PoP”

Partiamo dal concetto di “PoP”, abbreviativo di “*popular*” che dagli anni Sessanta è il termine che indica le tendenze artistiche e musicali principalmente rivolte ad un pubblico di massa. Ma come detto precedentemente, sono un grande estimatore di Andy Warhol e ritengo più opportuno prendere spunto dalla sua concezione di cultura PoP, senz’altro rivedendomi nella sua natura trasformistica.

Aldilà della continua provocazione ed ironia, il re della PoP Art si è posto interessanti interrogativi durante la sua carriera; vediamone un paio, quelli che ci interessano e che possono portarci ad una riflessione.

- È PoP solo tutto ciò che è “PoPolare”?
- Può qualunque soggetto diventare cultura o arte “PoP”?

L’oggetto *pop* di Warhol offre una lettura ironica della civiltà consumistica, ma dietro un apparente qualunquismo c’è un’altra chiave interpretativa: celebrando la banalità ed elevando soggetti come la bibita del momento (Coca Cola) o l’attrice (Marilyn Monroe), Andy ne denunciava tutte le insidie. Nel caso di “*Ten Marilyns*” il messaggio semi-provocatorio e riflessivo era chiaro: dietro un’icona di Hollywood sempre sorridente e affascinante, c’era una donna fragile, insicura e poco uniformata al suo stile di vita e alla società spesso ostile.

“*Comprare è più americano di pensare*” affermò senza peli sulla lingua. Sostanzialmente, possiamo affermare che il “*pop*” di Andy Warhol è **verità, ironia e colore** alla portata di tutti.

La domanda che mi è sorta spontanea tempo fa è: può la Musicoterapia diventare PoP?

Io, da cantautore eclettico e visionario, dico proprio di sì.

Oltre a tutti i dettagli che andrò pian piano ad elencare con l’apporto di esempi concreti, mi piace definirmi un Musicoterapeuta PoP avendo un background artistico completamente diverso dal mondo Arte-Terapico, ma con dei punti di contatto.

Sono stato spesso definito un artista “irriverentemente PoP”, e ricordo con piacere una sorprendente affermazione di un producer Milanese, che di me disse che scrivo musica Pop per persone impopolari, definizione che mi piace non poco.

Uno dei principali drammi degli Arti-Terapeuti è dover combattere giorno dopo giorno, non solo con la diffidenza dei committenti, ma anche con la corretta esposizione dell'immenso mondo delle Arti-Terapie, che non si limitano soltanto all'ambito clinico/riabilitativo come la parola "terapia" spesso porta a credere nel 90% dei casi, ma, lavorando in campo relazionale ed emozionale, hanno un raggio d'azione così ampio da poter affermare che **tutti avremmo bisogno delle Arti-Terapie almeno una volta nella vita.**

Mi piace credere che "ognuno nella vita avrà i suoi 15 minuti di Musicoterapia".

Da questo concetto e questa visione, è partita la mia idea di rendere la Musicoterapia più "PoP", alla portata di tutti, più "accessibile", ma non perché non credo lo sia già, ma perché ho sentito subito il bisogno di cercare una personale chiave di lettura sia nella comunicazione che nella metodologia d'intervento, naturalmente quando possibile e concerne a determinate tipologie di utenze.

- **COMUNICAZIONE:** Nel mio piccolo, il primo passo è stato quello di partire con video informativi sul mondo delle Arti-Terapie con format diversi di Musicoterapia per le principali piattaforme presenti sul web (Instagram, Facebook, TikTok, YouTube) comunicando una nicchia come la nostra, in modo schietto e leggero, con accenni di teoria e quel pizzico d'ironia che non guasta mai.
- **METODOLOGIA D'INTERVENTO:** I primi approcci ed esperimenti di "Musicoterapia PoP" (ovviamente dopo i test su me stesso) li ho portati avanti nel tirocinio con le due ragazze di cui ho parlato nel primo paragrafo; i risultati sono stati al di fuori delle mie aspettative, tanto da aver deciso definitivamente di incentrare la mia tesi su questo, perché no, anche rischiando di risultare pretenzioso, risultato che comunque preferisco alla noia.
Partendo dal mio background musicale, modelli di Musicoterapia Recettiva studiati nel percorso, ricerche personali e libri sugli effetti della Musica e dell'immaginazione sulla psiche, approfondimenti sulla Mindfulness e sul Training Autogeno, Arti-Terapie integrate e tecniche di scrittura creativa, espressiva ed emotiva, nasce questo nuovo approccio alla Musicoterapia, o quantomeno, personalmente non ho mai visto né sentito qualcuno approcciarsi in questo modo.

Come già preannunciato però, non credo di aver inventato nulla di totalmente nuovo, ma aggiunto del mio alla fusione delle tecniche e dei modelli che più ho sentito vicini a me e al mio modo di concepire le Arti-Terapie e la relazione d'aiuto.

Rimasi sin dalla prima volta colpito da una frase di Gestalt che la nostra dott.ssa Caracciolo utilizza spesso: **il tutto è più della somma delle singole parti.**

Credo che la "Musicoterapia PoP" rientri in questa affermazione.

Per quanto detto finora, reputo opportuno e necessario, analizzare prima i modelli e le tecniche che hanno ispirato questa mia piccola creatura.

Bibliografia

[Www.artesvelata.it](http://www.artesvelata.it)

A.REDAELLI, *"Keep calm e impara a capire l'Arte"*, Newton Compton Editori 2015

ANDY WARHOL, *La filosofia di Andy Warhol da A a B e viceversa*, Abscondita 2013

Capitolo 2

Musicoterapia Recettiva: dalla G.I.M a come si sta evolvendo

La World Federation of Music Therapy nel congresso mondiale di Washington del 1999 ha validato la documentata scientificità di 5 modelli di Musicoterapia, tra cui due Recettivi: il metodo G.I.M di Helen Bonny e la BMT, detta anche Musicoterapia Comportamentale di Clifford Madsen.

Oltre ai cinque modelli validati dalla WFMT, nel corso degli anni ne sono stati sviluppati degli altri che, seppur non siano stati riconosciuti da questa associazione, hanno acquisito un'elevata importanza in ambito musico-terapico.

Ogni disciplina, studio, materia o arte al mondo subisce variazioni, modifiche, teorie contrastanti e naturalmente, si evolve; anche la Musicoterapia Recettiva non è da meno e soprattutto negli ultimi anni, sta subendo una continua evoluzione.

Ma partiamo da dove tutto è iniziato: negli anni '70 in un centro di ricerca psichiatrico di Baltimora, negli U.S.A, una violinista dalle grandi visioni gettava le basi per una rivoluzione in ambito medico, musicale e umano.

Il metodo G.I.M di Helen Bonny

Se c'è un modello e uno stile che sento vicino al mio mondo e che principalmente ha ispirato questa tesi e delineato la mia strada "ideale", questo è sicuramente il metodo di Helen Bonny.

Le origini del metodo hanno del surreale e partono da esperimenti davvero particolari.

La Bonny parte come violinista, respira musica in famiglia sin da piccola, poi si interessa alla psicologia Umanistica di Maslow e solo successivamente si diploma in Musicoterapia.

Si interessa agli stadi di coscienza ed entra in un'equipe di ricerca che lavora in un ospedale del Maryland, occupandosi di tossicodipendenza e degli effetti dell'LSD.

Dopo una serie di sessioni di "somministrazione" musicale, dove il paziente ascoltava in cuffia e occhi coperti la scaletta dei brani scelti con estrema cura, si somministrava un'alta dose di LSD.

L'esperienza si rivelò entusiasmante e venne praticata su pazienti terminali o senza speranza di guarigione con lo scopo di fornire un'esperienza trascendente in grado di poter cambiare radicalmente la visione dell'ultima parte di vita dei pazienti.

Le origini del metodo G.I.M (Guided Imagery Music) risalgono agli inizi degli anni '70, nel centro di ricerca psichiatrica di Baltimora.

La tecnica consisteva nel guidare e indurre un ascolto profondo seguito dal ritorno alla coscienza normale seguito da riflessioni.

Inizialmente nato in forma gruppe e successivamente anche individuale, presentava due dinamiche e modalità di trattamento differenti.

La modalità di terapia individuale coinvolge spontaneamente immagini, stati alterati di coscienza, programmi prestabiliti di musica classica, dialogo durante l'ascolto con immagini, guida non direttiva; nella modalità gruppe invece, c'è uno sviluppo personale che coinvolge l'emergere spontaneo di immagini, stati espansi di coscienza, diversi stili di musica scelti dal terapeuta senza dialogo né guida durante l'ascolto.

In sostanza, gli ingredienti **coscienza, musica e immaginazione** formano un metodo unico e innovativo, mai visto prima.

Partendo dagli studi umanistici di Maslow e la sua piramide dei bisogni, Helen Bonny fondava questo metodo sul processo di autoguarigione, permesso naturalmente dalla musica, più importante del terapeuta stesso.

La musica crea un ambiente favorevole all'emersione delle più profonde emozioni: il terapeuta è una **guida** e incoraggia il paziente, chiamato **viaggiatore**, ad aprirsi a nuove esperienze e a comprendere il processo in atto.

La guida verbale è **non direttiva** in quanto sono le immaginazioni a guidare il processo di consapevolezza. Possiamo dire quindi che questo metodo è davvero aperto a tutti, o quantomeno indicato per chiunque voglia esplorare parti profonde del sé e processi interiori. Gli obiettivi e le finalità di questo metodo sono infinite: il G.I.M può incoraggiare l'esplorazione di problemi, difficoltà, speranze, fantasie e desideri per il futuro, portando l'utente ad un vero e proprio percorso di crescita interiore profonda, talvolta anche in meno tempo rispetto ad una terapia cognitivo-comportamentale.

Analizziamo in ordine, alcuni punti chiave nonché le caratteristiche e le fasi della seduta.

➤ **Prima fase:** Colloquio e induzione al rilassamento, ha una durata di circa 30 minuti. Il paziente può raccontare quanto emerso nella seduta precedente, condividendo eventuali lavori artistici o scritti. Il terapeuta usa questo tempo per valutare eventuali problematiche e scegliere su quali temi focalizzarsi, naturalmente connessi alla Musica.

➤ **Seconda fase:** Ascolto in tre fasi con somministrazione di brani e restituzione del paziente; la guida supporta questo processo di emersione e questa fase può durare dai 30 ai 50 minuti circa.

Il **preludio** permette al paziente di entrare in uno stato alterato di coscienza, il **ponte** è caratterizzato da immagini ed esperienze interiori utili a discendere in profondi stati di coscienza e infine il **cuore**, fase contenente i temi e le problematiche specifiche della sessione in corso.

Gli ultimi stadi, così come la parte migliore di ciascuno stadio può portare l'individuo all'esperienza "culmine", la "**peak experience**" che consiste in uno stadio di coscienza per il quale la persona può avere l'esperienza di sentirsi molto dilatato nello spazio o molto piccolo e concentrato in poco spazio, e percepire la sensazione di sentirsi parte dell'infinito. Questo stato di coscienza "allargato" è simile alle esperienze mistiche descritte nelle tradizioni orientali.

➤ **Terza fase:** Quella di chiusura, della durata di circa 30 minuti, nella quale la guida assiste il paziente/viaggiatore nel ritorno e nell'attenzione alla realtà esterna, prestando attenzione al processo creativo e a quanto emerso. La condivisione può avvenire in chiave verbale, artistica o scritta.

Le indicazioni musicali di Bonny per la scelta dei repertori, si basano principalmente su quattro parametri.

- **Altezza:** altezze elevate possono innalzare le emozioni, senso religioso, trascendenza. Basse frequenze sviluppano qualità sotterranee, terrestrità, tristezza, pesantezza, calore, sicurezza, senso di supporto.
- **Tempo:** è associato alla velocità di una attività immaginaria e al tempo interno del viaggiatore. Tempi veloci facilitano le immagini, mentre tempi lenti incoraggiano la contemplazione, sguardo interiore, viaggio nel mondo interno del viaggiatore. Tempi fermi danno stabilità, sicurezza, struttura, rassicurazione, prevedibilità; variazioni nel tempo rappresentano instabilità e sono decisamente controindicati dal metodo.
- **Timbro:** può rappresentare il carattere del viaggiatore che può su di esso proiettare la propria identità. Timbri vocali possono indurre a sentimenti di vicinanza, relazione, umanità. Cambiamenti di timbro sono associati alla gamma potenziale delle emozioni e sentimenti.
- **Melodia:** è associata alla direzionalità dell'immaginario e ai processi psicologici connessi.

Come già detto, questo metodo mi ha colpito particolarmente per stile, procedura e innovazione, oltre che per i suoi straordinari benefici in diversi ambiti d'intervento, quelli che sento più vicini al mio stile, oltretutto.

Nonostante il metodo abbia subito variazioni ed evoluzioni negli anni, da buon creativo e persona dotata di spirito critico, non condivido alcuni standard canonici e regole ferrate ed eccessivamente rigide del metodo; per questo, ho "rubato" ciò che mi aggrada per inserire parte di G.I.M nella mia metodologia d'intervento, modellando alcuni passaggi a servizio degli obiettivi prefissati.

Bibliografia

VV.AA.: *Guided Imagery and Music: The Bonny Method and Beyond*, Barcelona Publishers, 200

Musicoterapia e disturbi del sonno: il modello MMIP

La maggior parte di noi ha probabilmente sperimentato qualcosa del genere, senza saperlo. Prima di andare a letto, tanti di noi ascoltano brani rilassanti e musica composta per dormire o conciliare un sonno difficile o compromesso dall'overthinking quotidiano. Spesso, senza accorgercene, ci addormentiamo ascoltando la nostra playlist.

Ma per coloro che hanno difficoltà ad addormentarsi o restare addormentati, ascoltare regolarmente la musica appena prima di andare a letto può davvero aiutare a migliorare la qualità del sonno?

L'insonnia è più comune di quanto si possa pensare. In alcuni stati, fino al 48% degli adulti di età superiore ai 18 anni può avere una qualche forma di insonnia, secondo i dati del Data Center per il controllo e la prevenzione delle malattie.

L'insonnia si presenta anche in molte forme; per alcuni, il problema sta nell'addormentarsi. Questa forma di insonnia è nota come insonnia ad insorgenza del sonno e può avere un impatto significativo sulla funzione durante le ore diurne, per altri invece, la sfida sta con dormire tutta la notte; questa forma di insonnia è nota come mantenimento del sonno.

Le persone con questo tipo di insonnia possono svegliarsi durante la notte (anche più di una volta) e hanno difficoltà a riaddormentarsi.

Sono stati riscontrati anche altri tipi di insonnia che possono essere associati a una varietà di condizioni mediche o psicologiche sottostanti.

Un recente studio pubblicato su **Nature and Science of Sleep** mette in luce il potenziale della musicoterapia come trattamento per i disturbi legati al sonno come l'insonnia.

133 pazienti anziani in un ospedale sudcoreano ha ricevuto sia la musicoterapia interattiva (IMT), sia la musicoterapia recettiva per 20-30 minuti ogni giorno dopo il ricovero in ospedale. I livelli di melatonina (ormone che regola il ciclo sonno-veglia) sono stati misurati in precedenza, durante e dopo le somministrazioni musicali. Il gruppo ha scoperto che i livelli di melatonina nella saliva erano più elevati nel gruppo che aveva ricevuto la musicoterapia interattiva, suggerendo che la musica ha potenziali benefici per il sonno.

Il sonno è fondamentale per il recupero da procedure chirurgiche o malattie. Pazienti ospedalieri in particolare, possono avere difficoltà nel dormire a causa del rumore circostante, dell'ansia e di altri fattori di stress.

Tradizionalmente, le benzodiazepine e altri farmaci ipnotici sono stati utilizzati in clinica per favorire il sonno. Tuttavia, questa potrebbe non essere un'opzione ideale per alcuni pazienti a causa di comprovati effetti collaterali, costi o altri fattori. La musicoterapia può fornire un'altra opzione per gli ospedali e soddisfare le esigenze di sonno dei pazienti.

Al di fuori dell'ospedale, la musicoterapia può essere applicata anche nel trattamento dei disturbi del sonno cronici o semplicemente come metodo per favorire un sonno migliore.

Come opzione non invasiva la musicoterapia è particolarmente promettente per il trattamento del sonno tra i bambini e gli adolescenti, a differenza di metodi più "pesanti" per il corpo, tra i quali l'uso della sedazione farmacologica, argomento di dibattito negli scorsi decenni.

Apprezzata universalmente da persone di tutte le età e nazionalità, la musicoterapia ha il potenziale per raggiungere popolazioni che potrebbero non avere un accesso adeguato alla salute mentale o all'assistenza sanitaria di base.

La musica può essere applicata per migliorare il sonno anche in contesti non clinici e può aiutare a contrastare l'ansia e i pensieri preoccupanti che contribuiscono ad agitare le notti; la musica innesca il rilascio di dopamina, un ormone associato ad attività piacevoli o gratificanti. Questo può aiutare a migliorare l'umore prima di andare a dormire e alleviare il dolore, portando a un sonno migliore. L'ascolto della musica può anche aiutare a ridurre i livelli di cortisolo, un ormone dello stress, che può a sua volta aiutare con il "rilassarsi" prima di coricarsi.

La musica può suscitare profonde emozioni nell'ascoltatore, un fatto che ha incuriosito molti studenti anche non musicisti e ha causato il dibattito tra studiosi di musica.

Attualmente un gran numero di ricercatori di diverse discipline indagano gli aspetti strutturali e psicologici determinanti della percezione e dell'induzione delle emozioni musicali.

La procedura di induzione dell'umore (MMIP) è ormai un metodo standard di induzione dell'umore e dall'inizio degli anni '80 più di 40 articoli pubblicati su prestigiose riviste di psicologia hanno fatto riferimento a questo metodo.

Si ritiene che la metodologia e i risultati del MMIP saranno di grande utilità ai ricercatori interessati all'interazione tra musica ed emozione.

Prima di entrare più nel vivo dell'MMIP è necessaria una nota sulla terminologia.

Tradizionalmente i disturbi dell'umore sono stati definiti come stati emotivi soggettivi generali e di bassa intensità, che non hanno oggetto concreto e una durata relativamente lunga. È stata sviluppata un'ampia varietà di procedure di induzione dell'umore (MIP) per aiutare ricercatori interessati a come l'umore possa influenzare i processi cognitivi. Esempi inclusi ipnosi, immaginario di eventi emotivi, film, ricordo autobiografico, lettura di vignette cariche di affetti, etc...

La procedura MMIP originale si basava sulla riproduzione di musica che suscita particolari stati d'umore nei partecipanti alla ricerca. Uno dei primi studi sulla procedura di induzione musicale ha permesso a partecipanti di scegliere tra diversi brani musicali. Studi successivi hanno utilizzato lo stesso brano musicale per tutti i partecipanti in una specifica condizione d'umore. L'MMIP originale conteneva anche istruzioni sul come i partecipanti dovrebbero cercare di ottenere l'umore desiderato, ma studi successivi hanno minimizzato tali istruzioni. Tipicamente il metodo MMIP è composto da tre condizioni dell'umore: depresso, neutrale ed euforico. Per questa ragione, sono state impiegate musiche che suscitano questi stati d'animo specifici.

I primi ricercatori che utilizzavano l'MMIP (Clark, 1983) presumevano che certe proprietà e caratteristiche della struttura musicale di un brano, inducano certi stati d'animo.

Una recente ricerca mostra infatti che ci sono proprietà strutturali che fanno sì che l'ascoltatore possa percepire certe espressioni emotive nella musica.

In un articolo di rassegna degli effetti della musica umore e comportamento di consumo Bruner ha delineato una serie di proposizioni sugli effetti della musica. Tra queste Bruner sosteneva che: "Le emozioni percepite espresse in stimoli musicali, sono in grado di evocare corrispondenti reazioni affettive nell'ascoltatore".

Tuttavia, la percezione dell'emozione nell'espressione musicale non porta necessariamente alla stessa emozione che l'utente prova in quel momento.

Ricercatori che utilizzano l'MMIP hanno generalmente avuto un criterio meno rigoroso rispetto alla proposta di Bruner; vale a dire che la musica dovrebbe indurre e suscitare stati d'animo positivi, miti o negativi (come euforia e depressione) piuttosto che emozioni specifiche (tristezza, felicità, paura o sentimenti maestosi).

Tuttavia gli studi sulla scelta della musica per l'MMIP sono stati guidati dall'idea che caratteristiche musicali come il tempo lento, tono basso e modalità minore sono associati a sentimenti negativi e ritmo veloce, il tono alto e il modo maggiore sono associati a sentimenti positivi (Clark, 1983). Nella scelta musicale, gli ideatori del metodo si sono basati su tali caratteristiche, ma usufruendo dell'aiuto di musicologi o terapeuti esperti.

Voglio riportare alcuni esempi di selezione musicale estratti da 41 studi differenti sull'MMIP, rispettivamente per l'induzione positiva, neutra e negativa.

➤ POSITIVE

- The Beatles: Obladi Oblada
- Mariah Carey: Emotions
- Mozart: Overture "Le nozze di Figaro"
- Rocky theme: Gonna fly now
- Vivaldi: Concerto n.3 (Autumn)

➤ NEUTRAL

- Debussy: La Mer
- Dvorak: The New World
- Kraftwerk: Pocker calculator
- Michael Hedges: Aerial Boundaries

➤ NEGATIVE

- Beethoven: Sonata n.14
- Chopin: Funeral March Sonata
- Eagles: I can't tell you why
- Paradise Lost: Forever failure
- Willie Nelson: Blue eyes crying in the rain

Gli studi MMIP differiscono anche per il numero di brani utilizzati durante una sessione di induzione dell'umore. La maggior parte degli studi ha portato all'utilizzo di un solo brano musicale per indurre un certo stato d'animo, iniziando da Clark nell'83, che selezionava un unico brano musicale destinato a creare uno stato d'animo specifico nell'ascoltatore.

Alcuni studi hanno anche ripetuto lo stesso brano musicale nel corso di diverse sedute di induzione dell'umore. Ma gli studi sono andati avanti e naturalmente hanno portato a variazioni e sperimentazioni. Ad esempio, Shatin, studiando come la musica potesse influenzare gli stati d'animo, presenta quattro stati d'animo indotti dalla musica: **triste, sereno, annoiato e attivo-maestoso**. La misura di risposta del vissuto richiedeva ai partecipanti solo di verificare quale dei quattro stati d'umore si fosse verificato dopo la somministrazione di un determinato brano.

Musica strumentale o musica con testi? La maggior parte degli studi MMIP fino ad oggi prediligono la musica strumentale, ma come abbiamo visto, nei repertori è presente anche musica con testo, quindi "cantata".

Uno studio di Stratton e Zalanowski attesta il drastico impatto che i testi possono avere sull'induzione dell'umore e hanno concluso che i testi avevano una dimensione e un effetto più ampio sull'umore rispetto alla sola musica. In un esperimento aggiuntivo, si è provato ad accelerare il tempo e a cambiare la valenza dei testi, ma tutto ciò non ha cambiato i risultati. Gli studi MMIP hanno utilizzato diverse misure di successo, tra cui autovalutazioni, misure comportamentali, cognitive e fisiologiche (Clark, 1983).

Queste misure sono state usate per stabilire quale stato d'animo era stato effettivamente indotto da quell'ascolto musicale.

Un problema con l'MMIP originale è che la procedura richiede che il partecipante utilizzi la musica e i propri sforzi per ottenere uno stato d'animo. Clark ha sottolineato che la musica da sola non lo farà a meno che i soggetti non siano istruiti a lavorare per entrare nello stato d'animo desiderato. Nei primi esperimenti ai partecipanti è stato chiesto di "riferire onestamente se sentivano o meno che il loro umore era cambiato nella direzione desiderata; l'87% dei partecipanti ha riferito che l'umore era effettivamente cambiato.

È difficile, tuttavia, valutare la centralità del ruolo della musica in questo. È stato infatti dimostrato che un MMIP senza istruzioni su come cambiare l'umore è efficace nell'indurre gli stati d'animo desiderati, ma entrano in atto processi cognitivi (pensare a eventi passati ad esempio) nella procedura. Ma forse il priming cognitivo non è un grave danno per il metodo poiché potrebbe assomigliare al modo in cui le persone ascoltano e reagiscono attivamente alla musica; sembra improbabile, infatti, che una risposta diretta e non cognitiva sia l'unico tipo di emotività e reazione che le persone sperimentano con l'ascolto di musica.

Il fatto che ci siano differenze individuali e differenziali a cui rispondere, pone un problema agli studi MMIP che richiedono un metodo efficiente di indurre l'umore.

Gli studi e le ricerche dei primi anni 2000 di Scherer and Zentner evidenziano però che c'è un'**oggettività emotiva** in determinate frequenze, tempi, strumenti e successioni armoniche, tanto da indurre spesso nelle persone frasi come “questa canzone mi rende triste o mi dà la carica”. Questi studi sull'influenza emozionale della musica, proseguiti in Italia anche dal Neuropsichiatra Augusto Romano, autore di “Musica e Psiche”, fanno ben sperare per il futuro della Musicoterapia.

Bibliografia

Adaman, J. E., Blaney, P. H. (1995). The effects of musical mood induction on creativity. Journal of Creative Behavior, 25, 95-108.

Clark, D. M. (1983). On the induction of depressed mood in the laboratory: Evaluation and comparison of the Velten and musical procedures. Advanced in Behaviour Research and Therapy, 5, 27-49.

Clark, D.M., & Tcasdale, J. D. (1985). Constraints on the effect of mood on memory. Journal of Personality and Social Psychology, 48, 1595-608.

Straiton, V. N., & Zalanowski, A. H. (1991). The effects of music and cognition on mood. Psychology of Music, 19, 121-7.

Il boom dell'ASMR: Cos'è e cosa c'entra con la Musicoterapia?

La **autonomous sensory meridian response** (letteralmente "risposta sensoriale meridiana autonoma"; in sigla **ASMR**) indica una sensazione di formicolio lieve in varie parti del corpo, perlopiù accompagnata da uno stato di rilassamento mentale di chi la esperisce; a suscitarsela concorrono numerosi stimoli: cerebrali (pensieri o idee) oppure di natura visiva, uditiva o tattile, percepiti da un soggetto in modo attivo o passivo.

I sostenitori descrivono le tecniche utilizzate e la visione di filmati ASMR come un approccio all'auto-aiuto, non essendo riconosciute come ipnositerapia o tecniche di psicoterapia, anche per l'insufficiente quantità di studi scientifici sul fenomeno. I performer che realizzano video/audio ASMR spesso sono considerati artisti, anche se alcune "performance" lasciano abbastanza a desiderare. Anche molti streamers si cimentano in questo tipo di intrattenimento, per esempio sulle piattaforme Youtube, Twitch o TikTok.

L'esecuzione di queste "sessioni" di ASMR necessita di un microfono specifico, a condensatore, capace di captare anche le micro-frequenze e qualsiasi suono, anche a minimo volume, prodotto dall'esecutore.

Le modalità sono davvero infinite e svariate: c'è chi accarezza semplicemente la capsula del microfono con le mani o con un pennello, chi sussurra inducendo al rilassamento, chi utilizza oggetti di vita quotidiana per produrre suoni e potremmo andare avanti con infiniti esempi. Seppure per certi aspetti può sembrare una moda, un fenomeno del momento e qualcosa di totalmente lontano da qualsiasi comprovata tesi scientifica, dopo l'avvento dell'ASMR, sempre più utenti sostengono di aver migliorato la qualità del sonno e affermano di rilassarsi in presenza di video e audio di questa tipologia.

Articoli sul *Huffington Post* suggeriscono certi tipi di stimoli (*triggers*) per provocare l'ASMR. Gli articoli parlano di piacevoli brividi o formicolii percepiti sulla testa e affermano che certi trigger, come video su YouTube o l'ascolto di persone che bisbigliano, stimolano la sensazione. Altri tipi di stimoli possono includere l'osservazione di lavori, il parlare a bassa voce (*soft-speaking*), il gioco di ruolo e la musica. L'ASMR fu nominato anche in un articolo su Kotaku che affermava come il fenomeno fosse associabile a quello dei toni binaurali, quando entrano in gioco certi stimoli sensoriali, come il bisbiglio, stimolando sensazioni di formicolio ed euforia.

Steven Novella, direttore di Neurologia Generale alla Scuola di Medicina dell'Università di Yale e attivo sostenitore dei dibattiti sullo scetticismo metodologico, scrisse sul suo blog sulle neuroscienze a proposito della mancata indagine scientifica sull'ASMR, affermando che le tecnologie per la risonanza magnetica funzionale e la stimolazione magnetica transcranica dovrebbero essere utilizzate per studiare il cervello delle persone che sperimentano l'ASMR, in relazione a quelle che non lo sperimentano. Novella propone il concetto di neurodiversità e ricorda come la complessità del cervello umano sia un fattore rilevante nello sviluppo dei comportamenti lungo la scala evolutiva temporale. Suggerisce anche la possibilità che l'ASMR sia un tipo di piacevole perdita del controllo o un altro modo per ottenere una risposta sensoriale al piacere.

Tom Stafford, docente di psicologia e scienze cognitive all'Università di Sheffield, ha dichiarato a *The Independent*:

«Potrebbe anche essere un fatto reale, ma è intrinsecamente difficile da indagare. L'esperienza interiore è oggetto di tante ricerche psicologiche, ma quando hai una cosa che non si può né vedere né sentire e che è sperimentata da tutti, si finisce in una zona d'ombra. È come la sinestesia - per anni fu solo un mito, ma poi negli anni Novanta si trovò un metodo adeguato per misurarla.»

➤ **La domanda che mi sono posto è: che relazione potrebbe avere tutto questo con la Musicoterapia?**

Essendo quelli delle pratiche ASMR stimoli sensoriali e recettivi ho pensato che una nuova proposta interessante potrebbe essere quella di approfondire quali sono i principali performer di ASMR e perché funzionano, per riutilizzare gli stessi mezzi audio-tecnici e creativi per produrre suoni specifici magari con strumenti musicali particolari o semplicemente con l'uso della voce. Come abbiamo visto, la pandemia ci ha messo di fronte a dei limiti ma anche a delle opportunità: unendo l'ASMR con tecniche di rilassamento provenienti dalla Mindfulness e dalla Musicoterapia Recettiva si potrebbe creare una nuova frontiera del benessere con sedute a distanza tramite web laddove non fosse possibile operare in presenza.

Dopo aver esplorato i metodi recettivi che hanno ispirato la “Musicoterapia PoP”, possiamo soffermarci su diverse riflessioni. La prima è sicuramente che, come ogni cosa del pianeta, la Musicoterapia subisce variazioni, evoluzioni e trasformazioni continue, quindi sarebbe limitante e anti-progressivo seguire dei modelli per filo e per segno, secondo dogmi, regole o qualsivoglia tipo di protocollo.

Ricordiamo che gli stessi Sigmund Freud e Carl Gustav Jung hanno rivoluzionato la psicologia moderna “non seguendo i protocolli” e spingendosi oltre, in un certo senso.

La seconda riflessione è sulla conoscenza della Musica: durante i miei studi ho sentito spesso dire approssimativamente che “non bisogna essere musicisti o esperti di musica per diventare Musicoterapeuti”; non posso essere totalmente d'accordo con questa affermazione.

Omettendo le conoscenze minime di tempo e armonia non soltanto utili ma oserei dire **necessarie** per degli interventi di Musicoterapia Attiva corretti, a mio parere nel campo della Recettiva la skill che permette il salto di qualità è senz'altro la **cultura musicale**.

Il patrimonio musicale mondiale è praticamente infinito, sarebbe impossibile conoscerlo ed esplorarlo tutto, nonostante Spotify dia la possibilità di avere tutta la musica esistente (o quasi) nel palmo di una mano.

Ma conoscere, ascoltare e analizzare tanta musica diversa, permette sicuramente ad un Musicoterapeuta di avere non solo una marcia in più, ma di destreggiarsi in qualsiasi occasione individuale e grupppale, cambiando anche in corso d'opera, per esigenze immediate, la scaletta dei brani di una seduta Recettiva.

Gli anni '70 sono finiti da un bel po', e pensare di condurre una seduta di Musicoterapia Recettiva o in generale utilizzare soltanto Mozart o suoni di pianoforte con ruscelli e uccellini in sottofondo è pura follia; bisogna capire come la musica si è evoluta, come è cambiato il songwriting e quali sono le principali culture che influenzano tutto quello che ascoltiamo.

Nel prossimo capitolo, analizzeremo come la musica è cambiata, dal repertorio classico al pop, passando per influenze culturali, geografiche e storiche, ma soprattutto capiremo perché è fondamentale per un Musicoterapeuta professionista e preparato, avere un'ampia gamma di conoscenze musicali.

Capitolo 3

Da Mozart a Ed Sheeran: l'evoluzione del Songwriting

Sarebbe impossibile ripercorrere la storia e l'evoluzione del songwriting in secoli di Musica in un solo capitolo, ma analizzeremo gli aspetti utili al lavoro del Musicoterapeuta, senza entrare troppo in tecnicismi da cantautore e compositore.

Sicuramente il modo di scrivere, concepire, pensare e anche ascoltare un'opera musicale cambia e si adatta continuamente al contesto socio-culturale di appartenenza, oltre ad essere influenzato e a volte compromesso dall'avvento della tecnologia.

David Byrne, eccentrico performer, cantautore e produttore, fondatore dei famosi Talking Heads, nel suo best-seller "**Come funziona la Musica**" ha percorso strade e studi interessanti sull'evoluzione del suono in relazione all'ambiente e, di conseguenza, su come è cambiato il modo di fare Musica negli anni in relazione alla società.

Il paragone interessante che Byrne fa tra la Natura e l'Uomo è molto intrigante: ha analizzato il canto di diverse razze e tipologie di uccelli, che hanno modificato il loro canto in base a quanto alti fossero gli alberi nelle foreste che abitavano. Più gli alberi dell'habitat diventavano alti e folti, più il cinguettio era **acuto** e nella maggior parte dei casi, anche di **maggior durata**. Il paragone con la Musica prodotta dall'essere umano è inequivocabile: in molte sfaccettature, il modo di suonare, cantare e comporre cambia a seconda del luogo in cui ci si esibisce oltre alle varianti geoculturali che influenzano maggiormente sound e mood delle produzioni sonore.

Lo stesso Byrne sostiene anche che le band pop, punk o rock nate nei pub, bar di periferia e piccoli club, abbiamo un'attitudine sonora diversa rispetto ai quartetti Jazz, essendo abituate a luoghi e condizioni decisamente diversi. Non è soltanto una questione di genere musicale, ma di abitudine e adattamento ai luoghi abituali di esibizione, proprio come gli uccelli nelle foreste!

Nei pub e luoghi simili, solitamente le band devono affrontare palchi poco curati, impianti audio di scarsa qualità ed un pubblico decisamente rumoroso; nei club dove si suona Jazz, la situazione è decisamente diversa. Byrne sostiene quindi che oltre al genere musicale e al target di pubblico, la Musica che suoniamo e cantiamo è a sua volta influenzata dall'ambiente in cui nasci, cresci e ti esibisci, come un continuo scambio percettibile ma mai esplicitato.

Egli stesso, sempre all'interno del suo best-seller, elenca le enormi difficoltà avute con la sua band nel momento in cui i Talking Heads acquisirono una maggiore notorietà.

In pochi mesi, dai pub di provincia, si trovarono catapultati direttamente in teatri e capannoni per concerti, dovendo riadattare il loro sound a contesti decisamente diversi.

In "Come funziona la Musica", si evidenziano le caratteristiche differenti del modo di cantare e suonare uno strumento, in base al contesto in cui si trova l'esecutore.

Byrne analizza un pianista da camera che esegue brani di repertorio classico e un pianista pop, abituato a suonare in contesti più ampi, come sale concerti o teatri; pur eseguendo lo stesso ed identico brano, i parametri sonori che noi Musicoterapeuti conosciamo bene, quali **altezza, timbro ed intensità**, si rivelano molto differenti. Siamo d'accordo sul fatto che ogni strumentista abbia il suo tocco e il suo modo di suonare, ma il risultato musicalmente evidente lo dà anche il fatto di essere abituati a contesti di esibizione diversi.

Ho provato sulla mia pelle il difficile adattamento ai contesti di batteristi con cui ho lavorato: alcuni, pur sapendo suonare il rock ed il jazz in egual modo e maestria, avevano un "tocco" comunque influenzato dai contesti in cui si erano esibiti precedentemente. Pochissimi sono i musicisti che riescono ad adattarsi immediatamente al luogo, contesto e genere musicale senza perdere qualità e bravura nell'interpretazione e nell'esecuzione.

Perché i fan più puristi della musica Rock sostengono che oggi chi suona questo genere, sia più "pettinato"?

Aldilà del fatto che molti di noi sono dei nostalgici musicali, amanti delle vecchie band che sicuramente, avendo lasciato un patrimonio inestimabile di opere, saranno difficili da sostituire, il rock di oggi è sicuramente nutrito da contesti più agevoli e, se vogliamo, ha anche meno "fame" e voglia di rompere realmente gli schemi e le regole.

Analizziamo il caso del successo dei **Maneskin**: nonostante siano una band rock a tutti gli effetti, dal sound molto energico ed un'immagine ben strutturata e definita, sono cresciuti sì per strada facendo street show nelle piazze di Roma, ma la loro vera e propria formazione l'hanno avuta all'interno di X-Factor.

Le band rock che tutti ricordiamo, come i **Rolling Stones, Led Zeppelin, Guns n'Roses** e potremmo fare altri cento esempi, sono cresciute in contesti decisamente meno "comodi" e protetti di un talent show, dove tutto, dall'immagine agli aspetti tecnici dell'audio e della comunicazione, viene curato e costruito nei minimi dettagli.

Anche partendo dall'idea di suonare e cantare lo stesso genere musicale, per le ragioni sopracitate, descritte da David Byrne nel suo best-seller, il risultato esterno sarà decisamente diverso.

Citando Darwin, l'essere che sopravvive più a lungo non è il più forte, ma quello che meglio si adatta al cambiamento; la Musica a parer mio, in molti casi non è da escludere da questo concetto.

Possiamo dedurre quindi, che diventa inevitabile la trasformazione del **songwriting** in qualsiasi genere musicale: questo avviene anche per via della globalizzazione e del progresso tecnologico che da anni si fa sempre più veloce, con i suoi pro e i suoi contro.

Oggi basta un computer, una scheda audio, un microfono ed un paio di monitor da studio per produrre la propria musica, senza dover ricorrere a grossi investimenti o spese ingenti in studi di registrazione. Da un lato questo favorisce chi ha qualcosa da dire e vuole farsi sentire, anche se magari non può permettersi un investimento importante, dall'altro spesso si riscontra un drastico calo di qualità della musica prodotta; con mezzi come **l'autotune** o **la quantizzazione**, puoi intonare e mettere perfettamente a tempo tutte le tracce, e anche se non hai studiato musica o canto puoi tirar fuori un qualcosa di "ascoltabile".

Con i mezzi low-cost è diventato più semplice produrre e pubblicare musica, ma questo ha portato anche ad una **pigrizia produttiva e musicale**, che porta inevitabilmente ad avere sempre più raramente artisti e musica di qualità rispetto agli anni precedenti, dove i dischi nascevano dal sudore della sala prove e dalla registrazione a nastro, che non concedeva neanche il minimo margine di errore.

Il “quarto” Europeo, la “terzina” Oltreoceano

In Musica come in Musicoterapia si parla spesso di ritmo **binario** e ritmo **ternario**, ma mi è capitato di riscontrare molta confusione con **quarti** e **terzine**; quindi, mi sembra doveroso accennarne le origini e stabilirne le differenze.

In Europa, da sempre patria della Musica Classica, l'orecchio umano è sempre stato abituato ad entrambe le tipologie di ritmo sopracitate: in **Mozart, Bach o Vivaldi** ad esempio, riscontriamo molto spesso ritmi binari, ma grazie al **Valzer Viennese e alla Mazurca** di origini Polacche, il ritmo ternario è entrato da secoli nella cultura musicale di tutti.

In diversi laboratori però mi è capitato che studenti non musicisti o danzatori, nelle analisi tecniche di brani in Musicoterapia Recettiva, confondessero il ritmo ternario con la scansione ritmica in **terzine**, che invece hanno comunque un ritmo binario di base.

Impossibile identificare le origini della **terzina** con estrema certezza, ma possiamo sicuramente stabilire come si è instaurata nella musica moderna, facendo un piccolo salto negli anni '20.

Detto anche **shuffle** o **swing**, il tempo “terzinato” è quello che caratterizza la musica Blues, Swing o Jazz, nella maggior parte dei casi ma naturalmente con le dovute eccezioni per gli ultimi due stili musicali citati.

Nel documentario “The Blues: dal Mali al Mississippi” di Martin Scorsese, c'è un passaggio molto interessante riguardo il canto che gli schiavi nelle piantagioni di cotone eseguivano mentre spaccavano le pietre. Per scandire il ritmo del loro lavoro, si accompagnavano con la voce in canti che servivano ad esorcizzare la loro grande fatica e avevano, guarda un po', cadenze **terzinate**. “Na-na-na e tack, na-na-na e tack”, tre note seguite dal colpo di piccone: non ci riporta forse al ritmo base del Blues? Assolutamente sì.

Come curiosità culturale aggiungerei che gli schiavi presenti nel Mississippi, erano stati “importati” dal Mali; quindi, possiamo dire che il genere musicale Americano per eccellenza, ha in realtà origini Africane.

Perché è molto importante capire questa differenza anche come Musicoterapeuti?

Citando l'**ISO Benenzoniano**, in particolar modo quello **culturale**, è importante sapere aldilà della terra d'origine, quali sono gli ascolti e il background sonoro di provenienza dell'utente. Proponendo brani di matrice Americana, spesso con tempi "terzinati" come il 12/8, mi è capitato di notare in diverse sedute di tirocinio, una netta differenza di ricezione e di conseguenza nel responso tra chi è solito ascoltare da anni quel tipo di Musica e chi invece predilige la Musica Classica o il Pop da classifica.

Negli utenti lontani dal mondo Blues, Jazz o Swing, risulta più difficile raggiungere uno stato di rilassamento, anche con brani dall'andamento lento; questo perché nel proprio ISO è poco presente e quindi poco interiormente "accettato" il tempo terzinato.

Notando questa "difficoltà", in base agli obiettivi che mi ero predisposto nella seduta, ho cambiato in corso d'opera la scaletta dei brani, arrivando all'obiettivo con brani più consoni all'ISO culturale degli utenti.

Ma aldilà di terzine e quartine, come è cambiata la nostra percezione e il nostro modo di ascoltare la musica negli anni? La globalizzazione e la continua evoluzione della tecnologia hanno cambiato anche la nostra capacità di ascolto e di attenzione? Assolutamente sì, analizziamolo nel prossimo capitolo.

Dal vinile a Spotify: come la Musica si “accorcia”

Ci sarà senz'altro capitato di ascoltare qualcuno raccontare il rituale che c'era dietro l'ascolto di un album fino a diversi decenni fa.

La prima persona a raccontarlo a me è stato mio padre, la persona che più mi ha ispirato a diventare un musicista, avendomi sempre cresciuto con musica vera ma soprattutto bella.

Ci si metteva i soldi da parte, si andava in negozio a comprare il vinile e con un rituale quasi propiziatorio, lo si toglieva delicatamente dalla pellicola di plastica (alcuni facevano un taglietto laterale e la lasciavano per proteggerne la copertina) e una volta riuniti con altri amici o familiari appassionati di musica, si passava il pomeriggio ad ascoltare quell'album, anche diverse volte di seguito, per assaporarne ogni dettaglio sonoro e ritmico, leggendo i testi e le informazioni sul libretto.

Rituale che all'incirca si è mantenuto anche con l'avvento dei CD: cambiava solo il supporto e naturalmente la qualità sonora, diventata nel complesso più “fredda” rispetto al vinile, ma il gusto di viverci un album di tante tracce ed esplorare le informazioni del libretto all'interno della custodia non era andato perso.

Cosa succede invece oggi nella stragrande maggioranza dei casi?

Anche se durò soltanto 2 anni, la digitalizzazione della Musica partì nel 1999 con l'invenzione di **Napster**, piattaforma digitale legale rimpiazzata poi dal successo di **eMule**, che permise di scaricare illegalmente tutta la musica possibile ed immaginabile.

Successivamente, con l'avvento di YouTube, iTunes, Amazon Music e il colosso **Spotify**, la musica è diventato di largo e facile consumo, facendo perdere il rituale dell'ascolto di un album, pratica che oggi appartiene solo agli appassionati.

Questo ha comportato il crollo di vendite dei dischi, spostando di conseguenza l'attenzione sul **singolo**, che per via della immensa offerta in ambito discografico e indipendente, diventa “vecchio” dopo poche settimane; basta vedere le hit e i successi di adesso, i più fortunati rimangono in classifica una manciata di mesi e poi subito dovranno riconfermare il loro successo con l'uscita seguente, andando a ritmo di 3-4 pubblicazioni l'anno.

Questo modo veloce, frenetico e a tratti superficiale di ascoltare la musica, ha portato di conseguenza ad un netto calo dell'attenzione, influenzato anche dall'evoluzione dei social network: da YouTube, dove si trovano video informativi e didattici anche di 20-30 minuti a TikTok, i cui video che oggi diventano virali spesso non superano i 30 secondi.

Questo cambiamento nell'approccio all'ascolto della musica e non solo, può influenzare la Musicoterapia, in particolar modo nelle sedute di recettiva? La mia personale esperienza di tirocinio mi dice: assolutamente sì.

In base a quanto emerso in diverse sedute, mi sono reso conto che brani molto lunghi (e per molto lunghi dati i tempi che corrono e quanto detto finora, intendo di durata superiore ai 5 minuti) spesso non avevano l'effetto desiderato sull'immaginazione, il rilassamento e la restituzione dell'utente. Con ciò non dico che bisogna escluderne a priori l'utilizzo, ma ponderare bene la scelta di brani di una certa durata e soprattutto, in quale punto della scaletta conviene posizionarli nel caso in cui abbiamo deciso di somministrare quel brano specifico. Ho notato più di una volta, che brani dalla durata più lunga si rivelano più efficaci se posizionati **alla fine** della scaletta, o in alcuni casi specifici e collaudati, come apertura, ma mai nella fase centrale, dove brani pop di 3-4 minuti, hanno dato risultati immaginativi e restituzioni più profonde e meno "filtrate" dall'aspetto razionale.

In conclusione, possiamo dire che in una società frenetica, sempre in corsa e dai repentini cambiamenti, oltre che in una continua e quasi subdola e silenziosa competizione, tornare alla capacità di ascolto della Musica e di noi stessi, può rivelarsi fondamentale se non essenziale al benessere psico-fisico, nonché alla crescita personale e alla centratura dei nostri pensieri e delle nostre emozioni; ne ho avuto prova durante il tirocinio, ma soprattutto su me stesso durante il lockdown, periodo in cui è nata l'idea della **Musicoterapia PoP**.

Arriviamo però ad un nodo fondamentale di questo metodo d'approccio, nonché del mio percorso personale in Art.Edo: l'unione tra la musica e la **scrittura creativa, espressiva ed emotiva.**

Mi è capitato di sperimentare a tratti in alcuni laboratori, l'uso della scrittura unita alle sensazioni date dall'ascolto di brani, ma come ho scritto dall'inizio, tendo sempre (a volte troppo...) ad andare in profondità nelle cose, ad imparare sempre cose nuove per poi aggiungerci del mio.

Così, sfruttando il fatto che ho iniziato a scrivere per buttare fuori ciò che avevo dentro sin dalle elementari, alle scuole medie ho iniziato a scrivere i miei primi racconti, il mio primo mini-romanzo e successivamente poesie che diventavano canzoni, mi son detto che la scrittura e le parole non sarebbero dovute mai mancare nel mio modo di concepire e fare **Musicoterapia.**

Bibliografia

David Byrne-Come funziona la Musica (Edizioni Bompiani 2014)

Capitolo 4

Il potere delle parole: da un pensiero alla libertà

La fiaba e lo storytelling

Il mio approccio alla scrittura è iniziato quasi per caso, veramente molto presto.

Non ho particolari ricordi legati al mio primo asilo, se non quello della mia espulsione da esso, ma ricordo e mi è stato raccontato, che sin dalla mia prima infanzia, tendevo a creare un mondo tutto mio, nel modo di giocare, nel creare storie, utilizzando i miei giocattoli che diventavano personaggi con dei ruoli ben precisi all'interno delle mie fantasie e dei miei racconti inventati spesso sul momento.

Dalle scuole elementari però, dopo aver imparato a leggere e scrivere, tutto cambiò: leggendo e consumando come il pane i “Piccoli Brividi” e le storie del Battello a Vapore, anch'io cominciai a sentire la necessità di scrivere pensieri, parole e racconti, per buttare fuori quello che avevo dentro, per creare un mondo diverso da quello che avevo; apparentemente non mi mancava niente, ma ho sempre sentito che la realtà circostante non mi apparteneva poi così tanto.

Cominciai da pensieri isolati scritti sui fogli, idee, personaggi inventati che poi componevano racconti, non solo a casa ma anche durante le ore di scuola; quanti “Malissimo per il comportamento” mi sono costati questa mia voglia d'evasione! E a pensarci oggi, avendo capito l'importanza e la necessità della scrittura creativa, rifarei di nuovo tutto, amplificato di cento volte se possibile.

Era l'estate dopo gli esami di quinta elementare quella in cui decisi di scrivere il mio primo romanzetto, mai pubblicato naturalmente, ma che custodisco gelosamente nella mia valigia dei ricordi. Un quadernetto anni '70, molto spesso, regalatomi da mia madre, con una copertina colorata che ricorda molto le fantasie visibili dal caleidoscopio: è stata la “tela” su cui ho iniziato a buttare ogni fantasia possibile di quel periodo.

Il racconto parlava di un bambino asociale, un po' nerd, appassionato di supereroi che non adattandosi al mondo circostante si isolava nei fumetti e nei videogame, guardando ogni sera le stelle dalla finestra della sua mansarda, sperando di risvegliarsi in un mondo all'altezza dei suoi sogni. Una notte incontra per caso una bimba-elfo che gli svela delle cose sensazionali: il bimbo asociale ha dei poteri di cui non conosce l'origine e deve imparare ad usarli per salvare il mondo dai cattivi, etc...etc...

Senza andare troppo per le lunghe, crescendo iniziai a scrivere altri racconti, alcuni mai conclusi, sempre a sfondo fantastico, fantascientifico e con scenari post-apocalittici, ma con questi supereroi sempre presenti; questa cosa me la son portata sino ad oggi, essendo appassionato e grande fan della Marvel fumettistica e cinematografica, con Iron Man tatuato sul braccio e un'indole da supereroe nella vita quotidiana a volte esagerata, che però credo non perderò mai.

Mi vengono i brividi e mi viene da sorridere pensando al fatto che circa 15 anni dopo, avrei scoperto nel mio percorso in Art.Edo la tecnica della fiabazione, lo storytelling e il **metodo autobiografico creativo** di Stefano Centonze.

Tutto acquisiva un senso, una risposta e una spiegazione a questa frenetica voglia di scrivere, creare e riempire quaderni di pensieri e racconti.

Il protagonista del racconto con le sue paure, passioni, pensieri e aspirazioni ero sempre io, l'aiutante spesso era una figura molto saggia e anziana che corrispondeva a mio nonno, oppure una figura femminile dalle sembianze fatate, che rappresentava l'amore impossibile ed irraggiungibile, così come le sfide e le difficoltà della storia erano quelle quotidiane, o l'antagonista che prendeva spesso le sembianze del bullo della scuola o del quartiere, il "non giusto" o il male da sconfiggere.

La storia che poi si concludeva con il classico "vissero felici e contenti" anche se non letterale, andava a rappresentare la conclusione ideale di una vita dove tutto è al suo posto, con la famiglia e i pochi affetti reali, una vita dove nonostante la consapevolezza che prima o poi si tornerà a combattere, tutto diventa possibile. Questo è il **cammino dell'eroe**, citando il mio supereroe di riferimento che dice: "Non è per questo che combattiamo? Per non dover combattere più e poter tornare a casa?".

Questa simbologia l'ho ritrovata anche nelle storie o nelle bozze di romanzi scritti in età più adulta e nonostante sappia ormai a livello teorico e pratico una serie di nozioni riguardanti la tecnica dello storytelling, continuo a trovare molto utile, ma soprattutto veritiero tutto ciò che scrivo, rispecchiandomi in domande e risposte interiori, emozioni e tutto ciò che si nasconde dietro la scrittura di una storia.

Questo a dimostrazione del fatto, che la fiaba, lo storytelling e soprattutto la forza espressiva della scrittura, del racconto e della parola, non ha età, tempo o estrazione sociale: **tutti hanno bisogno di raccontarsi in qualche modo.**

Nel suo lavoro, Bruno Schettini, docente associato di Pedagogia generale e sociale presso la Facoltà di Psicologia dell'Università di Napoli, sostiene un progetto educativo che vede la tecnica della fiabazione quale strumento per educare i bambini senza che vi sia, da parte di questi ultimi, l'acquisizione passiva di insegnamenti contestualizzati nelle storie fantastiche, ma che vi sia, al contrario, con l'ausilio di guide quali genitori o insegnanti, una costruzione attiva e personale dei significati da attribuire al tempo e allo spazio di quelle avventure. Così, per i bambini, la fiabazione non è solo quel momento di ascolto e d'immaginazione, ma anche un momento di riflessione relativa a difficoltà che il fanciullo incontra nella realtà di tutti i giorni. Difatti l'enorme vantaggio della fiaba risiede nella centralità del linguaggio rispetto ai contenuti ed è per questo motivo che la fiaba instaura agganci con la psiche dei piccoli ascoltatori. Ciò richiede, tuttavia, un linguaggio dosato ed equilibrato, per evitare che il bambino sia risucchiato da vortici di parole che tendono a isolare, reso possibile dalla presenza dell'adulto, di quella guida, per l'appunto, che sia in grado di aiutarlo a non perdere il nesso logico della storia lungo il viaggio fantastico e interpretativo che s'intraprende.

Da un punto di vista dinamico è possibile ricondurre la narrazione della fiaba a processi intrapsichici profondi, che uniscono su di uno stesso cammino il protagonista della storia fiabesca e il protagonista di una storia realmente vissuta.

Tramite le parole, i pensieri, i viaggi, i pericoli e le vittorie di personaggi simbolici, è possibile sperimentare ipotesi e risoluzioni ai problemi incontrati nella storia inventata, che sono rappresentativi di stati d'animo ansiogeni della vita reale.

Il bambino, attraverso la fiabazione, ha la possibilità di prendere coscienza delle proprie risorse interiori, che tramite un racconto, può provare ad allenare aprendo finestre

sull'orizzonte del possibile, mentre, al tempo stesso, per le guide, i genitori o gli insegnanti, essa diventa uno strumento per la comprensione degli stessi figli o allievi.

Ecco, dunque, che questa tecnica narrativa, vista come la costruzione di una storia, diventa un mezzo per raggiungere la consapevolezza delle proprie naturali potenzialità: questo è il paradigma dell'educazione tramite la fiabazione, che unisce al racconto inventato l'attenzione posta alla memoria, alle esperienze e ai vissuti di chi cerca di comprendere i significati di quella stessa storia.

Il contributo più importante alla ricerca in questa direzione (ed il riferimento letterario più importante del presente lavoro) è certamente quello dello studioso russo Vladimir Propp (1895-1970), il cui merito maggiore è probabilmente quello di aver individuato un numero limitato di funzioni e di azioni dei personaggi riconducibili ad altrettanti significati simbolici.

Veniamo però ad oggi, andando oltre la fiaba e il riferimento ai bambini e agli scopi educativi visti finora, analizzando come si è evoluto lo storytelling e i molteplici scopi che ne conseguono.

Se aguzziamo un po' la vista e l'ingegno possiamo renderci conto di come oggi, nel 2021 TUTTO sia storytelling: le pubblicità, i grossi brand, le aziende, le storie e i profili social dei personaggi pubblici.

Il "raccontarsi" ha assunto talmente una dimensione globale, ampia e sfaccettata, che anche virtualmente sul noto social network Instagram, da anni è stata introdotta la possibilità di pubblicare le **stories**.

Mentre i ragazzini le utilizzano soltanto per divertirsi, taggare gli amici o semplicemente per immortalare momenti di goliardia e vita quotidiana, i personaggi pubblici, gli influencer e i grossi brand utilizzano le stories per **raccontarsi** e permettere così ai propri follower di immedesimarsi nella loro storia personale, nei valori e nei messaggi che hanno intenzione di lanciare, trasformando i seguaci in futuri clienti o fidelizzare quelli già presenti.

Così lo storytelling abbinato al marketing, acquisisce non più una funzione educativa, ma perlopiù commerciale.

In conclusione, data la potenza e l'oggettiva efficacia della narrazione e soprattutto dato quanto ha influenzato da sempre ciò che sono, anch'io ho utilizzato alcune tecniche di storytelling e accenni del **metodo autobiografico creativo** all'interno del mio tirocinio e dei miei esperimenti di **Musicoterapia PoP**, raggiungendo risultati veramente positivi e a tratti anche inattesi.

Ma essendo ufficialmente un cantautore e non uno scrittore di romanzi (almeno per ora, poi nella vita non si sa mai, potrei decidere di pubblicare alcuni di quelli nel cassetto...) voglio approfondire l'utilizzo della **scrittura creativa ed espressiva, ma soprattutto emotiva** contestualizzandola alla canzone, alla Musicoterapia e a come ha contribuito a formare il mio personalissimo metodo d'approccio all'interno del percorso di tirocinio.

Bibliografia

Il metodo autobiografico creativo-Stefano Centonze (Edizioni Circolo Virtuoso-2017)

Morfologia della fiaba-Vladimir Propp (Einaudi-2000)

Brand Storytelling-Miri Rodriguez (Kogan Page-2020)

La parola salva, la parola uccide, la parola svela!

“Scelgo con cura le parole da non dire”. Così recitava Alda Merini, e come darle torto?

La parola è una vera e propria **arma**, ma mi piace più chiamarlo **mezzo**, anche se effettivamente apportando il banale esempio di un coltello, possiamo notare come venga utilizzato sia per ferire che per curare una ferita; nei film di guerra capita spesso che un coltello possa rimuovere un proiettile dal corpo umano. Ecco, **la parola** è proprio questo. La parola è tanto un mezzo, quanto un'arma, non è sbagliata né giusta, non è salvifica né pericolosa: la pistola in mano ad un rapinatore acquisisce un significato, nelle mani di una forza dell'ordine un altro.

La parola è un piccolissimo ed insidioso superpotere che la stragrande maggioranza di noi non sa di avere, o semplicemente utilizza male, banalizzando o non facendo spesso caso alla forza e al peso di ciò che si dice, e tornando a monte, anche al peso di ciò che non si dice.

“Una parola è troppa e due sono poche” diceva Lino Banfi nella famosa fiction Rai “Un medico in famiglia”.

Non so se è una questione di indole, di carattere, di predisposizione o se chiamarlo destino, ma come detto nei capitoli precedenti, la parola come sua interezza ed importanza è sempre stata presente nella mia vita, sin dai miei primi anni.

Caratterialmente sono una spugna, forse anche troppo in alcuni casi, infatti mi capita spesso, avendo a che fare con i bambini per lavoro, di dosare e pesare bene ciò che dico e il come, ricordando io stesso frasi e parole che mi sono state dette all'asilo o alle scuole elementari. E no, non mi riferisco all'educazione di facciata o al classico “non si dicono le parolacce altrimenti il bambino le ripete” ma alle parole che realmente possono avere un impatto sulla vita e sulle consapevolezze future di un bambino.

Lasciamo da parte il “family friendly” e capiamo che c'è molto più delle parolacce dietro a ciò che non si dovrebbe dire non solo ad un bambino, ma ad una persona in generale.

Incredibile come io riesca a ricordare il tono e la dinamica di una frase (spesso negativa) che mi è stata detta negli anni risalenti alla mia infanzia e non ricordare cosa ho mangiato a pranzo ieri. Questo avviene perché spesso non ci rendiamo conto che una frase detta nel modo e nel tono sbagliato può scaturire un'emozione tale da restare impressa anche dopo tanti anni, a prescindere dall'età del soggetto.

Mi capita spesso ancora oggi di sentirmi inadatto, dicono sia una cosa da artisti, ma senza troppi convenevoli, scaverei più a fondo nella questione senza fare un'auto-anamnesi psicologica della mia infanzia o fase evolutiva.

Sono stato espulso dal mio primo asilo, le maestre mi dicevano spesso cose del tipo: "Non sei come gli altri bambini, non puoi giocare come tutti gli altri, non sei adatto a stare in questa classe". Premettendo che ho largamente compreso i perché di tutto questo e avendo preso coscienza di essere stato sfortunato nel trovare maestre che evidentemente hanno sbagliato lavoro, pensate che tutto questo non abbia influito nella mia fase di crescita, nel mio accettarmi e nella mia autostima? La risposta mi pare ovvia.

Nell'asilo successivo, oltre ad essermi integrato perfettamente dopo pochi giorni, le maestre mi resero subito protagonista della recita di fine anno, nonostante fossi arrivato a metà anno scolastico e a prove già iniziate.

A 6 anni, mi ritrovai già su un palco come presentatore della serata, le nuove maestre mi dissero che ero portato, meno timido e più spigliato degli altri bambini. E ora?

A 29 anni faccio del palco la mia professione e anche se in altre vesti, mi ci sento ancora a casa, più di qualsiasi altro posto che io abbia conosciuto.

Mi piace parlare e scrivere solo di ciò che conosco, ma ancor di più di ciò che ho vissuto.

Avrei potuto riportare decine di articoli e studi scientifici o meno sull'importanza delle parole in fase infantile e non solo, ma ho preferito come sempre essere vero e senza filtri come ciò che scrivo da sempre, raccontando la mia personale esperienza, perché nessun articolo o esperimento sociale e scientifico mi avrebbe convinto più di ciò che ho sentito sulla mia pelle: **la potenza delle parole che mi hanno scottato, ferito, curato e salvato.**

Se puoi scriverlo, puoi controllarlo.

Come già detto nei paragrafi precedenti, il mio incontro magico con la scrittura è avvenuto prestissimo, da quando, scrivendo racconti, volevo creare un mondo diverso da quello in cui vivevo ed inconsciamente creavo i personaggi in base alle mie emozioni, visioni, paure e sogni.

Abbiamo parlato dello storytelling e della sua importanza sin dall'infanzia, della forza e il peso delle parole in ciò che si dice e non dice, ma ora arriviamo all'essenza della **scrittura creativa, emotiva ed espressiva**, e a come ha influenzato ciò che sono oggi inizialmente in modo inconsapevole ed inconscio, fino ad arrivare a come è diventato un tassello importante per il mio personalissimo approccio nel tirocinio con la **Musicoterapia PoP**.

La scrittura può essere **creativa**, perché stimola la creatività più diretta e senza filtri, come dice Jung, è il ponte tra l'inconscio e la parte razionale di ognuno di noi.

La scrittura diventa **emotiva** quando ci permette di esternare, esprimere e controllare meglio le nostre emozioni, che spesso per varie ragioni restano inesprese, diventando così un potente mezzo per rafforzare la nostra **intelligenza emotiva**.

La scrittura è **espressiva** a tutti gli effetti: è libera espressione di sé, dei nostri pensieri e di tutto ciò che proviamo. Attraverso essa, molto spesso vengono fuori pensieri rimasti nascosti e assopiti, idee confuse dalla routine e dalla frenetica quotidianità, tutto si libera senza troppi freni e fronzoli.

Quello che gli studi americani dagli anni '70 hanno definito **overthinking** - termine inglese difficilmente traducibile ma che sta a rappresentare la tendenza ad avere troppi pensieri contemporaneamente, pensare continuamente e senza sosta, tanto da essere considerato un disturbo psicologico a tutti gli effetti - è stato da sempre molto presente nella mia vita, comparso anche un po' prematuramente rispetto alle statistiche che ne indicano la sempre più frequente apparizione intorno ai 19 anni di età; età che dopo il periodo dei continui lockdown forzati, emergenza sanitaria e pandemia globale, tende ad abbassarsi secondo le statistiche raccolte da diversi psicologi e neuropsichiatri di tutto il mondo.

A prescindere dall'età, questa problematica appare spesso nei soggetti particolarmente emotivi, ansiosi o con un'eccessiva smania di controllo sul presente, ma soprattutto sul futuro. Qui è entrata in gioco la scrittura nella mia vita, non sapendo assolutamente niente del suo effetto terapeutico, né conoscendo tantomeno alcuna tecnica educativa o di storytelling.

Come ho già raccontato, cominciai scrivendo storie, dopo qualche anno iniziai a buttare giù semplicemente pensieri, quando erano troppi e la mia mente era troppo piena per contenerli tutti. Provavo una sensazione di sollievo nel vedere che molti pensieri prendevano forma su un foglio bianco, leggendoli mi sembravano più leggeri, più "controllabili".

Negli anni quei flussi di coscienza e quei pensieri incontrollati sono diventate poesie, canzoni, poi qualcosa di cui non sono più riuscito a fare a meno.

Così, per caso o per destino ho scoperto l'effetto terapeutico della scrittura e ancora oggi si rivela salvifica in diverse occasioni, aldilà delle canzoni e del mio essere cantautore già da diversi anni.

Prima ancora di avvicinarmi alla **Musicoterapia, al Metodo Autobiografico Creativo e alle tecniche di Storytelling e scrittura creativa**, avevo già toccato con mano e sentito a livello interiore ed emotivo l'enorme beneficio della scrittura, tanto da restarne affascinato ancor di più una volta scoperte le sue molteplici possibilità di utilizzo in combinazione con la Musicoterapia e le Arti-Terapie integrate.

Così, ancora una volta senza copia-incolla di articoli, teorie, ricerche e teorie medicoscientifiche (che comunque ci sono, dato che Freud stesso usò la scrittura in psicanalisi) affermo per strettissima esperienza personale che **se puoi scriverlo, puoi controllarlo**.

Conoscendo molto bene e avendo provato più volte questa sensazione, la scrittura creativa, emotiva ed espressiva senza regole o limiti di tecniche specifiche è subito diventata un mattone fondamentale ed imprescindibile nel mio approccio alla Musicoterapia, quindi alla creazione del mio ideale di **Musicoterapia PoP**.

Scrivere, a mio modesto parere rigorosamente a mano (digitalmente si perde l'essenza e la sensazione tattile della penna su carta, quindi di conseguenza anche molte sensazioni pure provocate dall'atto stesso), mette subito in contatto con il vero Io, con l'intimità e con parti profonde di noi stessi.

Scrivendo pesiamo molto di più le parole rispetto a quando parliamo o peggio, discutiamo senza filtri spesso in conversazioni dettate dalla rabbia o da altre emozioni dissesantanti se non controllate.

Spesso scriviamo ciò che non riusciamo a dire, oggi con i messaggi, prima con le lettere (io sono un nostalgico e uso ancora carta e penna nelle occasioni importanti), scriviamo ciò che vogliamo ricordare, scriviamo biglietti d'auguri per ogni festività, scriviamo post di sfogo sui social network, scriviamo nei nostri diari per raccontare a noi stessi le nostre giornate, senza dimenticare che scrivere è una delle prime cose che apprendiamo, ancor prima di imparare a contare.

In sostanza in un modo o nell'altro tutti siamo abituati a scrivere, ma soprattutto a mettere in gioco le nostre emozioni mentre scriviamo, come nei tantissimi esempi sopracitati.

Cosa accade quindi se questa pluricitata scrittura non viene lasciata al caso, ma viene guidata attraverso un **percorso di consapevolezza profonda?**

Che succederebbe se tutti utilizzassimo questo potente mezzo per ascoltarci meglio, interrogarci e trovare non solo **benessere**, ma reali soluzioni al nostro gomito di pensieri?

Quanto sarebbe bello attraverso la scrittura, diventare finalmente consapevoli delle nostre emozioni e acquisire così una maggiore **intelligenza emotiva?**

Nel libro "L'arte di essere fragili" lo scrittore Alessandro D'Avenia, compara il poeta Giacomo Leopardi e le sue opere con il nostro tempo e con la superficialità umana, relazionale e culturale che stiamo inevitabilmente vivendo.

In questo libro, che ho letto tutto d'un fiato avendomi colpito molto, emerge quanto la scrittura sia stata importante e direi vitale per il poeta definito pessimista cosmico per eccellenza, ma che aldilà di questa definizione è stato molto di più.

Ma la sola scrittura senza il supporto delle giuste frequenze, strumenti, atmosfere, in una parola, senza la **Dea Musica**, non avrebbe minimamente lo stesso effetto terapeutico e la stessa efficacia.

Quando si ha la giusta colonna sonora e il flusso creativo dell'inconscio prende forma attraverso la scrittura, avviene un qualcosa di quasi magico ed inspiegabile, tanto che spesso gli utenti stessi si lasciano andare a frasi del tipo: "Non so quello che ho scritto, non l'avrei mai detto, mi è venuto fuori così, non sapevo di essere capace di tanto, etc..."

Arriviamo quindi ad un passaggio cruciale di ciò che sto scrivendo: prima di descrivere i punti salienti e i risultati ottenuti con la **Musicoterapia PoP** all'interno del tirocinio, ci tengo da cantautore a soffermarmi sulla **canzone**.

Dopo aver parlato dei modelli di Musicoterapia Recettiva che mi hanno ispirato, aver parlato della potenza delle parole, della scrittura, dello storytelling e dell'importanza che hanno avuto nella mia vita, non potevo non dedicare in questo capitolo un paragrafo alla canzone, mattone imprescindibile nella vita di ognuno di noi.

Anche i meno avvezzi all'ascolto della musica hanno almeno una canzone che cantano a squarciagola in auto, una canzone che ricorda qualcuno di speciale o un momento emotivamente intenso della vita; insomma, sarà una citazione banale, ma ***senza la Musica la vita sarebbe un errore***.

Canzone: 7 lettere che cambiano la vita

È quasi impossibile stabilire dove sia nato questo genere e chi siano stati i primi autori, anche se in Europa i primi esempi risalirono al Medioevo e il patrimonio più antico sembrerebbe addirittura provenire dall'Antico Egitto.

Se l'origine della canzone è strettamente legata a quella della musica popolare, potendo generalizzare, in ogni nazione si rintracciano tre tradizioni importanti:

- il filone folk, che recupera arie, canti antichissimi e locali che provengono dai campi, dal mare e dai monti;
- il filone della canzone per la danza, che prevede una prevalenza della musica sui testi;
- il filone poetico, che cerca di esprimere sentimenti e ideali da diffondere, con argomenti storici, politici, militareschi, familiari e occasionalmente sentimentali, in cui assume maggiore priorità il contenuto sulla forma (tranne che per le musiche da ballo), e quelle più sognanti, ammiccanti, edulcorate, distraenti con argomenti sentimentali ma anche paesaggistici e familiari, talvolta strappalacrime (come la lunga sequenza di canzoni dedicate agli emigranti).

Le canzoni moderne si dividono in melodiche e sincopate e la loro popolarità fu inizialmente dovuta alla diffusione dei caffè-concerto, poi al boom dell'industria discografica e dei suoi prodotti sempre più appetibili al grande pubblico, e infine a film musicali, radio, televisione.

La forma musicale più diffusa nella musica leggera è sicuramente la canzone, eseguita di solito da formazioni ridotte, con strumenti quali chitarra, basso, batteria e tastiere (anche se ormai i suoni campionati ed elettronici fanno da padroni) o più raramente da formazioni orchestrali più o meno grandi.

La struttura di una canzone è generalmente caratterizzata da quattro elementi principali, che possono essere sviluppati, intrecciati e arricchiti in vari modi:

- **la melodia**, ovvero la linea del canto
- **l'armonia**, ovvero gli accordi e le progressioni
- **il tempo**, ovvero la velocità e l'andamento ritmico
- **il testo**, da cui dipendono spesso gli altri tre.

L'impianto più frequente di una canzone è dato da introduzione, strofa, ritornello, ripetizione della strofa, eventuale breve inciso strumentale o solo, ripetizione del ritornello (a volte con variazione) e conclusione.

La durata complessiva delle versioni radio di una canzone, per esigenze commerciali, dovrebbe essere compresa fra i 3 e i 4 minuti, durata che si sta notevolmente riducendo per via della velocità con cui cambia il mercato digitale e, come detto in precedenza, della sempre più bassa soglia dell'attenzione dell'utente fruitore medio.

Questa semplice formula può presentare molte varianti. Spesso fra la strofa e il ritornello è presente un **bridge o ponte** che costituisce appunto un passaggio di diversa struttura armonica e melodica per lanciare il ritornello.

Il testo è costruito in genere per rime. A ciascuna riga di testo vengono spesso fatte corrispondere 4 misure, e in tal caso una strofa o un ritornello sono pertanto associati due righe tipicamente in rima. Il testo di una canzone usualmente segue un filo logico o narrativo all'interno dei suoi versi, ma sono ugualmente diffuse canzoni che non rispettano questo criterio (per esempio nel genere hip hop/rap).

Esistono anche canzoni che sono il proseguimento musicale/narrativo di un'altra canzone contenuta normalmente nello stesso album, come è uso nei **concept album**, tipici del rock progressivo degli anni settanta. Questi veri e propri capolavori musicali e di letteratura cantata, possono essere considerati dei moderni poemi sinfonici a tema (vedi per esempio album storici come **The Wall** dei Pink Floyd).

Ecco alcuni esempi di canzoni famose per analizzarne le caratteristiche.

My Way, canzone originariamente francese successivamente tradotta in lingua inglese da Paul Anka per il grande "The Voice" Frank Sinatra, ha la forma più classica di canzone, con due strofe, un ritornello, ancora una strofa e un ritornello con finale. Altra caratteristica presente in questo brano molto diffusa è la tradizionale strofa su note di altezza media o medio-grave che si dispiega poi nel ritornello con note più alte ascendenti fino alle più acute che fanno da epilogo all'inciso. Anche **Yesterday** dei Beatles si identifica formalmente con la normale successione di due strofe, ritornello, strofa, ritornello e strofa.

Entrambi questi due grandi successi internazionali sono privi di un'introduzione vera e propria, fatta eccezione per due battute strumentali sull'accordo iniziale.

Presenta invece l'introduzione **My Sweet Lord** di George Harrison, brano celeberrimo per essere costruito sulla ripetizione in loop di un'unica frase melodica.

Impressioni di Settembre della P.F.M è passata alla storia del pop per il suo inciso strumentale che fa da protagonista rispetto a una strofa-ouverture e a un bridge-preludio dall'atmosfera sospesa.

Andando più avanti negli anni, possiamo notare come si sia diffuso molto di più l'uso dello **special** o detta anche **parte C**, ovvero un'ulteriore variazione melodica e talvolta anche leggermente ritmica dopo il secondo ritornello; questo è avvenuto sia per sostituire a livello strutturale la canonica terza strofa, melodicamente identica alle prime due, sia negli anni, per esigenze di mercato, che spesso subdolamente dettano regole anche nel songwriting.

Naturalmente questi esempi sono validi finché parliamo di cultura e brani musicali **Pop**, senza prendere in esame l'infinità di varianti strutturali e spesso senza regole presenti nella musica sperimentale, etnica, new age, jazz, lounge, elettronica e chi più ne ha più ne metta.

Oltre ad avere minime competenze musicali ed una vasta cultura e conoscenza musicale, perché è importante come **Musicoterapeuti** capire la struttura e l'evoluzione del songwriting pop? Ho provato a stilare tre validi motivi:

- Essendo la Musica parte integrante della disciplina della Musicoterapia, non si può prescindere dal conoscerla nelle sue sfaccettature e soprattutto nella sua evoluzione: tutto cambia e tutto si trasforma.
- La canzone Pop è ormai parte integrante del nostro **ISO culturale**. Sarà rarissimo incontrare qualcuno che non abbia una canzone di riferimento per i suoi momenti importanti, a qualsiasi età, in qualsiasi contesto socio-culturale e in qualsiasi terra abbia vissuto. Essendo il nostro un lavoro basato sull'empatia e sulla relazione d'aiuto, dobbiamo conoscere bene il mezzo con cui operiamo: la Musica e quindi **la canzone**.
- Essendo bombardati da canzoncine, motivi e sonorità pop anche senza volerlo, dalla radio al supermercato o in auto, alle pubblicità o colonne sonore di film (dove sono presenti sempre più brani cantati rispetto a qualche decennio fa) siamo **inconsapevolmente influenzati** da questa struttura melodica, armonica e compositiva. Di conseguenza, anche all'interno di una seduta di Musicoterapia, questa consapevolezza supportata da una solida conoscenza, può esserci molto utile: durante il tirocinio più di una volta ho raggiunto migliori risultati con canzoni pop cantate, rispetto a brani strumentali molto lunghi appartenenti al repertorio classico o ambient, molto utilizzati nella recettiva che conosciamo.

Sappiamo che i modelli di Musicoterapia Recettiva e in generale gli esperti in materia, consigliano sempre di non utilizzare canzoni nella lingua dell'utente di riferimento, perché il testo comprensibile, distrarebbe dall'ascolto profondo e quindi, comprometterebbe il risultato sperato.

Durante il tirocinio mi è capitato di seguire un utente che aveva ottima dimestichezza con la lingua inglese avendo vissuto in Inghilterra, tanto da capire spesso il significato dei testi, soprattutto nei brani dove lo slang era particolarmente chiaro o dove nel ritornello era presente una frase ripetuta con frequenza.

Preso atto di questo, non ho desistito e non volevo abbandonare la mia idea di partenza e nonostante questo piccolo "intoppo" sono riuscito a trovare nei meandri della mia mente e dopo alcune ricerche, dei brani con le caratteristiche che mi servivano, dove però lo slang inglese non era poi così chiaro, perché magari la voce non era prevalente nel mix e nell'arrangiamento del brano o perché il cantante non era di nazionalità inglese e aveva una pronuncia tutta sua.

Ho raccontato questo per far capire quanto sia importante prestare attenzione ad ogni singolo dettaglio anche all'interno di una sola canzone all'interno di una scaletta di Musicoterapia Recettiva. Ogni particolare individuato può portare a dei miglioramenti e delle volte a risultati inattesi, come è successo a me: per questo è fondamentale conoscere, informarsi, esplorare e respirare musica in qualsiasi momento e di conseguenza, avere un bagaglio musicale sempre ricco e in aggiornamento.

Mi permetto di dire che diverse volte sono rimasto alquanto perplesso e quasi spaventato ascoltando musicoterapeuti che dicevano di avere una cartella piena di musica sul proprio computer suddivisa solo per "canzoni lente o veloci", "maggiori o minori" o cose del genere. Come si fa ad avere una cartella generica per qualsiasi utente senza creare delle scalette e un percorso musicale apposito? Come si fa a suddividere in modo così superficiale e poco preciso la sconfinata complessità della musica? Come si fa a pensare che la stessa canzone anche se posizionata nello stesso punto della scaletta abbia lo stesso effetto su chiunque?

Lungi da me il voler passare per un grande esperto o voler fare la morale a nessuno, sono solo una persona che ha fatto della musica la sua vita e che ci tiene a fare sempre le cose al meglio, sbagliando sì, ma mai per superficialità o per pigrizia, due nemiche di un Musicoterapeuta per antonomasia, ma in realtà nemiche di chiunque.

Nel centro polivalente per disabili dove ho fatto tirocinio, durante un lavoro di restituzione grafica a fine laboratorio, misi una playlist che avevo preparato appositamente per l'attività. Confesso di non aver ascoltato attentamente tutti i brani e ad un certo punto ne parte uno che, nella parte finale, aveva un exploit di percussioni e cori infantili che, con un crescendo, portavano alla conclusione del brano; vi lascio immaginare i due utenti schizofrenici del gruppo e la loro reazione dopo l'ascolto di quel finale di brano, durato meno di due minuti. Sapete cosa ho pensato in quel momento? Soltanto una cosa: sono un coglione.

Un altro esempio di "dettaglio non considerato" mi viene in mente pensando al mio tirocinio con i bambini nelle scuole dell'infanzia.

Mi capita spesso di utilizzare la restituzione grafica e delle volte invece della classica playlist di sottofondo suono la chitarra mentre disegnano.

Un giorno passai da un giro armonico prevalentemente maggiore ad uno minore, quasi senza accorgermene, non so perché: mi sono distratto o dovevo essere particolarmente stanco quella mattina. Risultato? Quattro bambini su dieci hanno improvvisamente cambiato colori, passando da quelli caldi a colori più spenti, come il grigio e il marrone; per me non è stata affatto una coincidenza.

Questi sono esempi di un piccolo dettaglio sottovalutato all'interno di un contesto in cui la playlist musicale faceva da contorno e non aveva un ruolo centrale nell'attività; immaginate nelle sedute di Recettiva dove la scelta della scaletta è un buon 70% del lavoro...cosa potrebbe comportare la scelta di un brano totalmente fuorviante per l'utente o per gli obiettivi prefissati?

Nel migliore dei casi non avremo alcun danno consistente se non quello di non ottenere l'effetto desiderato, ma non sarebbe meglio conoscere bene la musica e soprattutto conoscerne tanta? Io dico di sì. *Stay hungry, stay foolish.*

Concludiamo questo capitolo molto ricco, variegato ed intenso, parlando della correlazione più importante tra la Musica e l'essere umano: **l'emozione**.

Come può una canzone avere il potere di scatenare emozioni così forti da far scaturire reazioni come ad esempio il pianto? Perché una canzone invece di un'altra è capace di entrare nel cuore di milioni di persone? Perché una frase o una strofa cantata su quella determinata melodia rappresenta spesso una nostra precisa sensazione?

Certo, non si può spiegare tutto scientificamente, soprattutto per quel che riguarda il successo o meno delle canzoni, la cui bellezza non sempre è oggettiva, ma spesso frutto di un incastro di cose, però proveremo ad analizzare gli aspetti che ci interessano al fine di capire meglio tutto ciò che ha influenzato la mia idea di **Musicoterapia PoP**.

Bibliografia

Wikipedia.com

Scrivere una canzone-Alfredo Rapetti Mogol/Anastasi (Edizione Zanichelli 2012)

Una musica può fare

“Salvarti sull’orlo del precipizio, quello che la musica può fare” cantava Max Gazzè in una sua nota canzone; ed è quello che ha fatto con me, più di una volta nella vita, e sono convinto che lo farà ancora.

Aldilà degli addetti ai lavori, di tutti noi che dedichiamo la nostra vita a questa nobile arte, la musica accompagna la vita di ognuno di noi, in qualsiasi momento.

A seconda del contesto socio-culturale, della storia, delle esperienze e degli ambienti che frequentiamo ma soprattutto di ciò che siamo interiormente, ognuno di noi ha una tipologia di musica o delle canzoni che fanno “scattare” qualcosa, principalmente **un’emozione**.

Vi sarà capitato di avere veri e propri brividi assistendo ad un’esibizione o ascoltando una canzone in cuffia: c’è una componente soggettiva in questo, con centinaia di varianti, ma c’è anche una ragione scientifica del perché questo avviene? Tra tante campane differenti, c’è chi dice di sì.

Uno studio di imaging cerebrale riportato da Ansa.it, Focus.It e altre note testate, sembra chiarire perché avviene, e perché solo alcune persone la sperimentano. I risultati, ancora preliminari, sono stati pubblicati sulla rivista Social, Cognitive and Affective Neuroscience.

Matthew Sachs, un ricercatore dell’Università della California meridionale, insieme a colleghi di Harvard e della Wesleyan University (Connecticut), ha interrogato con un questionario online circa 200 persone, indagando sul loro rapporto con la musica. Ha così selezionato 10 soggetti propensi ad avere i brividi ascoltando la loro canzone preferita, e 10 persone che mai avevano provato questa sensazione.

I 20 volontari sono stati invitati a recarsi al laboratorio ascoltando in cuffia la loro musica preferita (dai Coldplay a Wagner, senza distinzione di generi). Una seconda batteria di test "dal vivo" ha confermato che, benché tutti i soggetti si professassero appassionati di musica, alcuni provavano brividi come reazione fisiologica alle canzoni, altri no.

A questo punto, tutti gli ascoltatori sono stati sottoposti a imaging con tensore di diffusione (DTI), una tecnica di risonanza magnetica che permette di osservare come le diverse regioni cerebrali sono connesse, e la qualità delle loro connessioni.

Tra i due gruppi c'erano differenze visibili nelle modalità di connessione tra tre regioni chiave. Chi avvertiva i brividi "musicali" aveva più fibre nervose che dalla corteccia uditiva, indispensabile all'ascolto, portavano a due altre regioni: la corteccia insulare anteriore, coinvolta nella processazione dei sentimenti, e la corteccia prefrontale mediale, che monitora le emozioni assegnando loro un valore.

Queste aree lavorano insieme per rielaborare la musica e accendere il sistema di ricompensa che porta al rilascio del neurotrasmettitore del piacere, **la dopamina**.

Il meccanismo, combinato con la piacevole aspettativa delle note preferite della canzone, produce il brivido. La cosa più affascinante, secondo i ricercatori, è che "la musica non sembra determinare benefici biologici, eppure l'implicazione della dopamina e del sistema di ricompensa suggerisce che abbia una funzione ancestrale".

«Pensiamo che la connettività tra la corteccia uditiva e queste altre regioni permetta alla musica di avere una profonda risposta emotiva in queste persone» ha spiegato l'autore.

«È difficile dire se questa capacità venga appresa con il tempo o se queste persone abbiano naturalmente più fibre cerebrali. Tutto quello che possiamo dire è che queste differenze potrebbero spiegare il comportamento che vediamo».

Ricerche precedenti avevano dimostrato che, quando si ascolta un brano particolarmente piacevole, la corteccia uditiva comunica più intensamente con le aree implicate nel riconoscimento emotivo e con il circuito della ricompensa.

Ora abbiamo un nuovo tassello per capire le basi neurali del nostro rapporto con la musica.

Dopo aver letto diversi articoli sull'argomento e aver trovato questi punti di contatto tra le varie ricerche e i vari esperimenti fatti, come sempre mi sono fatto una mia idea.

L'emozione scaturita dalla Musica è nel 90% dei casi soggettiva e su questo non ci piove: sento spesso di persone a cui la Musica Lirica dà letteralmente i brividi, mentre in me non scaturisce alcun effetto, cosa che accade ogni volta che sento il solo di chitarra in Stairway to Heaven dei Led Zeppelin o in Comfortably Numb dei Pink Floyd.

Nella ricerca, si parla però di una **comunicazione più intensa** tra diverse aree del cervello che avviene in alcuni soggetti: a quel punto mi sono chiesto se con la Musicoterapia Recettiva non si possa anche in qualche modo educare all'ascolto più profondo. Secondo me la risposta è assolutamente affermativa.

Come già detto in precedenza, la maggior parte di noi è abituata a **sentire** la musica più che realmente ad **ascoltarla**.

Sono più che convinto che con un percorso mirato al benessere e al “sentirsi” maggiormente, anche dei soggetti meno predisposti ad avere la sensazione di brividi durante un ascolto potrebbero arrivare a provarla, un po' come si può imparare ad andare consapevolmente in onde Theta, a meditare o addirittura a fare sogni lucidi o viaggi astrali, ma questa è un'altra storia e rischieremmo di andare decisamente fuori tema.

Purtroppo non ho ancora avuto modo di sperimentare né testare un'eventuale percorso con l'obiettivo di scaturire la sensazione di brividi all'ascolto in un utente, ma sono solo all'inizio del mio percorso come Musicoterapeuta, ci sarà sicuramente tempo e modo.

Brividi o meno, alcune canzoni sembrano proprio parlare di noi, ci capita veramente tantissime volte nella vita.

Addirittura mi è successo spesso di sentirmi particolarmente legato ad una canzone in lingua Inglese, anche senza conoscerne il significato, per poi scoprire traducendo il testo che parlava proprio di un mio momento particolare, qualcosa che avevo vissuto, che avrei voluto vivere o semplicemente ritrovarmi in parole che avrei scritto anch'io.

La forza e la magia della Musica è proprio questa, essere un **linguaggio universale**, e oltre che sulla mia pelle, ne ho avuto ulteriore prova durante il tirocinio, sempre quello dove ho sviluppato e sperimentato la **Musicoterapia PoP**.

Prima di parlare più approfonditamente del mio progetto nell'ultimo capitolo, saranno due le canzoni che andrò a citare, quelle in cui è avvenuta una connessione a tratti inspiegabile, ma che chiarificano perfettamente il concetto di linguaggio universale cui accennavo soltanto qualche riga fa.

Le canzoni in questione sono **Sky and Sand** di Paul Kalkbrenner, dj e produttore tedesco, tossico-dipendente con un ricovero in un centro di salute mentale alle spalle, e **Onde estará o meu amor**, ninna nanna popolare portoghese, cantata da Maria Bethania nella versione utilizzata da me per la scaletta della seduta.

Per capire bene di cosa sto parlando, andiamo ad analizzare i testi delle canzoni in questione e soprattutto qualche cenno biografico sugli autori e sul perché sono state scritte.

Sky and Sand

Paul Kalkbrenner

Nella notte

In the night time

Quando il mondo è a riposo

When the world is at it's rest

mi troverai

You will find me

Nel posto che conosco meglio

In the place I know the best

ballando, gridando

Dancin', shoutin'

Volando sulla luna

Flyin' to the moon

Non devi preoccuparti

Don't have to worry

Perché tornerò presto

'Cause I'll be come back soon

E costruiamo castelli

And we build up castles

Nel cielo e nella sabbia

In the sky and in the sand

Progetta il nostro mondo

Design our own world

Nessuno capisce

Ain't nobody understand

mi sono ritrovato vivo

I found myself alive

Nel palmo della tua mano

In the palm of your hand

Finché stiamo volando

As long as we are flyin'

Tutto questo mondo non ha fine

All this world ain't got no end

Come già detto, l'autore di questa canzone ha avuto seri problemi con la droga e ha alle sue spalle un ricovero in un centro di salute mentale, oltre ad essere cresciuto nella parte est di Berlino, prima della caduta del muro.

Partendo da questo background, la canzone presenta suoni elettronici tipici della techno, ma ha un andamento più lento, con bassi molto preponderanti e una tastiera dal suono vintage, con una sequenza di accordi armonicamente malinconici.

Tutto questo fa da supporto ad un testo scritto in una chiara condizione di disagio e che evidenzia perfettamente la condizione di molti giovani che passano notti brave fatte di alcol e stupefacenti, in preda ad un'indecisione e una mancanza di certezza verso il futuro.

Pur non sapendo nulla della storia dell'autore e non avendo prestato attenzione al testo, nella restituzione delle due utenti a cui ho somministrato questo brano, sono venuti fuori concetti ed emozioni identici a quelle che Paul Kalkbrenner voleva esprimere: mancanza di certezza nel futuro, voglia di libertà, notti stellate, aggressività verso sé stessi e verso la società.

Quando a fine seduta ho raccontato la storia dell'autore e il perché nacque questo brano, le due ragazze erano incredule quanto me: tutto si incastrava perfettamente, i pensieri e lo stato dell'autore erano quasi identici ai loro, pur venendo da background socio-culturali e decenni completamente diversi.

Inoltre, inizialmente pensai fosse un azzardo proporre in chiusura di scaletta un brano dal sound techno e dalla presa molto intensa, invece si è rivelata una scelta giusta; avevo naturalmente già sperimentato su di me questo brano ed è inutile dire che avevo avuto immagini e sensazioni molto simili.

Onde estará meu amor?

Maria Bethânia

Come andrà a finire questa notte?
Como esta noite findará

E poi il sole splenderà
E o sol então rebrilhará

Sto pensando a te
Estou pensando em você

Dove sarà il mio amore?
Onde estará o meu amor?

Mi piace navigare?
Será que vela como eu?

Chiama come me?
Será que chama como eu?

Mi chiederai?
Será que pergunta por mim?

Dove sarà il mio amore?
Onde estará o meu amor?

Se risponde la voce della notte
Se a voz da noite responder

Dove sono, dove sei?
Onde estou eu, onde está você

Siamo qui dentro di noi da soli
Estamos cá dentro de nós sós

Dove sarà il mio amore?
Onde estará o meu amor?

Se la voce della notte tace
Se a voz da noite silenciar

Il raggio di sole mi porterà
Raio de sol vai me levar

raggio di sole ti porterà
Raio de sol vai lhe trazer

Come andrà a finire questa notte?
Como esta noite findará

E poi il sole splenderà
E o sol então rebrilhará

Questa ninna nanna portoghese, un po' per la sua sequenza armonica dolce e quasi malinconica, un po' per la voce calda e accogliente di Maria Bethania, porta al rilassamento e alla reminiscenza quasi spontaneamente, senza troppe difficoltà.

Le due ragazze a cui ho somministrato questo brano come chiusura di una scaletta, ancora una volta non sapevano nulla dell'autore e tantomeno non erano esperte di lingua portoghese.

Le immagini che sono venute fuori sono state quelle di un falò, di un sacco a pelo, di andare a dormire, di un'amaca nel bosco per riposare.

Immagini calde, accoglienti, che danno un senso di rilassatezza e protezione, proprio come una mamma che canta una ninna nanna al proprio bambino!

Si verifica di nuovo quanto successo nel brano precedente: la musica è un linguaggio universale e nonostante gli utenti non conoscano la storia e il perché della canzone, emergono immagini, sensazioni ed emozioni che riportano esattamente a quello che l'autore voleva esprimere.

Certo, questo non si verifica sempre, ma posso dirvi che la percentuale è molto alta e come detto in precedenza, avendo testato su di me tutte le canzoni che somministro nelle sedute, capita molto spesso che la mia realtà immaginativa e le mie sensazioni coincidano con quelle degli utenti.

Questo era solo un accenno di ciò che è accaduto durante le sedute di **Musicoterapia PoP** e avviandoci verso la conclusione, nell'ultimo capitolo andremo ad analizzare, rispettando la privacy delle utenti, quello che è stato il metodo d'approccio che mi ha entusiasmato a tal punto da scrivere tutto questo.

Capitolo 5

Musicoterapia PoP

La mia visione e il metodo d'approccio

Durante il mio percorso di tirocinio ho avuto la fortuna di potermi approcciare a tre utenze differenti e di conseguenza, di scrivere, presentare e concludere tre progetti dalle finalità e dagli obiettivi molto diversi.

Ho cominciato con un percorso di Musicoterapia educativa/propedeutica nelle scuole dell'infanzia, con il progetto "Prima I..." a Manfredonia, provincia di Foggia.

Progetto che ha funzionato e mi ha dato soddisfazioni, tanto da essere riconfermato con contratto per l'estate, con due gruppi di bambini suddivisi per età (3-5 anni e 6-7 anni), ove naturalmente ho operato in modo un po' differente.

Il mio secondo progetto di tirocinio l'ho presentato ad un centro polivalente per disabili a Torremaggiore (FG) e si è trattato di un progetto di carattere educativo e riabilitativo, data l'eterogeneità delle patologie presenti tra gli utenti.

Nonostante la difficoltà iniziale per il netto divario cognitivo tra gli utenti, dopo un paio di sedute di osservazione, conoscenza e assestamento, si è rivelato un progetto veramente emozionante, tanto che i saluti sono stati contornati da lacrime di commozione da parte dei ragazzi e degli operatori. Un progetto che ha messo a dura prova tutto ciò che avevo imparato in tre anni di formazione, non nascondo il mio timore iniziale, ma ho trovato un'empatia e uno spirito d'accoglienza che raramente ho riscontrato in luoghi con persone definite "normodotate" ed è anche questo che mi ha dato la forza e il coraggio di terminare il progetto nel migliore dei modi.

E arriviamo al terzo progetto di tirocinio, giunto quasi per "caso", e che eppure si è rivelato la scintilla che ha scaturito tutto questo: due ragazze geograficamente lontane da me che, incuriosite dal mondo della Musicoterapia, hanno deciso di intraprendere questo percorso di crescita personale ed interiore a distanza, percorso che abbiamo portato avanti tramite Google Meet. Nell'incontro conoscitivo, mi hanno detto inoltre di accusare ogni tanto qualche problema d'insonnia e d'ansia, per alcuni aspetti anche ingiustificato, oltre alla tanta curiosità ed apertura ad esplorare loro stesse e le loro emozioni attraverso la Musica.

È stato lì che ho sentito quella vocina interna dirmi che era l'occasione giusta: dovevo sperimentare la mia idea di **Musicoterapia PoP** maturata durante il lockdown.

Spiegai per sommi capi alle ragazze cosa avevo intenzione di fare e come volevo procedere, i modelli di riferimento e l'esperimento che stavo portando avanti e dall'altra parte ho trovato una fiducia e una voglia di "affidarsi" davvero disarmante; finalmente avevo l'occasione che stavo aspettando.

Rispetto agli obiettivi che mi ero prefissato, il percorso è andato molto oltre, si è esteso ed evoluto, tanto da cambiare in corso d'opera alcune metodologie d'intervento e alcuni brani nelle scalette.

- Come intuito, il percorso si è basato su alcuni spunti di modelli di **Musicoterapia Recettiva** esistenti e varie tecniche di **scrittura creativa, espressiva ed emotiva** sperimentate da me, con cenni di **storytelling** e riferimenti al **metodo autobiografico creativo** imparato in Art.Edo. Soltanto in due sedute ho utilizzato il mediatore artistico grafico come restituzione, perché in quella precisa seduta, l'ho reputato più opportuno rispetto alla scrittura.

- Gli incontri, con cadenza settimanale cominciavano con una fase verbale dove le due utenti esprimevano semplicemente il loro stato d'animo e se avevano avuto dei rimandi o sviluppato delle riflessioni sull'incontro precedente; è capitato che svolgendosi in orario post-cena, gli incontri provocavano anche dei sogni particolari, che spesso avevano dei punti di contatto con quanto emerso la sera precedente.

- Lo scheletro della seduta era composto da una scaletta di 4 brani proposti da me, prima di ogni brano davo delle indicazioni immaginative non direttive, se non in alcuni casi. Seguiva una fase di verbalizzazione o di scrittura dopo ogni brano, sempre secondo indicazione, le consegne non erano mai uguali o seguenti uno schema preciso.

- Nella fase finale della seduta, seguiva una fase di verbalizzazione un po' più lunga e appuntavo le sensazioni, le emozioni e lo stato delle utenti, ma soprattutto come era cambiato dall'inizio dell'incontro. Di solito su loro richiesta, facevo anche un breve riassunto su quanto emerso, invitandole alla riflessione.
- Gli obiettivi che mi ero posto all'inizio erano molto semplici: tentare di regolarizzare il sonno, contenere eventuali stati d'ansia ed aumentare la consapevolezza interiore ed emotiva delle utenti che non avevano mai fatto un percorso di crescita personale prima di allora.

Vista la metodologia d'intervento, adesso andremo a descrivere per sommi capi, rispettando la privacy delle utenti e senza essere troppo didascalici, quello che è avvenuto durante questo percorso di **Musicoterapia PoP**.

Il viaggio

Il percorso è iniziato con la difficoltà di costruire un setting adeguato a distanza: ho fatto posizionare le ragazze in una stanza buia e comodamente stese o sedute sul letto.

Dopo aver trovato la quadra, il **primo incontro** è stato per me un test ma soprattutto una semplice induzione al rilassamento: ho iniziato con tre brani strumentali, lasciando in chiusura il brano pop cantato, con indicazioni semplici, come ispirare ed espirare luce, immaginare un posto rilassante, una vacanza e luoghi piacevoli.

Ho concluso la seduta facendo scrivere un diario di viaggio sulle note del quarto brano (quello cantato) per racchiudere quanto immaginativamente emerso nei tre brani precedenti, molto intensi tra l'altro. Una delle due ragazze ha pianto sul finale e nella verbalizzazione è emerso che questa attività era stata sollevante ma una "secchiata d'acqua in faccia".

Io ho subito pensato: "Figuriamoci, e non abbiamo ancora fatto niente".

Nel **secondo incontro** lo stato iniziale delle ragazze era buono, erano gasate e curiose di sapere che cosa avremmo fatto. Ho inserito all'interno delle indicazioni di immaginazione guidata l'elemento della **pioggia**, che per quanto si possa pensare, è delicato e a volte un'arma a doppio taglio, ma mi ha portato esattamente dove volevo.

Questa volta 3 brani su 4 erano cantati, quindi il Pop si è insediato subito nella metodologia d'intervento e il primo brano aveva anche suoni di tuoni e pioggia nell'arrangiamento stesso, scelto appositamente per entrare nel mood piovoso.

Nel guidare l'immaginazione, ho fatto prima in modo che le ragazze si immaginassero sotto la pioggia, poi che cercassero un riparo successivamente e nella restituzione finale (questa volta grafica) era emerso, oltre all'utilizzo di soli due colori (ovvero il rosso e il viola), un senso di rabbia, impotenza e quasi malinconia. Entrambe hanno parlato di "girare a vuoto" come un satellite e il sentirsi spaesate.

Penserete che sia stato un cosiddetto "incidente" ma in realtà avevo testato su di me quella scaletta e avendo provato le medesime sensazioni, era proprio lì che volevo arrivare, ad un ponte per la seduta successiva.

Nel **terzo incontro** era presente in apertura quell'inquietudine lasciata dal finale precedente, inquietudine completamente dissolta alla fine, dove le parole chiave della verbalizzazione conclusiva sono state liberazione, tranquillità e pronti alla battaglia.

Oltre ad una scaletta molto intensa a livello di suoni e dinamiche sonore, la scrittura ha fatto da padrona: ho chiesto alle ragazze di scrivere 5 loro pregi e 5 loro difetti, per poi creare delle frasi con queste dieci parole e modificarle durante l'ascolto del pezzo clou della scaletta; credetemi, avrei dovuto fare lo screen dei loro volti all'inizio e alla fine, mai avrei pensato di raggiungere un risultato così, mi si è riempito il cuore di gioia!

Nei **tre incontri successivi** è entrato in gioco il **Metodo Autobiografico Creativo**, con la creazione e la descrizione del proprio personaggio, la preparazione e la partenza per il viaggio, gli antagonisti, le difficoltà, la battaglia e il ritorno a casa, il tutto contornato dalla colonna sonora Pop che avevo scelto, creando un vero e proprio film immaginativo.

Inutile dire che all'interno di questo viaggio e di questa storia, sono venute fuori le paure e le aspirazioni delle utenti, ma di questo abbiamo già parlato nel capitolo dedicato allo **storytelling**.

Conclusosi il **viaggio dell'eroe**, anzi, in questo caso delle eroine, nella seduta successiva ho fatto scegliere a loro i brani della scaletta: uno che le descrivesse, l'altro da dedicare all'altra; non ci crederete, ho dovuto aggiungere io il quarto brano conclusivo perché si sono dedicate lo stesso brano.

Sulle note della loro scaletta, le consegne di scrittura creativa questa volta erano più particolari: ho chiesto loro di descriversi con 5 parole che avessero a che fare con i sensi, quindi udito, olfatto, tatto, gusto e vista. Per essere più chiari, una di loro si è descritta con queste parole: crostaceo, urlo soffocato, cipolla caramellata, benzina, fuoco.

Tutte le parole hanno a che fare con i rispettivi 5 sensi e l'attività successiva è stata quella di creare delle frasi, usando la figura retorica della similitudine, con le 5 parole scelte prima.

Esempio: "Io sono come un crostaceo perché, io sono come benzina perché, etc..etc..."

La consegna finale prevedeva la scrittura di una lettera a sé stessi e dopo non poche difficoltà, le lettere delle ragazze erano veramente emozionanti e anche alla fine di questa seduta, viene fuori la parola **libertà**.

Giunti ormai ad un livello di profondità adeguato e avendo preso dimestichezza con scalette interamente di musica del panorama pop o in generale brani cantati, ho proseguito con consegne di scrittura incentrata sulla crescita personale, esplorando con le ragazze concetti come il dono e l'aspettativa (scrivi 5 cose che doneresti e che ti aspetteresti dagli altri) arrivando così a capire cosa realmente volevano nel profondo e dopo l'attività di disegnare su un unico foglio, unire finalmente i loro vissuti e le loro restituzioni, tanto da concludere la seduta che, a detta loro, ha **solidificato il loro rapporto di amicizia**.

Nelle **ultime due sedute**, ho utilizzato la scrittura per viaggiare nel tempo, passato e futuro, facendo emergere moltissimi aspetti interessanti.

So che è un lavoro delicato, ma sentivo di poterlo fare e dati i risultati, non ne sono pentito neanche un po'.

Nel viaggio nel passato, ho naturalmente scelto una scaletta molto regressiva e che presentava a tratti anche suoni come carillon e strumenti considerati "infantili" in un certo senso e sempre attraverso l'immaginazione guidata, ho fatto incontrare le utenti con loro stesse bambine, facendole anche interagire.

Emersi anche ricordi dell'infanzia spiacevoli, cambiando canzone in corso d'opera e guidando l'immaginazione per "modificare il ricordo", la seduta si concludeva con una lettera alla "bambina che eri" e anche qui, e mai mi sarei aspettato di raggiungere un tale risultato.

La verbalizzazione finale presentava parole come amorevole, grata, felice e addirittura una delle due utenti ha detto che finalmente era riuscita a “perdonarsi” alcune cose legate alla sua infanzia.

L’incontro finale è stato il più difficile da preparare, fondamentalmente per due motivi: non è facile lavorare con l’immaginazione futura, soprattutto nell’ultimo incontro di un percorso, e su questo argomento temevo di avere un *controtransfert* abbastanza pesante da gestire. Fortunatamente, con la giusta emotività e commozione, tutto si è concluso per il meglio. Il viaggio immaginativo cominciava con “immaginati tra 5 anni, tra 10 anni” per poi proseguire con l’incontro e il dialogo con il sé futuro ed infine concludere scrivendo una poesia sul futuro, utilizzando sempre la figura retorica della similitudine (Il futuro è come, etc...).

Conclusione? La causa principale degli stati d’ansia e di alcune notte insonni era proprio questa: l’ansia verso il futuro.

Dalla verbalizzazione finale è emerso che, dopo questo percorso, le due utenti riescono ad **accettarsi di più, sorridono ai cambiamenti invece di temerli e guardano al futuro con meno paura, anzi, con la voglia e la carica per affrontarli.**

Come già scritto, quando ho iniziato questo percorso non avrei mai pensato di arrivare così velocemente alla **causa** del problema, immaginiamoci di risolverlo o quantomeno attenuarlo; l’esperimento di **Musicoterapia PoP** è andato ben oltre le mie aspettative.

Ho capito che per quanto la Musicoterapia sia una branca sconfinata e applicabile davvero a tutti ed in qualsiasi ambito, dal riabilitativo al clinico, all’educativo o semplicemente al benessere, bisogna capire per cosa si ha propensione e diventare dei top player in quello; avere tante frecce nella faretra è fondamentale, ma per essere da 10 in tutto, non basterebbe una vita.

Da questa esperienza ho imparato che bisogna sempre seguire il proprio istinto e a volte assumersi anche il rischio di sperimentare e di azzardare qualcosa di nuovo, in fondo tutti i grandi innovatori della storia hanno iniziato così: qualcuno diceva che **vince chi osa.**

Conclusioni e ringraziamenti

Siamo arrivati alla fine di questo viaggio, probabilmente sono stato un po' logorroico anche nello scrivere, è una mia caratteristica e tutto sommato, la accetto e la porto con me volentieri. Anche per scrivere questa parte finale, mi sono avvalso di una playlist creata ad hoc e non nascondo che è un po' di malinconia la sento, anche grazie alla pioggia che mi accompagna questa notte, ma il come si dice, una parte del viaggio è la fine no?

Ho pensato molte volte se fosse il caso di presentare una tesi così pretenziosa, ho pensato: "Ora mi diranno che da studente appena specializzando non sono nessuno per sostenere di aver seguito un mio metodo, basato sulla mia esperienza personale e un po' di sfrontatezza, non attenendomi perfettamente ai modelli dei grandi Musicoterapeuti venuti prima di me". Ma poi anche pensato: "Chi se ne frega". Questo sono io, con tutti i miei pregi ma soprattutto i miei difetti e come ogni essere umano non sono e non sarò mai infallibile, neanche quando avrò 10, 15 o 20 anni di esperienza sul campo. Penso solo che non voglio che questo diventi solo il mio lavoro e basta, ma la mia missione, la ragione per cui continuo a vivere ed ad andare avanti nonostante le difficoltà e nonostante sappia di star facendo un qualcosa di pionieristico, come tutti i Musicoterapeuti d'altronde. Non sarei io se non avessi rotto un po' le regole, non avessi messo del mio in tutto quello che ho fatto e se non avessi un'ambizione che da sempre supera di gran lunga tutto quello che so fare. So solo che ho molto da dare e lo darò con tutta l'onestà e tutto quello che di meglio ho dentro, quello che spesso diamo anche a chi non lo merita: la parte migliore di noi.

Sento di non aver ancora imparato niente, so che continuerò a studiare, ad informarmi, a leggere, a sbagliare, a fare esperienza ma soprattutto non perderò mai quella fame di conoscenza e quella passione, quel fuoco che mi tiene vivo, anche se rischia di spegnersi spesso non avendo ancora trovato un posto che riesco a chiamare "casa mia".

Però 4 anni fa una specie di casa l'ho trovata, quando sembrava che non avessi più un perché, quando svanita la finta luce del talent show ed essermi convinto di non essere capace di amare dopo una relazione storica andata in fumo dopo sei anni.

Ho incontrato questo fantastico mondo delle Arti-Terapie, in cui sentivo di poter dare qualcosa, quella parte migliore di me che forse non ancora si era palesata, neanche dopo anni ed anni di concerti. Mi sento spesso solo contro tutto il mondo, ma ora mi rendo conto che ho tantissime persone da ringraziare; quindi, vi chiedo ancora un ultimo sforzo e un po' di pazienza.

Ringrazio **Dalila Mancusi**, per avermi dato la spinta iniziale in questo percorso: dopo una conversazione durata due ore, mi disse che avevo la sensibilità giusta per fare questo nella vita. Ringrazio tutti i docenti che ho avuto la fortuna di incontrare, ognuno a modo suo mi ha lasciato qualcosa, di professionale e di umano, sono grato a tutti, nessuno escluso: **Angelo Gramaglia, Michele Verrastro, Vito Furio, Ilaria Caracciolo, Fabio De Vincentis, Stefano Centonze, Chiara Germanò, Federico Caporale, Angela Enea, Vincenzo Miranda, Valerio Cadeddu, Antonio Ventura, Tea Baldini Anastasio, Alberto Cacopardi, Angelo Molino, Marianna Sidoti, Mirko Banfi e Pinella Pistorio.**

Dei ringraziamenti speciali però, sono doverosi per me e per la mia storia.

Ringrazio il mio relatore, il prof. **Angelo Molino**, che dopo una videochiamata di sole un paio d'ore, ha subito creduto in me, instaurando un rapporto unico pur non essendoci ancora incontrati di persona, data la grande distanza geografica.

Non smetterò mai di ringraziare la dott.ssa **Ilaria Caracciolo**, che oltre ad essere una docente straordinaria, è negli anni diventata una mia carissima amica, presente in molti dei miei momenti di difficoltà, anche ad orari per una qualsiasi persona impensabili, ma lei c'era sempre. Grazie.

Ringrazio di cuore la mia direttrice **Tea Baldini**, da sempre punto di riferimento nel mio percorso e non solo, tanto che affettuosamente ormai ho iniziato a chiamare Zia.

Ha creduto in me anche agli inizi, quando come studente non sono stato certo dei migliori, nonostante questo non mi ha mai abbandonato, mai. Grazie.

Ringrazio il presidente **Stefano Centonze**, che al mio primo convegno, non appena due mesi dopo essere entrato in Art.Edo, mi ha dato la possibilità di esibirmi con i miei brani, dando spazio alle mie emozioni e alla mia creatività. Anche lui ha sempre creduto in me e nelle mie potenzialità, tanto da pubblicare un mio racconto sul suo sito e avermi dato la carica e la motivazione giusta per credere in quello che stavo facendo. Grazie.

Ringrazio **Francesca Rutigliano**, per la sua spontaneità, disponibilità e dolcezza, qualità che riscontro in sempre meno persone; durante la mia prima supervisione emersero cose importanti e profonde e lei mi ha fatto capire di non dovermi sentire mai sbagliato. Grazie.

Ringrazio **Alberto Cacopardi** per le lunghe chiacchierate sulla vita e sul concetto di arte pura, oltre a ringraziarlo per essere stato l'unico capace di farmi danzare senza sentirmi un totale idiota. Grazie.

Ringrazio **Vincenzo Miranda** per la sua immensa disponibilità, per tutto quello che mi ha insegnato anche fuori dai laboratori e avermi bacchettato quando serviva. Grazie.

Ringrazio le mie compagne di viaggio **Lucia Giordano, Lidia Carretta, Alessia Giorgio e Maria Porreca**, per aver condiviso difficoltà, risate, gioie e dolori in un percorso che è stato straordinariamente sorprendente e a tratti difficile, che ha messo a dura prova le nostre emozioni; è stato più leggero affrontarlo con loro come amiche. Grazie.

Ringrazio **Marta**, la mia collega che in poco tempo ha preso un posto speciale nella mia vita, amica sincera e leale, è diventata una sorta di nipote acquisita. Grazie.

Ringrazio la tutor **Vilma**, per essersi subito messa a disposizione e aver salvato in extremis il mio percorso, permettendomi di arrivare in tempo a questo sofferto ed ambito traguardo. Grazie.

Ringrazio tutti i ragazzi della mia sede, tutti i ragazzi con cui ho condiviso anche solo una chiacchiera, un sorriso, un'attività, uno sfogo, tutti i ragazzi con cui ho interagito in Art.Edo durante i convegni, sono veramente tanti e sarebbe impossibile ricordarli tutti.

Ringrazio Daniele Guida e Maria D'Oria del progetto "Prima I..." con i bambini delle scuole dell'infanzia, ringrazio Tina Cavallotti, Tina Valente, lo staff di educatrici e tutti i ragazzi dell'Angolo di Flo', centro polivalente per disabili di Torremaggiore per avermi fatto sentire subito parte della loro famiglia, avermi trasmesso e fatto provare un'empatia e delle emozioni uniche. Grazie.

Ringrazio naturalmente Marina e Gabriela, le due ragazze che affidandosi incondizionatamente alla mia idea di progetto, hanno realmente permesso la realizzazione di questa tesi sulla Musicoterapia PoP e avermi dato modo di credere in me stesso e avermi trasmesso la giusta carica e motivazione per continuare a sviluppare e migliorare questa idea. Grazie davvero di cuore.

Ringrazio i miei maestri **Gianni Colonna** e **Gianna Montecalvo**, che oltre ad avermi insegnato a suonare la chitarra e a cantare, mi hanno dato molto di più: la loro esperienza, i loro consigli e mi hanno fatto capire quale fosse realmente il mio valore. Grazie infinite. Ringrazio **la mia Famiglia**, senza la quale non sarei quello che sono adesso, umanamente e professionalmente. Non sono sempre stato un figlio e un fratello modello, forse non ho mai dimostrato realmente quanto ci tengo e cosa sono per me, ma so da sempre che senza di loro non so dove sarei adesso, mi reputo molto fortunato ad avere ereditato la forza da mia madre, l'emotività da mio padre e la resilienza da mio fratello. Vi amo 3000.

Ringrazio **Eleonora**, la mia figlia acquisita, che sin da quando muovevo i primi passi sul palco, ha sempre creduto che valessi qualcosa, anche quando urlavo e strimpellavo la mia rabbia incondizionata, lei ha sempre creduto che valessi qualcosa, tanto da diventare sin da subito una delle persone più importanti della mia vita. Grazie infinite, ti voglio un bene indescrivibile. Ringrazio **Sara**, della quale potrei dire 1000 cose e non saprei da dove cominciare: dico solo che lei è speciale, una persona che si incontra una volta nella vita, una persona disposta ad ascoltare le mie paranoie a qualsiasi ora del giorno e della notte. Grazie di cuore, ti voglio un bene dell'anima.

Ringrazio **Alessio**, il mio migliore amico completamente diverso da me, la mia parte razionale, colui che riesce in una frase a darmi la soluzione alle cose di cui parlo per due ore. Ne abbiamo passate tante, troppe insieme, mi hai anche accompagnato a Montecitorio al congresso sull'Intelligenza Emotiva, dove come sempre, ci siamo fatti riconoscere. Il meglio deve ancora venire fratello, vedrai. Non ti sostituirei con nessun altro amico al mondo.

Ringrazio **Rossella**, che più che mia cugina è una vera e propria sorella mancata. Siamo cresciuti insieme e anche se per un periodo la vita ci ha portato su strade diverse, quando ci siamo ritrovati è stato magico e da lì il nostro rapporto è diventato indistruttibile.

Inquantificabile il bene che ti voglio. Grazie.

Ringrazio i miei veri amici per il supporto mai mancato, sperando che, nonostante la vita faccia il suo corso, non ci perderemo mai di vista o smetteremo mai di sentirci: **Alessandro, Michela, Fabio, Toto, Marina, Sabino, Mannaro, Sabrina, Pasquale ed Emmanuel.**

Stavolta ho davvero finito, concludo ringraziando tutti coloro i quali sono passati e passeranno nella mia vita, perché tutti ti lasciano qualcosa, e ringraziando tutti quelli che fanno qualcosa per rendere il mondo un posto migliore. **Sii il tuo miracolo.**