CORSO QUADRIENNALE DI MUSICOTERAPIA

Pro Civitate Christiana - Assisi

TESI DI DIPLOMA

Musica, Relazione e Musicoterapia:
riflessioni sonore intorno a un'esperienza

Presentata da: Enzo Sergio de Laurentiis

Relatore: Prof. Ferdinando Suvini

Sessione: Novembre - 2009

Son molti coloro che mi hanno aiutato
Qualcuno è rimasto, qualcuno è passato.
Solo, fra tutti, più in alto svetta
Delicato, il sorriso di Nicoletta.
Di mille persone conservo le voci
Spesso d'aiuto nei difficili incroci.
Grazie ai silenzi, ai disprezzi e ai consigli
Son tutti riuniti fra le righe dei fogli.

INDICE

Pag.

INTRODUZIONE 1

CAP 1 – LE EMOZIONI 4
1 RICERCA SULLE RELAZIONI FRA LE EMOZIONI 6
2 RICERCA SULLE RELAZIONI FRA SUONI ED EMOZIONI 9
2.1 ESPERIMENTO 9
2.2 PROCEDURA 11
2.3 NOTE A FINE INTERVENTO 11
2.4 RISULTATI 12
2.5 CONCLUSIONI 15
3 CONSIDERAZIONI 15
4 ANALISI EMOTIVA 15

CAP 2 – IL SUONO 19
1 IL SUONO 20
2 GLI EFFETTI DEI SUONI SULL'UOMO 22
2.1 FISICI 22
2.2 LE RELAZIONI NON LOCALI 24
2.3 LA MENTE 25
2.4 SINESTESIE 27
2.5 LE EMOZIONI 28
3 LE REAZIONI 32
4 CONSIDERAZIONI 34
5 CONCLUSIONI 36

CAP 3 – LA MUSICOTERAPIA 40
ESSERE MUSICOTERAPISTA 40
1 IL RUOLO DEL SUONO 42
1.1 IL SUONO E LO SPIRITO 42
1.2 IL SUONO E IL CORPO 43
1.3 IL SUONO E LA MENTE 44
1.4 IL SUONO E LE AZIONI 45
2 INTERAZIONI 46
3 CONCLUSIONI 46

CAP 4 – IL MODELLO 50
1 Il MODELLO DI RIFERIMENTO 50
2 IL METODO 59
3 PROTOCOLLO OSSERVATIVO 60

CAP 5 – ELLE CI 63
1 INCONTRO DI PRESENTAZIONE 64
1.1 SVOLGIMENTO 64
1.2 OSSERVAZIONI 65
2 FASE OSSERVATIVA 66
2.1 OBIETTIVI 66
2.2 STRATEGIA 66
2.3 STRUTTURA 66
2.4 SETTING 67
2.5 ATTIVITA' 67
2.6 RESOCONTO 70
3 PRIMO INTERVENTO 71
3.1 OBIETTIVI 71
3.2 STRATEGIA 71
3.3 STRUTTURA 72
3.4 SETTING 72
3.5 ATTIVITA' 73
3.6 OSSERVAZIONI / DATI 83
3.7 RESOCONTO 84
4 SECONDO INTERVENTO 85
4.1 NUOVI OBIETTIVI 85
4.2 STRATEGIA 86
4.3 STRUTTURA e SETTING 86
4.4 ATTIVITA' 86
4.5 RESOCONTO 90
5 UN ANNO DOPO 90

BIBLIOGRAFIA 91
SITOGRAFIA 94
DISCOGRAFIA 95

INTRODUZIONE

La più grande percezione che ho avuto in tutti questi anni come studente, musicista e musicoterapista è quella di avere fra le mani qualcosa di etereo, impalpabile e senza confini; uno strumento con potenzialità superiori a quelle conosciute e conoscibili con logica ed intelletto.

Siamo pervasi da una forza che sfugge al setaccio della ragione, con la sensazione indefinita che, svelandola, si possa giungere all'origine e alla fine di ogni male: al senso stesso della vita.

Cos'è la musica?

Perché piace?

Cosa c'è nella musica che attrae e fa sentire, alle persone più diverse, il bisogno di ascoltarla o praticarla?

La puoi analizzare, dividere e scomporre in suoni ma c'è sempre qualcosa che ti sfugge dalle mani "ma era lì, boia di un mondo!"[1]

Cosa c'è nella musica che fa ballare e cantare, ridere e gridare?

"Perché alcune sequenze di suoni ci toccano mentre altre a tanti danno fastidio?"[2]

Si dice che la musica unisce, ma è vero anche che la musica divide.

Si dice che sia un linguaggio, ma è anche un simbolo.

La musica è profonda ma anche leggera; intellettuale e prosaica.

La musica … incanta e diverte.

La musica aiuta le mucche a dare più latte.

La musica blocca e trasporta.

La musica

irrita e rilassa.

La musica genera … La musica UCCIDE!

La musica esiste e svanisce; la musica ritorna, si, ma in forma sempre diversa.

La musica è tutto e non è niente: *The sound of silence.*[3]

Dopo vent'anni di lavoro nel mondo della musica, e sei in quello della musicoterapia, ho deciso di fermarmi a guardare indietro. Questo lavoro vuole descrivere cosa ho visto.

Lungo il mio cammino ho fatto incontri di vario genere, letture ed esperienze che hanno approfondito il mio legame con la musica sotto diversi aspetti: quello matematico, filosofico, fisico, religioso, storico, artistico, pratico e teorico, terapeutico, psicologico e pedagogico.

Più mi addentro negli scritti su questi argomenti e più vedo la goccia del mio sapere incantata di fronte al mare di ciò che vorrei o "dovrei" conoscere per il lavoro terapeutico, o semplicemente per questa tesi. L'unica cosa che so è di "non sapere" e le lacune che osservo mi fanno quasi vergognare.

Ricordo gli studi di composizione come un gioco di equilibrio fra regole ed emozioni, argomenti che ho ritrovato nel mondo della musicoterapia con una visione innovativa e uno scopo affascinante: le relazioni umane.

Mi sono reso conto che tutti i miei studi sono sempre stati diretti verso quel punto di incontro fra l'uomo e la musica; forse per questo l'ho scelto come oggetto di questa tesi.

Tuttavia, l'entusiasmo nella ricerca di informazioni è stato stroncato dal primo tentativo di attuarli. La testardaggine mi ha spinto ad esplorare per conto mio questa terra di confine, dove non è ancora uomo e non è più musica.

Nel primo capitolo mostro lo sviluppo, e i risultati, di due esperimenti, uno teorico e uno pratico, che mi porteranno a vedere l'uomo come un diapason. Come questo, percosso in mille modi, emette sempre la stessa nota, così reagisce l'universo emotivo dell'uomo in presenza di ogni nuovo stimolo.

A fine capitolo sperimento una "analisi emotiva" di un brano di Beethoven, dimostrando che è possibile leggere stati emotivi molto diversi, all'interno della stessa battuta, a seconda di cosa cattura la nostra attenzione.

Nel secondo capitolo riunisco vari articoli e testi, privilegiando quelli di Brian Greene, Daniel Levitin, Alfred Tomatis, Alexander Lowen e Anodea Judith, per analizzare le influenze del suono sull'uomo e sulla natura in genere. Ho diviso questi studi in tre grandi aree: l'analisi fisica del suono e la sua relazione con il corpo e il mondo fisico; l'approfondimento dei legami con la mente umana; lo studio della relazione con un aspetto non tangibile dell'uomo, in cui la scienza ha appena cominciato a muovere i primi passi, ma conosciuto da tutte le religioni con il nome di anima.

Se è vero che il suono influenza la mente, l'anima e il corpo, ne consegue che ogni intervento terapeutico deve indirizzarsi verso questo obiettivo.

Ma quali obiettivi deve fissare il musicoterapista e come deve procedere nell'uso del suono per raggiungerli?

I molti studi citati forniscono una risposta anche a questa domanda: una vita equilibrata passa attraverso relazioni ampie e diversificate e ogni attività terapeutica dovrebbe guidare la persona nella ricerca di nuove esperienze, affinché sia lei stessa a trovare il proprio equilibrio nelle, e fra, le tre componenti umane: Mente, Anima e Corpo.

> Più stimoli esterni saranno ricevuti, maggiore sarà l'impulso alla formazione di sempre nuove connessioni neuronali e di conseguenza maggiori saranno la plasticità e l'adattabilità del S.N. ai cambiamenti.[4]

Nel terzo capitolo approfondisco l'uso pratico della musica nell'intervento terapeutico e spiego come gli scritti già citati mi abbiano insegnato ad usare i suoni e la musica per fornire stimoli capaci di arricchire il corpo, la mente, lo spirito e le azioni.

La mia formazione musicale mi porta ad avere un occhio di riguardo per l'aspetto musicale nel lavoro terapeutico; non tanto nella forma quanto nel contenuto. Se è vero che non bisogna essere esteti[5], ma terapisti che valorizzano la relazione, è altrettanto vero che una buona capacità di analisi del materiale musicale sviluppato durante un dialogo sonoro permette al terapista di guidare la relazione verso gli obiettivi prefissati.

Nel quarto capitolo affronto il difficile compito di dare una paternità ai molti aspetti della mia attività terapeutica.

L'ultimo capitolo mostra un intervento terapeutico durato 3 anni, e illustra le varie fasi evolutive del metodo d'intervento fino alla sua fase attuale.

Il materiale illustrato in questa tesi, frutto di 5 anni di lavoro condiviso con altre figure educative e terapeutiche, mostra i risultati della fase elaborativa e dei primi esperimenti di un lavoro tutt'altro che concluso.

È l'inizio di un viaggio: "Seconda stella a destra e poi dritto, fino al mattino."[6]

---

[1] Paolini M, *Il milione*, Moby Dick - Teatri della Riviera, 1997

[2] Levitin D. J., *Fatti di musica,* Codice Edizioni, Torino, 2008

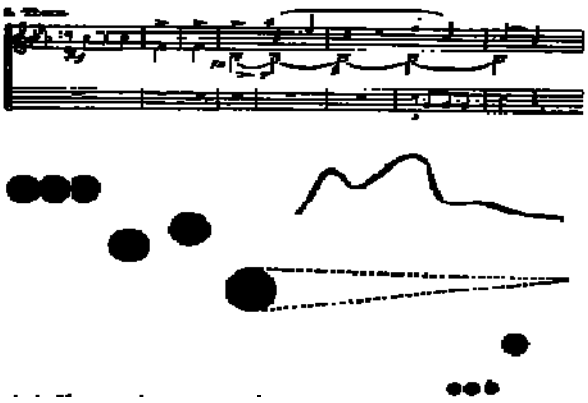
[3] Simon and Garfunkel, *Sounds of Silence*, Columbia Records, 1965

[4] Postacchini P. L., Ricciotti A., Borghesi M., *Lineamenti di musicoterapia*, La nuova Italia Scientifica, Roma, 1987, p. 81

[5] Benenzon R., *Manuale di musicoterapia*, Borla, Roma, 1998, p. 74

[6] Geronimi C., Jackson W., Luske H., *Le avventure di Peter Pan*, Walt Disney, 1953

1 – LE EMOZIONI



Kandinskij

Di fronte a un'opera, tutto il repertorio del sapere scolastico non serve più a niente per un momento, perché incontriamo assolutamente quella forma che muove qualcosa di noi senza che ne sappiamo nulla

Denis Gaita[1]

Il percorso di studi della scuola di musicoterapia di Assisi mi ha avvicinato al mondo delle emozioni da una prospettiva completamente diversa rispetto a quanto abbiano fatto gli studi musicali.

La composizione mi ha insegnato a vedere le emozioni come atmosfere sonore con cui stupire e catturare l'emozione dell'ascoltatore; con la musicoterapia ho imparato a vederle come un canale di relazione.

L'insieme di queste due competenze mi ha portato ad appassionarmi al pensiero che fosse possibile descrivere i diversi stati d'animo attraverso i parametri musicali.

Imparare a riconoscere lo stato emotivo di un paziente, in modo veloce e senza le influenze del proprio stato emotivo, sarebbe stato un notevole aiuto per migliorare la sintonizzazione e, attraverso questa, il percorso di avvicinamento al paziente.

I colloqui personali con i professori Suvini, Postacchini e Spaccazzocchi, i cui scritti hanno maggiormente stimolato questa curiosità, mi han convinto ad approfondire questo campo e ad utilizzarlo come argomento per questa tesi; approfondire il legame fra musica ed emozioni, per usare le parole dette dal Prof. Postacchini, costituisce "il senso stesso della musicoterapia".

I primi studi si sono diretti verso i capisaldi del mondo emotivo in vari contesti da cui ho appreso che l'aspetto sonoro delle emozioni è stato quasi ignorato, mentre abbondano gli scritti sull'aspetto neurologico, psicologico, sociale e le espressioni facciali.

I dati che sono riuscito ad ottenere dalle varie letture sono stati la base dei miei primi interventi terapeutici, nel 2002, con persone anziane, malate di alzheimer e portatori di disabilità gravi e gravissime, settori in cui il canale sonoro è spesso l'unica via di relazione.

In primo luogo ho cercato di leggere le manifestazioni sonore dei miei pazienti per iniziare un lavoro di sintonizzazione.

Il lavoro di ripetizione delle modalità espressive produceva una momentanea interruzione dell'attività sonora del paziente, da me interpretata in segno di ascolto e curiosità, a cui seguivano comportamenti diversi sia di apertura che di chiusura.

Successivamente ho cercato di modificare quegli stati emotivi definiti "ingestibili" dagli operatori del centro, per condurli verso altri più "socializzanti". Ad esempio, da uno stato di rabbia ad uno di tranquillità, dalla tristezza alla gioia.

Non mi aspettavo risultati eclatanti ma devo dire che quelli ottenuti sono stati veramente deludenti.

L'utilizzo di strumenti vari e brani come *People needs love*, *Killer queen* o *Titanic*[2] hanno si animato qualcuno fino a farlo sorridere e perfino ballare, ma la maggior parte di loro sembrava non accorgersi nemmeno della musica; altri sembravano addirittura infastiditi. Anche coloro che inizialmente erano allegri, dopo qualche minuto han cominciato ad annoiarsi.

L'unico risultato palese è stata una maggiore attivazione motoria su brani "energetici", anche se in modi diversi, e un calo di attivazione su brani meno "energetici".

Le caratteristiche energetiche sembravano legate alla dinamica, al ritmo e al tempo, ma anche alla ricchezza di organico strumentale o di strumenti particolari.

Confrontandomi con alcuni colleghi ci siamo domandati se il problema fosse nei pazienti o nella teoria; pensando agli studiosi che le hanno sviluppate mi chiedo che tipo di "laboratorio" hanno creato? Che tipo di persone han cercato? Quali domande han fatto e come le hanno poste?

Ho quindi deciso di approfondire le ricerche in altro modo, nella speranza di trovare qualche dato che potesse aiutare la mia pratica terapeutica.

1 RICERCA SULLE RELAZIONI FRA LE EMOZIONI

Prendendo esempio dal lavoro di R. Plutchik[3] ho provato anch'io a cercare fra la gente comune alcune definizioni degli stati emotivi; ho deciso di effettuare le mie ricerche nei vari blog della rete ottenendo risultati interessanti.

Anzitutto ho notato che alcuni blog sono nati espressamente con la domanda "cos'è per voi (nome dell'emozione)?", mentre raramente viene preso in considerazione l'aspetto emotivo durante discussioni di altro tipo. Ho poi constatato che gli unici stati emotivi su cui si concentrano gli interessi degli italiani sono paura, gioia e tristezza:

PAURA	- Ogni tipo di paura è l' inevitabile prezzo della separatività. - La paura è una intensa emozione derivata dalla percezione di un pericolo, reale o supposto. - L' immagine che più rappresenta la paura è la solitudine… l' essere a conoscenza di essere soli quando si ha assoluto bisogno di qualcuno.
GIOIA	- è sentirsi vivi - essere felice spensierati - come avere davanti una vasca di nutella - momenti magici....che ti rendono la vita piena di tranquillita' - quando i tuoi desideri si realizzano - stare bene con me stessa e con gli altri
TRISTEZZA	- non sai come affrontare i problemi della vita - ti fa pensare a ciò che è stato e non potrà più essere - rimpianto per qualcosa che poteva essere e non è stato

Queste opinioni mi hanno fatto pensare alla paura come ad un bisogno, la gioia alla realizzazione del bisogno mentre la tristezza alla non realizzazione.

Da una veloce lettura della tabella di Kemper (1987) [4], che sintetizza le emozioni primarie formulate da vari studiosi, salta subito all'occhio che la PAURA è l'unica emozione contemplata da tutte le teorie, mentre in quasi tutte vi è anche RABBIA, GIOIA e TRISTEZZA.

Teoria	*Emozioni*
Modelli evoluzionistici	
Plutchik (1962, 1980)	Paura, rabbia, tristezza, gioia, accettazione, disgusto, anticipazione, sorpresa
Scott (1980)	Paura, rabbia, solitudine, piacere, amore, ansia, curiosità
Epstein (1984)	Paura, rabbia, solitudine, piacere, amore
Modelli neurologici	
Tomkins (1962, 1963)	Paura, rabbia, divertimento, interesse, disgusto, sorpresa, vergogna, disprezzo, angoscia
Izard (1972, 1977)	Paura, rabbia, divertimento, interesse, disgusto, vergogna, timidezza, disprezzo, angoscia, senso di colpa
Panksepp (1982)	Paura, ira, panico,* aspettativa**
Modello psicoanalitico	
Arieti (1970)	Paura, ira, soddisfazione, tensione, appetito
Modello del sistema nervoso autonomo	
Fromme e O'Brien (1982)	Paura, rabbia, dolore/rassegnazione, gioia, esaltazione, soddisfazione, shock
Modelli delle espressioni facciali	
Ekman (1973)	Paura, rabbia, tristezza, felicità, disgusto, sorpresa
Osgood (1966)	Paura, rabbia, ansia/dispiacere, gioia, piacere quieto, interesse/aspettativa, stupore, noia, disgusto
Modelli di classificazione empirica	
Shaver e Schwartz (1984)	Paura, rabbia, tristezza, felicità, amore
Fehr e Russell (1985)	Paura, rabbia, tristezza, felicità, amore
Modelli evolutivi	
Sroufe (1979)	Paura, rabbia, piacere
Trevarthen (1984)	Paura, rabbia, tristezza, felicità
Malatesta e Haviland (1982)	Paura, rabbia, tristezza, gioia, interesse, dolore
Emde (1980)	Paura, rabbia, tristezza, gioia, interesse, sorpresa, angoscia, vergogna, timidezza, disgusto, senso di colpa

* Il panico è associato a «dispiacere», «solitudine» e «dolore».
** L'aspettativa viene intesa come «anticipazione gioiosa».
Fonte: Kemper (1987).

Torna subito alla mente la frase di Eckhart Tolle sull'esistenza di un'emozione base , che chiama "dolore", da cui originano tutte le altre[5].

Si avvicina anche il pensiero di A. Lowen, come vedremo meglio più avanti, che legge sia il comportamento umano che lo sviluppo corporeo come uno scontro fra il protendersi verso la ricerca del piacere e la paura di un trauma[6].

Anche Desmond Morris[7] vede la paura come l'emozione umana più diffusa e più intensa.

> Qualsiasi novità che debba essere decodificata provoca, in prima battuta, un irrigidimento legato alla messa in discussione dello status quo, cui segue poi un adattamento.[8]

Sulla base di queste considerazioni mi sono divertito a dare una lettura delle diverse emozioni della tabella di Kemper collegandole alla paura:

GIOIA	Assenza di paura
ACCETTAZIONE	Rimozione della paura – Non pensare
SORPRESA	Paura delle novità - un problema che non so superare o un fatto che non ho sotto controllo
TRISTEZZA	Paura di non realizzare gli obiettivi
SCHIFO	Paura di essere infettato o contagiato da qualcosa che porta danno
RABBIA	Sfogo della paura
ASPETTATIVA	Pura che non si verifichi un fatto che mi interessa
SOLITUDINE	Paura di non poter superare gli ostacoli che ci sono o che verranno
ANSIA	Paura di non trovare la modalità adeguata a superare un ostacolo
AMORE	Volontà di aiutare altri a superare le loro paure
CURIOSITA'	Conoscenza di nuove informazioni che possono aiutarmi a superare degli ostacoli e quindi limitare la paura
PIACERE	Essere al sicuro - Aver rimosso un ostacolo che genera paura
ANGOSCIA	Sentirsi sopraffatti dalla paura

Se volessimo a questo punto dare una definizione più specifica della paura si potrebbe dire con Tolle che la paura è "un senso di minaccia continua"[9]. Paura è il metro con cui ci relazioniamo con ciò che non conosciamo; è ciò che guida le nostre scelte nel mondo.

QUINDI: *la paura è la prima emozione che nasce di fronte ad uno stimolo e il modo con cui lo superiamo conduce allo stato emotivo successivo.*

La mia pratica terapeutica acquisisce un elemento importante: ogni nuovo stimolo che propongo al mio paziente, compresa la mia presenza, induce un primo stato di paura; la successiva reazione indica il suo modo di rapportarsi con le novità.

2 RICERCA SULLE RELAZIONI FRA SUONI ED EMOZIONI

La constatazione precedente, tuttavia, non spiega perché la musica da film, per esempio, guida moltissime persone verso emozioni simili. Non spiega perché molto spesso riusciamo ad indovinare lo stato emotivo di una persona che passa per strada, di un fumetto o anche di un animale.

Ho quindi deciso di effettuare un piccolo esperimento per cercare, ex novo, le relazioni fra i parametri musicali e le emozioni umane.

Ho cercato persone, fra gli amici, con conoscenze e abilità di ogni tipo, senza badare agli studi musicali; ho preparato un ambiente che richiamasse la normalità delle situazioni quotidiane; ho predisposto una scheda che fosse di facile utilizzo e allo stesso tempo capace di contenere tutto il panorama emotivo esistente.

Non avevo nessuna pretesa di trovare "la verità"; ero solo curioso di vedere cosa sarebbe successo con l'idea che, se fosse uscito qualche dato interessante, potesse essere di aiuto alla pratica terapeutica.

2.1 ESPERIMENTO

OBIETTIVO Verificare il grado di scambio emotivo tra suono e uomo.
Ottenere dati sulle emozioni suscitate dallo stimolo sonoro sull'uomo; non le emozioni del brano ma le reazioni dell'ascoltatore (ciò che più interessa alla mia pratica terapeutica).

AMBIENTE Informale, un luogo in cui le persone si sentano a loro agio; a metà strada fra un ambiente di lavoro e una cena tra amici.
Scelgo un appartamento, quindi un ambiente caldo, nella cui sala sono posti due divani frontali, uno stereo di qualità medio alta e uno schermo 21" (di cui spiego più avanti l'utilità).

PARTECIPANTI Ho creato 2 gruppi separati
GRUPPO A di 5 persone
GRUPPO B di 6 persone
Ogni gruppo è formato in modo misto con le seguenti caratteristiche:
- amici, parenti e sconosciuti
- maschi e femmine
- fra i 25 e i 45 anni.
- cultura e formazione

MODALITA' OPERATIVE Ho individuato 9 sequenze[10] senza selezioni o analisi; ho posto solo attenzione a diversificare stili, forme e strutture interne.

1[11]	When the saints go marching in	L. Armstrong
2	Studio Op10 N5	F. Chopin
3	Sonata per Vlc, Allegro (BWV1003)	J. S. Bach
4	Sonata N2, Allegro marcato	S. Prokofiev
5	Monologo da "Il milione"	M. Paolini
6	Notation, pour piano	P. Boulez
7	Nitro	The OffSpring
8	Monologo da "Il grande dittatore" (in lingua originale)	C. Chaplin
9	Sigla Lupin III Fisarmonica	F. Migliacci - F. Micalizzi

L'ascolto delle nove sequenze viene intervallato con due pause.

Ad ogni partecipante viene fornita la seguente scheda.

Fig. 1: la scheda fornita durante l'esperimento.

La scheda ripropone lo schema delle emozioni proposto da Plutcik[12], suggerito in ambito scolastico come il più completo.

La compilazione di questa scheda prevede più momenti:

1 prima del brano la persona viene invitata ad individuare il proprio stato emotivo con una crocetta nella colonna apposita.

2 durante l'esecuzione verrà proiettato un orologio sul video e il partecipante dovrà descrivere il proprio stato emotivo inserendo il numero indicante i minuti e i secondi nella prima colonna della riga relativa all'emozione scelta; successive modifiche delle emozioni verranno inserite nelle colonne successive, in ordine temporale.

3 subito dopo la fine del brano viene chiesto di individuare lo stato emotivo provato, anche se non è mutato, con una crocetta nella colonna apposita.

4 in una fase successiva vengono chieste altre informazioni: se il brano è conosciuto o meno, il momento in cui è stato riconosciuto e l'emozione provata (tra quelle già descritte), alcune valutazioni personali sul brano e le sinestesie (qualora ce ne fossero). Da ultimo uno spazio per le note libere.

Questi ulteriori dati serviranno per capire l'influenza degli elementi personali nella valutazione dello stimolo sonoro.

2.2 PROCEDURA

Sabato 4 marzo 2006.

I due gruppi si sono trovati nello stesso posto in due momenti differenti della giornata per non incontrarsi.

Dopo aver fatto posizionare sui divani i partecipanti all'esperimento ho mostrato loro le schede operative; abbiamo discusso sul significato dei diversi termini presenti nella tabella e il loro abbinamento al sentire personale di ognuno. Abbiamo così confermato che la nostra cultura è priva di una grammatica emotiva condivisa[13]; c'è più un vago sentire che vede vicinanze e divergenze.

Ho chiesto loro di "parlare il meno possibile durante i brani per non disturbarsi a vicenda".

Alla fine del terzo e del sesto brano abbiamo fatto due pause da 15 minuti ognuna.

2.3 NOTE A FINE INTERVENTO

Erano tutti stanchi.

Quasi tutti hanno trovato interessante il fermarsi ad osservare i propri stati emotivi e come questi variavano all'ingresso di questo o quell'evento.

2.4 RISULTATI

Come si può leggere dalla fig. 2, i partecipanti hanno provato emozioni differenti durante lo stesso brano.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ESTASI	0,53	0,00	9,68	0,00	0,00	0,00	14,44	0,00	4,28
GIOIA	15,51	8,33	6,16	4,55	0,70	0,00	9,63	1,99	16,58
ALLEGRIA	31,55	13,64	0,00	6,49	7,69	0,16	11,76	0,00	16,04
Amore	0,00	2,27	0,29	0,00	9,79	0,81	1,07	0,00	7,49
ADORAZIONE	0,00	0,00	5,28	1,95	3,50	0,81	0,53	1,14	8,56
ACCETTAZIONE	0,53	1,52	2,35	3,90	16,08	2,11	9,63	0,85	2,67
AVVICINAMENTO	12,83	1,52	2,64	4,55	2,80	5,03	4,28	5,97	1,60
Sottomissione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,49	0,00	2,27	0,00
TERRORE	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,76	0,00	0,00	0,00
PAURA	0,00	1,52	2,05	0,00	0,00	7,31	0,53	0,85	0,00
APPRENSIONE	0,00	2,27	2,35	23,38	6,29	16,72	0,00	3,41	0,00
Spavento	0,00	1,52	1,17	0,00	0,00	2,11	2,14	0,00	0,00
SBALORDIMENTO	0,00	0,00	0,88	2,60	1,40	2,44	2,67	1,70	1,60
SORPRESA	3,21	8,33	0,59	7,14	10,49	3,41	14,44	1,42	5,88
PERPLESSITA	1,07	0,00	5,57	7,79	4,20	6,98	0,00	1,99	0,53
Delusione	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	0,81	0,00	1,70	0,53
DOLORE	2,67	0,00	2,05	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00
TRISTEZZA	0,00	0,00	5,28	0,00	0,70	1,79	0,00	4,26	9,63
PENSOSITA	5,35	2,27	27,57	7,79	14,69	7,47	0,00	15,91	1,60
Rimorso	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	3,08	0,00	0,00	0,00
REPULSIONE	0,53	1,52	0,29	0,00	0,00	1,14	0,00	1,42	0,00
SCHIFO	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,49	0,00	0,00	3,74
NOIA	3,21	2,27	2,35	0,00	5,59	11,36	0,00	14,20	5,88
Disprezzo	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,46	0,00	0,00	0,00
FURIA	0,00	3,03	0,00	0,00	0,00	0,16	3,74	0,57	0,00
COLLERA	0,00	0,00	0,59	0,65	0,00	0,97	0,00	6,25	0,00
IRRITAZIONE	1,07	9,09	4,69	11,04	2,10	7,47	2,14	10,51	0,00
Aggressività	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	5,35	1,70	0,00
VIGILANZA	5,88	9,85	3,81	4,55	7,69	6,98	6,95	7,10	2,14
ASPETTATIVA	1,60	4,55	6,45	3,90	0,70	3,25	4,28	3,69	0,00
ATTESA	5,88	21,21	2,93	6,49	0,70	0,97	4,28	0,00	0,53
Ottimismo	4,81	0,00	2,64	0,00	4,20	0,32	1,07	0,00	7,49

Fig. 2 Risultati totali: emozioni più riconosciute per ogni brano, in percentuale.

Nel dettaglio qui sopra ho evidenziato, per ogni sequenza, l'emozione che ha ottenuto il maggiore riscontro; le percentuali di condivisione vanno dal 14,44% al 31,55%. Fra queste non c'è nessuna emozione composta. I risultati maggiori sono stati riscontrati nella prima serie di brani (prima della pausa).

Ammetto che i risultati si sono rivelati al di sotto di ogni aspettativa e per questo, "nelle notti insonni vegliate all'ombra del rancore"[14], ho provato a cercare qualche elemento utile estrapolando altri dati:

- ho provato ad unificare i dati relativi allo stesso tipo di emozione, eliminando così la variabile di intensità emotiva (Per es. ho unificato i dati di ESTASI, GIOIA e ALLEGRIA, quelli di APPRENSIONE, PAURA e TERRORE, ecc); ho così riscontrato delle percentuali decisamente più interessanti, dal 20,17% al 47,59%, ma ancora lontani da un dato ottimista.

GIOIA	47,59	21,97	15,84	11,04	8,39	0,16	35,83	1,99	36,90
ACCETTAZIONE	13,37	3,03	10,26	10,39	22,38	7,95	14,44	7,95	12,83
PAURA	0,00	3,79	4,40	23,38	6,29	26,79	0,53	4,26	0,00
SORPRESA	4,28	8,33	7,04	17,53	16,08	12,82	17,11	5,11	8,02
TRISTEZZA	8,02	2,27	34,90	7,79	15,38	9,42	0,00	20,17	11,23
SCHIFO	3,74	3,79	2,64	0,00	5,59	12,99	0,00	15,63	9,63
COLLERA	1,07	12,12	5,28	11,69	2,10	8,60	5,88	17,33	0,00
ASPETTATIVA	13,37	35,61	13,20	14,94	9,09	11,20	15,51	10,80	2,67
Composte	4,81	3,79	5,28	0,65	13,99	9,09	9,63	5,68	15,51

Fig. 3 Risultati totali compatti.

- ho provato a separare i dati dei due gruppi e a confrontarli con i dati totali trovati precedentemente, scoprendo uno scenario totalmente nuovo.

	GRUPPO			BRANO
	1	2	tutti	
ALLEGRIA	36,47	27,45	31,55	1
SORPRESA	18,33			2
ATTESA		38,89	21,21	
PENSOSITA	16,13	37,10	27,57	3
APPRENSIONE		35,71	23,38	4
PERPLESSITA	17,14			
ALLEGRIA	13,85			5
ACCETTAZIONE		20,51	16,08	
APPRENSIONE		19,35	16,72	6
NOIA	14,64			
ESTASI		25,49	14,44	7
SORPRESA			14,44	
VIGILANZA	15,29			
PENSOSITA	21,25		15,91	8
NOIA		20,31		
GIOIA	25,88		16,58	9
ALLEGRIA		20,59		

Fig. 4: Risultati Gruppi: esposizione percentuali dei due gruppi e del totale.

	GRUPPO			BRANO
	1	2	tutti	
GIOIA	51,76	44,12	47,59	1
GIOIA	25,00			2
ASPETTATIVA		51,39	35,61	
TRISTEZZA	23,23	44,62	34,90	3
PAURA		35,71	23,38	4
SORPRESA	30,00			
ACCETTAZIONE		25,64	22,38	5
SORPRESA	23,08			
PAURA	23,57	29,46	26,79	6
GIOIA		55,88	35,83	7
ASPETTATIVA	30,59			
TRISTEZZA	26,25		20,17	8
COLLERA		26,04		
GIOIA	45,88	29,41	36,90	9

Fig. 5: Risultati Compatti Gruppi: esposizione percentuali compatte dei due gruppi e del totale.

Fig. 4: Anzitutto solo in due casi entrambi i gruppi hanno riportato la stessa emozione con la percentuale maggiore di riconoscimento; precisamente sul primo brano, di Luis Armstrong, e sul terzo, di Bach. Questi due casi sono anche quelli che han riportato, nel gruppo totale, le percentuali di condivisione maggiori, rispettivamente 31,55% e 27,57%.

Notiamo anche che i dati percentuali interni ai due gruppi sono molto più variegati sia fra di loro sia rispetto al dato precedente (Fig 2), infatti vanno dal 13,85% al 36,47% nel primo gruppo e dal 19,35% al 38,89% nel secondo gruppo.

Fig. 5: Unificando i dati relativi allo stesso tipo di emozione (come nel punto precedente) il panorama muta nuovamente con percentuali che vanno dal 20,17% fra i dati di tutti al 55,88% fra i dati del gruppo B.

A mio avviso la media dei valori continua ad essere troppo bassa e troppo variegata per ipotizzare una qualunque teoria sul legame fra suoni ed emozioni.

- mi sono chiesto se le emozioni riconosciute durante lo svolgimento delle sequenze non potessero fornirmi qualche dato utile. A tale scopo le ho divise in segmenti

da 10" e ho calcolato la percentuale di riconoscimento in ogni segmento. Il valore massimo raggiunto, ed ottenuto in pochissimi casi, è stato di 45,45%.

- molte volte ho constatato che è possibile leggere gli stati emotivi del soggetto solo dopo una conoscenza almeno sommaria delle sue modalità espressive (ad esempio, ci son persone che quando ridono, se le senti la prima volta, sembrano in preda a crisi convulsive). Per questo motivo ho ipotizzato che la parte iniziale del brano potesse servire come conoscenza e ho analizzato solo il dato relativo all'emozione finale: la percentuale massima è stata di 31,55%.

Per molto tempo ho cercato di tirare fuori da questi dati qualcosa di utile senza mai ricavarci nulla. Lo sconforto mi ha accompagnato per diversi mesi, durante i quali ho cercato nuovi spunti dalla lettura di altri testi ed esperimenti.

Dopo qualche tempo mi sono imbattuto negli scritti di Alexander Lowen[15] e la sua analisi sugli schemi di comportamento umani mi ha suggerito di spostare l'attenzione dalla musica alle persone e mi sono chiesto come variassero le scelte di ognuno da un brano all'altro.

Ho riscontrato che:

- un soggetto ha riconosciuto l' ASPETTATIVA con la percentuale maggiore all'interno di 5 dei 9 brani.
- due soggetti hanno riconosciuto la stessa emozione, GIOIA il primo e ACCETTAZIONE il secondo, per 4 dei 9 brani.
- sei soggetti han riconosciuto due volte la stessa emozione, e per due di loro ciò è successo due volte (cioè hanno individuato 2 emozioni per 8 brani); per 4 di loro è la GIOIA, per gli altri ACCETTAZIONE, SORPRESA, TRISTEZZA e ASPETTATIVA.

> Maschera, mascheriamo la realtà
> Maschera, quante facce di te ci stai celando
> Maschera, per beffare la beltà
> Maschera, neanche tu lo saprai chi sei davvero![16]

QUINDI: *ogni partecipante tende a non modificare il proprio stato emotivo anche durante brani molto diversi*.

Ho così trovato un secondo dato utile per il lavoro terapeutico.

2.5 CONCLUSIONI

Se pure abbiamo dimostrato che la musica produce una qualche influenza sugli stati emotivi, dobbiamo ammettere che in un ambiente aperto, che rispecchi il più possibile la normale vita quotidiana, non vi è nessun dato che possa affermare che una data sequenza musicale produrrà, nemmeno con un'approssimazione accettabile, un certo effetto sullo stato emotivo di chiunque la ascolti.

Pur tenendo aperta la possibilità che un tale legame possa esistere, lo stato emotivo umano è dovuto ad una serie di concause di cui non conosciamo la combinazione.

> Io penso che dobbiamo, una volta per tutte, bandire ciò che è stato chiamato la farmacopea musicale. Ci sono ancora dei profani della musicoterapia che insistono nel pretendere di codificare fenomeni sonori o musicali per sindromi psichiche specifiche, o per specifici stati d'animo codificando ricette musicali che contraddicono i principi più profondi del fatto terapeutico.[17]

3 CONSIDERAZIONI

I due esperimenti precedenti, pur con i limiti del caso, portano ad affermare che:

- o*gnuno di noi reagisce agli stimoli nuovi con rigidità e paura; le emotività con cui ognuno di noi affronta e supera questo stato sono spesso sempre le stesse e differiscono da persona a persona.*
- *la gamma di reazioni possibili non sono infinite, tanto che è facile trovare in un gruppo di undici persone almeno tre che utilizzano la stessa.*

4 ANALISI EMOTIVA

Questi studi portano altre domande:

- cosa c'è nel suono che produce emozioni?
- perché le reazioni di persone appartenenti alla stessa società, a volte allo stesso nucleo familiare, sono cosi diverse?
- quali stimoli si nascondono in uno stesso brano musicale?

Per rispondere a quesiti come questi ho provato a rileggere uno spartito musicale, riprendendo le diverse tecniche di analisi musicale, alla ricerca di elementi utili. Ne è risultata un'ANALISI EMOTIVA[18] che dimostra come sia possibile leggere stati emotivi molto diversi all'interno della stessa battuta.

Propongo qui alcuni punti della sonata di Beethoven Op. 27 N.2 che ho trovato particolarmente eloquenti.

BATTUTE 1 e 2

L'inizio di questo brano vede due elementi con molte contraddizioni

1- Un mare di terzine che si sviluppa lungo tutto il brano e che dà un chiaro segno di movimento con un moto ondeggiante e ripetitivo che dà il senso di circolarità e ambito chiuso; non si ferma mai, non rallenta e non accelera, e mantiene un andamento di saliscendi quasi sempre costante. Una terzina in un tempo di 2/2 è qualcosa che corre troppo e che non può essere contenuto, è un pensiero che non si riesce a controllare; è qualcosa che non ha tempo, rompe gli argini uscendo e rientrando in modo imprevisto, non è definibile.

2- Un accordo all'ottava di due note gravi: si presenta con un accordo lungo e in modo Piano; non con note singole, e nemmeno con una melodia.

Un ingresso lento, silenzioso ed imponente allo stesso tempo, col passo sicuro di chi sa cosa vuole e non deve fare troppe scene per ottenerlo. L' accordo formato da due note a distanza di ottava, caratteristica che mantiene in quasi tutto il brano, ci presenta una doppia personalità, due pensieri concordi ma distanti.

L'assenza di una chiara linea melodica presenta un senso di mistero.

BATTUTE 5, 6 e 7

Ecco che arriva la linea melodica

Tutta la battuta è come un ingresso preparato ad arte, un'entrata trionfale; non ci si può non accorgere che sta per accadere qualcosa di importante: entra un terzo elemento.

La melodia entra ribattendo per 3 volte una stessa nota, poco più acuta di tutte le precedenti; non è un ingresso calmo come quello del secondo elemento, ma è poco più agitato.

Il nuovo ingresso è in ambito più acuto e si ripete una seconda volta dando un senso di movimento lento e incerto; la linea melodica non è ancora sviluppata e non da nemmeno segni per immaginarne l'andamento, tiene tutti col fiato sospeso.

BATTUTE 12, 13 e 14

In queste battute osserviamo tre linee melodiche muoversi in modo diverso:

- la prima linea più acuta in un movimento discendente lento e graduale, come un servo rassegnato a seguire i comandi del padrone.
- la seconda con un continuo movimento ondulatorio di saliscendi che trasmette una sensazione di incertezza e nervosismo.
- la terza con un iniziale movimento discendente in tonalità molto grave e un rialzarsi finale che dà un senso di comando e di guida.

Le ritmiche delle tre melodie sono tutte differenti e danno una sensazione di movimento a più velocità. Si potrebbe dire che l'unico legame consista nella sequenza armonica che indica una stessa strada, per il resto sembrano tre persone diverse che comunicano fra loro e nemmeno in perfetto accordo.

Se mi associo di più alla linea centrale potrò leggere nel brano una forte energia e un senso di movimento accelerato; se preferisco la prima o la terza percepisco una velocità minore ma un senso di discesa e pace nel primo caso (a causa dell'andamento discendente della melodia dal sol a si) o di risalita e volontà battagliera nel secondo (a causa del salto di quarta da fa a si).

Dati questi risultati si può notare come il suono influisca non solo sull'aspetto emotivo dell'uomo ma anche su quello fisico di movimento e sul concetto di carattere, come se le melodie fossero persone vere.

Ho quindi deciso di proseguire le mie ricerche studiando gli effetti del suono sull'uomo.

[1] Gaita D., *Il pensiero del cuore*, RCS Libri, Milano, 2000

[2] Rispettivamente da :

Abba, *Greatest hits*, Universal Records, 2001

Queen, *Sheer heart attack*, Emi, 1974

De Gregori, *La valigia dell'attore*, Serraglio, 1997, Raccolta Live

[3] Plutchik R., *Psicologia e biologia delle emozioni*, HarperCollins, New York, 1994, p. 59

[4] Plutchik R., *Psicologia e biologia delle emozioni*, HarperCollins, New York, 1994, p. 72

[5] Tolle E., *Il potere di adesso*, Armenia, Milano, 2004

[6] Lowen A., *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano, 2008, p. 116-118

[7] Desmond M., *Animale uomo*, Mondadori, Milano, 1994

[8] Postacchini P. L., Ricciotti A., Borghesi M., *Lineamenti di musicoterapia*, La nuova Italia scientifica, Roma, 1987, p. 88

[9] Tolle E., *Il potere di adesso*, Armenia, Milano , 2004

[10] Berio L., *Sequenzas*, Deutsche Grammophon, 1998

[11] 1 Armstrong L., *The louis Armstrong Collection*, Dressed to kill, 2001

2 Chopin F., *Etudes*, Naxos, 1990, Biret I.

3 Bach J. S., *Sei suites per violoncello solo*, DARP, 1995, Brunello M.

4 Prokofiev S., *Complete piano Sonatas*, Brillant Classic, 1989, Mc Lachlan M.

5 Paolini M, *Il milione*, Moby Dick - Teatri della Riviera, 1997

6 Boulez P., *Notations pour piano*, CBS Records Inc., 1989, Pi-Hsien C.

7 The Offspring, *Smash*, Epitaph Records, 1994

8 Chaplin C., *Il grande dittatore*, United Artists, 1940

9 Migliacci F., Micalizzi F. , *Lupin III*, RCA Records, 1981, Sigla tv

[12] Plutchik, *Psicologia e biologia delle emozioni*, HarperCollins, New York, 1994, p. 113

[13] Postacchini P. L., "Musica, emozioni e teoria dell'attaccamento", *Musica et Terapia*, I, Gennaio 2001

[14] De Andrè F., *Non al denaro, non all'amore né al cielo*, Produttori Associati, 1971

[15] Lowen A., *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, Milano, 1996

[16] Schumacher J., Webber E. L., *Il fantasma dell'opera, Warner Bros*, 2004

[17] Benenzon R., *Manuale di musicoterapia*, Borla, Roma, 1998, p. 130

[18] Besseler H., *L'ascolto musicale nell'età moderna*, Il Mulino, Bologna, 1993

Dahlhaus C., *Analisi musicale e giudizio estetico*, Il Mulino, Bologna, 1987

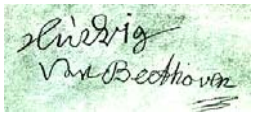
De la Motte D., *Manuale di armonia*, La Nuova Italia, Firenze, 1988

Pestelli G. (a cura di), *Beethoven*, Il Mulino, Bologna, 1988

Riezler W., *Beethoven*, Rusconi Libri, Milano, 1994

2 – IL SUONO

Vuoi gustare il miele senza soffrire le punture delle api?
Desideri la corona della vittoria senza i pericoli della battaglia?
E il pescatore trarrà la perla dal fondo del mare se, o uomo,
temendo il coccodrillo, indugia sulla riva?
Rischia dunque!
Quello che Dio ti ha destinato, nessuno può sottrartelo.
In verità, lo ha destinato a te, a te che sei l'uomo audace. [1]



Perché la musica esiste?

Da dove viene?

Perché scienziati, filosofi e musicisti si arrovellano da secoli per dare un senso alla musica?

C'è chi afferma che sia una conseguenza dello sviluppo del linguaggio e non ha senso di per sé[2], e chi fa notare che l'oggetto più antico mai ritrovato è un flauto d'osso di 50.000 anni fa, forse prima dell'origine del linguaggio.

È impressionante sapere che nel 2005 gli statunitensi hanno speso molti più soldi per la musica che per il sesso o le medicine[3].

Se tante persone provano attrazione per ciò che Levitin definisce "un'ossessione umana", ci deve pur essere un motivo.

1 IL SUONO

> Se cade un albero nella foresta e non c'è nessuno a sentirlo, fa rumore?[4]

Sembra che il primo a porsi questa domanda sia stato il filosofo George Berkeley, intorno al 1700, ponendo in seria difficoltà le relazioni precarie fra la corrente filosofica e quella scientifica che da secoli discutevano sull'esistenza del suono come realtà fisica o come percezione umana. Il suono esiste da sé o soltanto se percepito dall'uomo?[5]

Fortunatamente in 300 anni la scienza è riuscita a fare dei passi avanti.

DA ENCICLOPEDIE:

- Perturbazione di tipo ondulatorio che si propaga in un mezzo elastico e che genera una sensazione uditiva e, insieme, la corrispondente percezione da parte di un essere vivente.[6]
- Perturbazione vibratoria che si propaga nei mezzi elastici e che è in grado di produrre una sensazione auditiva.[7]
- Il suono è un fenomeno fisico di carattere ondulatorio che stimola il senso dell'udito.[8]

DA VOCABOLARI:

- La causa delle sensazioni acustiche.[9]
- Il suono (dal latino sonus) è la sensazione data dalla vibrazione di un corpo in oscillazione.[10]
- Prodotto della vibrazione di una sorgente sonora elastica, che si propaga per onde e stimola l'apparato uditivo provocando una sensazione acustica[11]

In tutte queste definizioni ricorre la parola "sensazione"; sembra quindi che il suono non sia un oggetto reale, ma qualcosa che esiste solo in quanto "percepito" dai nostri sensi. Ad essere reale è la vibrazione.

Se prendiamo un violino e ne strofiniamo la corda con l'archetto, questa vibrerà (cioè andrà avanti e indietro) con una certa frequenza a seconda dell'altezza del suono (Per es. il LA4 vibra 440 volte al secondo). Le molecole d'aria intorno alla corda inizieranno a vibrare anch'esse alla stessa frequenza dando inizio a ciò che si chiama "propagazione del suono" (erroneamente, in quanto a propagarsi è solo una vibrazione).

La vibrazione si diffonde nello spazio con una velocità di 331,5 metri al secondo comportandosi come una vera e propria onda, cioè allargandosi in cerchi concentrici e rallentando o fermandosi in presenza di un ostacolo (per non entrare in dettagli tecnici come il riverbero o la rifrazione).

Quando la vibrazione raggiunge il nostro orecchio mette in vibrazione, alla stessa frequenza, anche il timpano, il quale manda un impulso elettrico al cervello.

Qui finalmente nasce il suono: è l'etichetta data dal cervello a quella specifica vibrazione.[12] Ciò che chiamiamo comunemente suono è in realtà energia trasportata da minuscole particelle di materia.

Anche gli altri sensi funzionano grazie alle micro particelle, (fotoni, atomi e molecole) che vibrano a determinate frequenze formando materia, suoni, colori, odori e sapori.

Il tutto grazie a questa forza che chiamiamo "energia" di cui sappiamo solo una cosa: c'è. Certo ne conosciamo alcuni comportamenti, ma non sappiamo cosa sia né da dove arrivi. C'è ovunque e sempre. Forse è più facile immaginarne la presenza negli oggetti in movimento, ma Einstein ne ha dimostrato la presenza anche nella materia che vediamo come immobile ($E = mc^2$)[13]. Non possiamo vederla, ma ne osserviamo gli effetti e in base a questi possiamo misurarla, immagazzinarla, produrla ed utilizzarla a nostro vantaggio.

Il termine più generico per definire l'energia che percepiamo attraverso l'apparato uditivo è, appunto, SUONO.[14]

Nel campo dell'acustica si suole usare anche altri termini, come:

RUMORE:

- Qualsiasi perturbazione sonora che, emergendo dal silenzio (o anche da altri suoni), dia luogo a una sensazione acustica; è quindi sinonimo di *suono*, ma si usa soprattutto per suoni soggettivamente giudicati non musicali o che comunque riescano sgradevoli, fastidiosi, molesti, o addirittura dannosi[15]
- Insieme di suoni contemporanei che si combinano in vibrazioni irregolari provocando spesso una sensazione di fastidio[16]

MUSICA

- La musica è l'arte della generazione e della combinazione di suoni[17]
- La musica è suono organizzato[18]

Diciamo allora che tutto ciò che sentiamo è suono e che questo si divide in rumore e musica.

Fra la musica e il rumore potremmo inserire la "PAROLA" (di cui vengono fornite numerose definizioni relative alla funzione linguistica e verbale, ma poche rispetto alla dimensione acustica), un insieme di suoni meno organizzati rispetto alla musica ma meglio definiti rispetto al rumore.

Per spiegare la differenza tra suono e musica il prof. Daniel Levitin, fisico e musicista, ha utilizzato un metodo analitico, definendo come suono un composto di

Pitch, Intensità, Ritmo, Tempo, Profilo melodico, Durata, Riverbero e Posizione spaziale; mentre la musica richiede anche Metro, Tonalità, Melodia e Armonia.[19] Come se il tutto non fosse già abbastanza complesso, alcuni artisti del calibro di Miles Davis (per fare un solo nome) affermarono che la parte più importante della loro esecuzione non sono le note ma lo spazio vuoto tra queste.[20]

QUINDI: i*l suono è energia che raggiunge il nostro corpo sotto forma di vibrazione.*

Con questa breve esposizione credo di aver dato un quadro abbastanza chiaro di quanto poco ancora conosciamo il mondo sonoro.

Ma cosa succede quando il suono ci raggiunge?

Quali effetti produce la musica su tutti noi?

2 GLI EFFETTI DEI SUONI SULL'UOMO

2.1 FISICI

La scienza ha osservato come tutta la materia sia composta da particelle che si muovono e si legano fra loro grazie all'energia.

Anche il nostro corpo ha una frequenza, da 7,8 a 8 cicli al secondo (la terra vibra a 8, la risonanza Schumann)[21] e quando veniamo investiti di un livello energetico superiore siamo portati anche noi a "vibrare" in modo diverso a seconda che si tratti di rumore o di musica; se l'energia è inferiore rallenta il movimento rilassando i muscoli.

Ogni muscolo del nostro corpo funziona per contrazione o rilassamento[22]; ne deduciamo che gli stimoli sonori sono capaci di influenzare il funzionamento del nostro corpo, aiutandolo od ostacolandolo in ogni sua funzione.

Nessun bambino che ascolta musica riesce a stare fermo e in molte lingue del mondo si usa la stessa parola per indicare il canto e il ballo.[23]

Uno studio del 2006 dell'Università di Cagliari ha rilevato le "ZONE DI INTERESSE" dei fenomeni vibratori[24]:

Soggettivi	Attività	Fisiologici	Biodinamica
Soglia assoluta	Visione	Scheletro	Impedenza corp.
Eguaglianza	Udito	Muscoli	Imp. Mano
Ordine soggettivo	Tatto	Nervi	Trasmissibilità
Intervalli	Propriocez.	Cardiovasc	Mov. Testa
Rapporti	Vestibolo	Respiratorio	Mov. Mano
Intensità stimoli	Psicomotorie	Sistema nervoso	Mov. Organi
	Cognitive	Sist. endocrino	Energia assorbita
	Vigilanza		

fig 1: Zone di interesse dei fenomeni vibratori.

I molti studi sulle lesioni del cervello si basano sull'assunto che lo stimolo sonoro produce lo stesso tipo di attivazione cerebrale in chiunque lo ascolti a prescindere dalla valutazione di piacere personale.

In presenza di uno stimolo musicale (non un rumore) si attiva immediatamente la corteccia uditiva, il cervelletto, i gangli della base e, in successione, le regioni frontali e il sistema mesolimbico (una rete di regioni).[25]

Fermiamoci un attimo ad osservare come lo stimolo sonoro viene recepito sia dal corpo che dal timpano; nel primo caso comporterà un irrigidimento o rilassamento dei muscoli mentre nel secondo attiverà aree differenti del cervello deputate ad:

- analizzarlo, e quindi distinguere rumore e musica
- decodificarlo, in caso di valori simbolici come il linguaggio o lo squillare del telefono
- valutarlo, in termini di piacevolezza
- categorizzarlo, se simile a qualcosa di conosciuto
- attivare una risposta, il battere di un piede o il coprirsi le orecchie o rispondere ad un saluto.

Tutte queste funzioni sono attivate da parti differenti del cervello nei due emisferi; forse lo studio approfondito di quest'organo potrà portare in futuro a spiegare la differenza fra rumore e musica. Quello che sappiamo per ora è che un maggiore stimolo musicale migliora molte attività sia nell'uomo che nei vegetali.

Gottfried Schlaug ha osservato che nei musicisti il cervelletto e la porzione frontale del corpo calloso sono molto più grandi del normale, mentre non si contano più gli studi su come le loro capacità logiche ed espressive siano migliori che negli altri uomini.[26]

Ascoltando la musica di Mozart le piante crescono più rigogliose e le mucche danno più latte; al contrario i rumori, come il rombo dei motori, producono l'effetto opposto.[27]

Un esperimento interessante di Ernst Chladni, fisico tedesco del 18° secolo, dimostra come il suono influisca anche sulle forme inorganiche: suonando un violino sulla cui cassa armonica è stata disposta della sabbia finissima si osserva che quest'ultima si dispone in figure geometriche legate alla frequenza di vibrazione; alcune di queste ricordano quelle delle strutture cellulari degli esseri viventi (come se la musica potesse dar vita alle cose); si è inoltre osservato che le forme prodotte in seguito alla pronuncia di suoni del linguaggio sanscrito o ebraico erano le stesse adottate come simboli grafici.[28]

QUINDI: *ogni vibrazione è uno stimolo capace di influenzare il corpo, a prescindere dalla sua trasformazione in suono compiuta dal cervello.*

2.2 LE RELAZIONI NON LOCALI

Abbiamo visto fin qui come il suono possa essere uno stimolo capace di produrre reazioni nella dimensione fisica di chi lo percepisce. Come questo possa produrre effetti anche nella dimensione fisica di chi non lo percepisce è ancora un mistero.

Il professor Jacobo Grinberg-Zylberbaum, docente di Neurofisiologia dell'Università Nazionale del Messico (Città del Messico), il 1 febbraio del 1994, ad un convegno pubblico, ha condotto un singolare esperimento che apre nuovi incredibili scenari sulle capacità dei suoni.[29] In pratica ha collegato due persone, legate fra loro affettivamente, a due macchinari per ECG in due stanze diverse schermate elettricamente; benché abbia sottoposto, in modo alternato, solo una delle due persone a stimoli uditivi e visivi, entrambe le macchine hanno riportato gli stessi tracciati nello stesso momento.

Un simile risultato è stato riscontrato da esperimenti successivi anche fra persone legate da vincoli di parentela o amicizia, primo fra tutti quello dell'Università di Edinburgo.

Questo studio è solo una delle tante applicazioni delle teorie quantistiche e in particolar modo del "Teorema di Bell". Il fisico irlandese John Stewart Bell dimostrò nel 1964 che, prese due particelle provenienti da una fonte comune, un'alterazione condotta su una di esse produrrà gli stessi effetti sull'altra a qualsiasi distanza esse si trovino, 10 Mt o 10 miliardi di Km.[30] Il teorema venne dimostrato da molti esperimenti, primo fra tutti quello condotto presso il CERN di Ginevra nel 1982 sotto la direzione di Alain Aspect dimostrando che nell'universo vige un principio di *non località,* attraverso il quale i fenomeni avvengono come se ogni cosa fosse in diretto e istantaneo contatto con ogni altra, indipendentemente dallo spazio fisico che le separa.

Quando lessi, nel libro di Levitin, i singolari risultati di uno studio condotto su gemelli cresciuti separatamente che sviluppano capacità identiche, ho subito pensato a come un mutamento nel mondo microscopico possa provocare una ristrutturazione a livello macroscopico.[31]

> - Il cuore è l'intelligenza spirituale, con la quale l'uomo contiene tutti i principi ed è in corrispondenza con tutte le cose.[32]
> - L'anima e il corpo sono la medesima cosa, energia..[33]
> - L'esperienza più bella e profonda che un uomo possa avere è il senso del mistero … è sentire che dietro qualsiasi cosa che può essere sperimentata c'è qualcosa che la nostra mente non può cogliere del tutto e la cui bellezza e sublimità ci raggiunge solo indirettamente, come un debole riflesso.[34]

Una relazione fra la dimensione fisica e quella spirituale viene oggi studiata da un gruppo di ricercatori che, fra le altre cose, hanno prodotto il documentario "What the bleep do we know?"; sono fisici, teologi e filosofi che si sono riuniti soprattutto su due punti: la consapevolezza di come si scoprano continuamente oggetti e forze che sfuggono alla nostra percezione, e la nostra capacità di influenzare la realtà che vediamo.[35]

Un altro esperimento interessante, sempre all'interno delle relazioni a livello quantico, vede un gruppo di pulcini in gabbia e un robot a forma di chioccia che passa davanti alla gabbia. Il robot è programmato per avere due comportamenti, andare verso i pulcini o allontanarsi, da scegliere con un computo di probabilità del 50% per ogni scelta.

I pulcini affamati richiamavano visibilmente il robot-chioccia e questo andava verso i pulcini un numero di volte maggiore delle probabilità statistiche. Travestito il robot da lupo, quindi un predatore, il risultato si inverte dimostrando come la nostra volontà abbia una forte influenza sulla realtà anche se non abbiamo ancora capito come.[36]

L'anima e il corpo sono la medesima cosa: energia.[37]

Possiamo avvicinarci a quanti affermano l'esistenza di un legame universale fra gli uomini, a cui danno il nome di Anima (vento) o Spirito (respiro), ed utilizzare anche noi questi termini.

Forse è già chiaro, ma è meglio specificare, che l'adeguarsi a questi termini è ben lontano dall'aderire a questo o quel filone religioso e tanto più dal volersi allargare al campo del divino; constato solo che la fisica ha dimostrato, e sperimentato, l'esistenza di una realtà immateriale, associandosi a quanti ne parlano da anni, ma senza condividerne le implicazioni divine. Insomma, scienza e religione si incontrano sull'esistenza di una componente non osservabile con i sensi e che han definito anima; mi adeguo anch'io.

QUINDI: *esiste una componente umana che crea relazioni tra gli uomini e con l'ambiente.*

2.3 LA MENTE

"Suonala ancora, Sam."[38]

Nessuno sa ancora bene cosa sia la mente eppure ad ognuno di noi è capitato di rievocare le immagini di un film, di un luogo o una persona sentendo un semplice suono.

Due diverse teorie discutono, senza trovare risposte chiare, sulla capacità della mente di conservare il ricordo dell'oggetto in sé o della relazione con quell'oggetto.[39] La differenza è enorme, significa che la nostra mente non è un elaboratore di dati ma un mezzo di relazione col mondo, esattamente come abbiamo visto essere il corpo e lo spirito.

La mente è ancora un'entità per lo più sconosciuta, nata probabilmente per valutare modalità di adattamento all'ambiente attraverso una successione di processi mentali; ma se questi derivino da connessioni neuronali del cervello o da una funzione autonoma nessuno sa dirlo. Ciò che è certo è che pensiamo e che i pensieri sono sempre in relazione, anche vaga, con la realtà esterna.

A sottolineare la relazione fra suono, mente e corpo possiamo richiamare alcuni studi sbalorditivi di Tomatis[40] e Janata[41] (per fare due nomi nel campo della musica e della neuroscienza) i quali dimostrano che attività svolte dal corpo, come leggere e cantare, e le stesse attività svolte solo a livello di pensiero attivano le medesime aree del cervello in modo identico.

Un ricercatore e professore di musica R.Murray Schafer ha scoperto che per gli studenti statunitensi e canadesi la nota più facile da ricordare è il SI, mentre per gli europei è il SOL DIESIS. Il professore spiega come negli USA e in Canada la corrente elettrica alternata è di 60 cicli al secondo, la frequenza di vibrazione del SI, mentre in Europa, la corrente ha 50 cicli al secondo, che è la vibrazione, appunto, del SOL DIESIS.[42] Tutto il nostro corpo percepisce queste frequenze ogni volta che un apparecchio elettrico funziona e ben sappiamo come ne siamo esposti!

> La memoria influisce così profondamente sull'esperienza dell'ascolto musicale che non sarebbe esagerato dire che senza di essa non ci sarebbe neanche la musica.[43]

Molti libri per bambini giocano sull'associazione tra suono e oggetto proprio perché ne facilitano il ricordo; su questo principio i musicisti di ogni epoca hanno giocato a creare associazioni di ogni tipo, tanto che adesso associamo i personaggi cattivi ai suoni gravi, ci aspettiamo una guerra ad ogni suono di tromba, siamo mossi al ballo al ritmo di un valzer, all'inno nazionale ci alziamo in piedi, ecc.

C'è anche chi discute sull'esistenza di associazioni inconsce, cosa che spiegherebbe perché ci si spaventa se qualcuno ci urla "bu" di sorpresa.[44]

Anche nella vita sociale ritroviamo questo principio; pensiamo al fatto che tutte le sirene delle ambulanze hanno un unico suono, alla ricerca di stereotipi verbali nel gergo televisivo o semplicemente la diffusione di un dialetto; sono tutti mezzi per rendere più veloce l'associazione e il legame con un oggetto, un personaggio o un ambiente.[45]

Per questo in musica sono nate le "forme musicali", per distinguere le musiche da ballo, e i diversi balli, dalle musiche d'ascolto o le canzoni di gruppo.

> QUINDI: *l'ascolto di ogni suono, come ogni nuovo evento, viene subito messo in relazione con il nostro archivio di ricordi in modo da associarlo a qualcosa di conosciuto.*

2.4 SINESTESIE

> La sinestesia indica una contaminazione dei cinque sensi nella percezione del percepibile.[46]

Capita spesso di associare lo stimolo sonoro ad un ricordo che coinvolge altri sensi; pensiamo alle immagini che ci passano davanti in presenza di una colonna sonora di un film o i sapori di un dolce di cui sentiamo pronunciare il nome; pensiamo alle copertine dei dischi che mostrano i volti del cantante o i cartelloni pubblicitari che espongono cibo.

Solitamente si tratta di associazioni nate con il ricordo di uno o più eventi richiamati dallo stimolo sonoro e pertanto sono da considerare parte dell'elaborazione mentale, cosa peraltro sfruttata dai grafici di ogni tipo.

2.5 LE EMOZIONI

Perché la musica suscita emozioni?

Non ho incontrato risposte chiare su questo tema, ma molti accenni fra le righe delle diverse teorie riportate sotto.

Abbiamo visto che il suono è vibrazione e interagisce con noi attraverso il corpo, la mente e l'anima; quindi non è un evento esterno ma una variazione dell'ambiente e di noi stessi a livello sub molecolare. Le emozioni, come dicono molti studi, sono appunto il modo con cui il nostro corpo recepisce tali cambiamenti.[47]

Sulle emozioni sono stati versati fiumi d'inchiostro fin da epoche lontane:[48]

Greci: Nascono dal modo di giudicare gli eventi.

Dopo molti secoli di silenzio, nel 1884 W. James si chiede: "Cos'è un'emozione?"

James (1884): La percezione del cambiamento corporeo.

Frijda (1986): Stati in cui ci si trova nella immediata disposizione ad agire.

Freedman (1978): Le emozioni sottolineano ciò che è importante per noi.

De Sousa (1987): Indicano ciò che è opportuno ed utile all'organismo in un determinato momento.

Aubè (1996): Sono segnali a noi stessi, perché ci guidano nei nostri progetti e ci tengono lontani dagli ostacoli, e agli altri, perché possono intuire ciò che sentiamo.

Rimè (1998): Le emozioni reattive avvengono quando i tratti del mondo in cui crediamo subiscono dei cambiamenti, mentre i sentimenti mantengono il sentimento emotivo nel tempo.

Anolli (2002): Sono rilevatori ed indicatori importanti sui modi in cui l'organismo riesce ad elaborare le informazioni e a far fronte agli stimoli interni ed esterni.

Una veloce carrellata sugli studi e le teorie intorno alle emozioni:

TEORIA PERIFERICA

James (1884): Il sentire i cambiamenti neurovegetativi che hanno luogo a livello viscerale a seguito dello stimolo elicitante (non tremiamo perché abbiamo paura ma abbiamo paura perché tremiamo).

Ekman (1983): Le espressioni facciali da sole sono sufficienti a generare l'esperienza emotiva.

Zajonc (1994): Ritmo e modalità di respirazione, azioni volontarie, assicurano il raffreddamento termico della regione talamica e consente il mantenimento degli stati emotivi positivi legati alla sensazione di benessere.

TEORIA CENTRALE

Canon (1927): Le emozioni nascono e vengono regolate dal talamo.

Papez (1937) – MacLean (1949): I centri di elaborazione delle emozioni sono dati dal *sistema limbico* (ipotalamo, talamo anteriore, giro cingolato, ippocampo, amigdala, nuclei del setto, porzioni della corteccia fronto orbitaria e dei gangli della base).

TEORIA COGNITIVO ATTRIBUZIONALE

Shachter (1962): l'emozione è data dalla risultante di 3 fattori; 1- l'attivazione fisiologica, 2- la valutazione dell'evento, 3- la connessione fra le due attività.

Calvert, Boyanowsky, Leventhal (1975): l'informazione corretta sui sintomi da attendersi in una situazione stressante riduce l'incertezza e attenua le reazioni di ansia.

Zillmann (1971): Se un individuo attribuisce ad un'unica situazione la causa di più attivazioni emozionali si avrà un incremento delle reazioni emotive del soggetto.

TEORIE DELL'APPRAISAL

Arnold (1969): Le emozioni sono intrecciate con i processi cognitivi.

Frijda (1988): Le emozioni sono la conseguenza di un'attività di valutazione per il benessere dell'individuo e per il soddisfacimento dei suoi scopi, desideri, interessi e aspettative.

TEORIE PSICOEVOLUZIONISTICHE

Tomkins e Plutchik: le emozioni sono associate alla realizzazione di scopi universali, connessi con la sopravvivenza della specie e dell'individuo. Si dividono in emozioni di base ed emozioni miste (miscela di diverse emozioni primarie).

TEORIA COSTRUTTIVISTICA

Averill (1985) – Harrè (1986) – Lutz (1988) – Mandler (1990): Sono prodotti sociali e culturali, risposte apprese che servono a regolare le interazioni sociali.

Damasio (1999): le emozioni rappresentano una convergenza sinergica fra mente e corpo.

E. primarie: risposte innate dell'organismo (gioia tristezza collera paura disgusto).

E. secondarie: connesse con l'esperienza personale.

TEORIA SPIRITUALE[49]

A. Judith (2006): Le sensazioni hanno una funzione spirituale, in quanto linguaggio dell'anima. Questo linguaggio è parlato dal corpo. Possiamo pensare alle sensazioni come a parole, alle percezioni come a delle frasi e alle emozioni come a dei paragrafi.

E. Tolle (2008): L'emozione nasce dal punto di incontro fra corpo e mente. Tutte le emozioni sono variazioni di un'unica emozione primordiale indifferenziata che ha origine nella perdita di consapevolezza di ciò che siamo; un senso di minaccia continua associato ad abbandono e incompletezza. La mente li tiene nascosti senza riuscire a dare vero sollievo; liberandosi dal dominio della mente possono prosperare Amore, Gioia e Pace, che sono stati profondi dell'essere e non emozioni che originano da cause esterne.

Le discussioni su questo argomento ci mostrano i limiti delle nostre conoscenze ma anche le enormi possibilità di approfondimento e i vantaggi possibili da una maggiore conoscenza.

Tuttavia, oggi dobbiamo fare i conti con lo sconforto generato dall'enorme divergenza fra le diverse teorie. Seppure tutti concordino sulla differenza fra emozioni primarie e secondarie, la tavola di Kemper (mostrata nel precedente capitolo) ci mostra come non ci sia accordo nemmeno su quali emozioni rientrino nel primo e nel secondo insieme.

Fortunatamente io non sono un teorico ma un musicoterapista e di tutte queste discussioni posso prendere solo ciò che può essere utile alla mia attività, cioè capire che nel processo emotivo sono coinvolti sia mente che corpo e spirito, a prescindere da chi sia il primo ad attivarsi.

Alcuni autori si sono chiesti come utilizzare i suoni per influenzare lo stato emotivo di un paziente.

Kate Heiner (1936)[50]

Serenità:	Modo maggiore/tempo lento
Allegria, Euforia, Esaltazione:	Modo maggiore/tempo veloce
Tristezza, Malinconia:	Modo minore/tempo lento
Paura, Dramma, Angoscia:	Modo minore/tempo veloce

Luigi Anolli (2002)[51]

Collera	Origina il suonato dalla durata più breve e di intensità maggiore. La velocità dinamica e' elevata ed il volume delle note non e' mai lasciato decadere. Sono presenti pochissime pause. Questo origina anche una bassa variabilità di intensità (gamma e deviazione standard basse). La bassa variabilità della collera e' presente anche all'interno del parametro dell'altezza tonale dove i pianisti hanno usato un ristretto range di esecuzione posizionato nella parte bassa della tastiera.
Disprezzo	E' un'emozione che e' interpretata in modo lento con un'articolazione di note scandito ed una densità interna di note molto bassa (e' l'emozione interpretata con il minore utilizzo di note e una tra le più ricche di pause). Ha una velocità dinamica bassa come se il pianista tendesse ad un'espressione precisa, calma ma decisa di ogni nota. L'intensità e' mediamente alta, anche se, nel caso del disprezzo, il range di intensità e' mediamente alto. Anche per quanto riguarda l'altezza tonale, il disprezzo si presenta come un'emozione suonata in modo grave e con poche variazioni d'altezza generando un suonato "piatto".
Gioia	E' un'emozione interpretata in maniera molto veloce sia a livello assoluto sia per quanto riguarda la velocità dinamica. L'aggiunta di note e l'uso di pause e' frequente. l'altezza tonale e' molto elevata. lo stile e' vivace, staccato, leggero, allegro ed irregolare, per quanto riguarda la scansione delle note. L'intensità non e' particolarmente elevata.
Paura	Si presenta come un'emozione interpretata in modo frenetico utilizzando un elevato numero di note e una velocità dinamica molto elevata. A livello stilistico, il suonato e' molto denso e la fine di una nota, spesso, non si distingue dalla successiva: un flusso continuo di note legate e veloci. E' una delle tre emozioni eseguite ad un'intensità più elevata ed il pitch medio di tonalità e' molto basso (concordando in ambo i casi con le ipotesi di partenza).
Tenerezza	La peculiarità principale del suonato e' l'altezza tonale, un'altezza molto variabile all'interno di ogni pattern. Altre caratteristiche importanti sono la lunga durata, la regolarità ritmica e l'assenza di pause che da un suonato legato. Lo stile e' leggero e porta ad una diffusa sensazione di sensualità da un lato e di innocenza e "bontà" dall'altro. La variabilità di intensità e' minima.

Tristezza	Anche in questo caso ci troviamo di fronte ad un suonato molto caratteristico su due livelli: la durata (molto diluita ed in assoluto più elevata rispetto all'interpretazione delle altre emozioni) e l'intensità (la minore in assoluto). Inoltre, l'altezza tonale e' bassa ed anche qui il range di esecuzione e' piatto. Questi parametri originano uno stile depressivo, talmente tanto rinunciatario, da essere piatto e monotono dal punto di vista dei parametri considerati.

Gabrielsson e Juslin (2002):[52]

Felicità, Gioia, Gaiezza	Tempo veloce con moderate variazioni. Modo maggiore. Consonanze. Volume alto con lievi variazioni. Toni alti, basse variazioni di tono / del range di toni. Melodia ascendente, intonazione crescente. Ritmo regolare, variegato, fluente. Articolazione per 'staccati' con grandi variazioni. Uso di molti armonici. Timbro brillante. Rapido sviluppo del suono. Contrasti marcati tra note lunghe e brevi. Bassa complessità formale e dinamismo medio.
Tristezza, Malinconia	Tempo lento, grandi variazioni. Modo minore. Dissonanze. Volume basso con lievi o moderate variazioni. Toni gravi e stretta gamma di toni. Melodia discendente. Ritmo fermo. Articolazione per 'legati' con poche variazioni. Morbido sviluppo del suono. Contrasto diminuito tra note lunghe e corte. Vibrato lento. Grande complessità formale associata a basso dinamismo.
Attività, Energia, Eccitazione	Tempo veloce. Dissonanze. Volume alto con basse variazioni. Grande variabilità tonale. Salti d'intervallo. Articolazione per 'staccati'. Molti armonici. Brusco sviluppo del suono. Ampia estensione del vibrato.
Tensione	Dissonanze. Dinamiche forti. Melodia ascendente. Grande intensità di note. Complessità armonica. Complessità ritmica. mancanza di melodia.
Tranquillità, Calma, Pace, Delicatezza	Tempo lento. Consonanze. Volume basso. Gamma tonale ristretta. Ritmo regolare e fluente. Articolazione per 'legati'. Breve estensione del vibrato. Bassa complessità formale.
Rabbia	Tempo veloce. Modo minore. Dissonanze. Volume alto, lievi variazioni di volume. Toni alti, lievi variazioni di tono. Toni crescenti. Ritmo complesso. Articolazione staccata, legata, moderate variazioni. Molti armonici / timbro acuto. Brusco sviluppo del suono. Lievi variazioni nel timing. Evidenziati i contrasti tra note lunghe e corte. Grande estensione del vibrato. Grande complessità combinata con alto dinamismo.
Paura	Tempo veloce con grandi variazioni. Dissonanze. Volume basso e moderato con grandi e rapide variazioni. Toni alti, ascendenti con lievi variazioni e grandi contrasti. Articolazione staccata con grandi variazioni. Grandi variazioni del timing. Vibrato irregolare o veloce.

Tenerezza, Amore	Tempo lento o moderato. Volume basso, con poche variazioni. Intonazione crescente. Morbido viluppo del suono. Articolazione per 'legati'; Pochi armonici / timbro soft. Grandi variazioni di timing. Contrasto diminuito tra note lunghe e corte.

Emery Schubert (2008) matematico:

Emery ha pubblicato sulla rivista americana M*usic Perception* un articolo in cui espone una formula matematica che descrive le caratteristiche che deve avere un brano per suscitare determinate emozioni (come aveva fatto Cartesio molti secoli prima).

La formula è nata dall'osservazione dei movimenti degli ascoltatori durante l'ascolto e l'associazione di questi movimenti ad un dato stato emotivo.

> Le emozioni suscitate dalle note di un brano, dalla felicità' alla tristezza, dalla sensazione di briosità a quella di vero e proprio fremito, o semplicemente la noia, sembrano potersi ricondurre al fragore, al temperamento del brano stesso e, in minor misura, al suo ritmo. Si tratta del primo studio che esamina matematicamente l'impatto della musica sulle emozioni.[53]

Emery spiega anche che le modalità con cui queste caratteristiche si presentano sono tanto variabili da rendere impossibile un loro uso per manipolare lo stato emotivo altrui.

Gli studi di Katen, di Gabrielsson e Juslin e di Anolli sulle caratteristiche sonore dei suoni, sono quelli che nel capitolo precedente ho constatato non essere efficaci, risultato a cui è giunto anche Emery.

> QUINDI: *il suono, in quanto vibrazione, funge da stimolo per ogni essere umano e questi reagisce con una qualche tecnica di superamento della paura che comprende un nuovo stato emotivo.*
> *Possiamo leggere e influenzare gli stati emotivi dei nostri pazienti ma non guidarli.*

3 LE REAZIONI

Come abbiamo visto, il suono ha una forte capacità di influenza su noi e sull'ambiente. A seguito di questo stimolo, oltre alle modifiche che abbiamo visto, vi è sempre un qualche tipo di reazione: le piante si allontanano o avvicinano alla fonte sonora, gli animali scappano, il corpo si mette a ballare, gli elementi modificano la loro composizione chimica, ecc.

Alcune reazioni umane possono non avvenire in modo cosciente, come il sussultare per un colpo violento, altre invece sono pienamente volute, come la risposta ad una domanda o salire sul giusto autobus.

I canali di risposta sono quelli che abbiamo già visto essere coinvolti nella recezione degli stimoli:

- il corpo, attraverso movimenti, gesti ed espressioni facciali, sinestesie, parole, suoni e segni grafici.
- la mente, attraverso processi di pensiero che valutano lo stimolo ed organizzano la risposta più efficace.
- l'anima, con un processo che non ci è ancora chiaro ma che di certo ha la capacità di creare relazioni anche a distanza con persone a noi care.
- le emozioni, utilizzando tutte le espressioni sopra esposte per creare relazioni con chi ci sta intorno.

Altra caratteristica importante di ogni azione umana è la compresenza di due componenti: una LOGICO-VERBALE, composta da regole e schemi finalizzati ad uno scopo pratico, l'altra NON VERBALE (termine che trovo privo di dignità e che sostituisco con) EMOTIVA, composta da una dimensione emotiva finalizzata a comunicare agli altri le modalità con cui abbiamo recepito lo stimolo e attuiamo la risposta.

Le due componenti sono generalmente spiegate da una lateralizzazione del cervello che gestisce la parte logica prevalentemente con l'emisfero sinistro e quella espressiva prevalentemente con quello destro.[54]

Queste due componenti non si manifestano separatamente, ma all'interno di un'unica espressione, tanto che non può esistere l'una senza l'altra, ed entrambe lavorano per un doppio risultato: realizzare l'obiettivo richiamato dallo stimolo e creare una relazione con qualcuno.

Ma quali reazioni mettiamo in atto?

Gli studi di Tomatis ci insegnano ad osservare come gli stimoli sonori a cui siamo abituati influenzano enormemente noi stessi e il tipo di risposta che mettiamo in atto.

I risultati di Tomatis si aggiungono, nel campo delle vibrazioni acustiche, le teorie di molti studiosi del comportamento umano e animale; prima fra tutte quella dei riflessi condizionati di Pavlov[55]. Ricordo anche le forme caratteriali di Reich[56] e le teorie bioenergetiche di Lowen[57] che legano le esperienze della prima infanzia con le modalità di risposta agli stimoli che mettiamo in atto da adulti, ed entrambe allo sviluppo corporeo e posturale. Un altro esempio ce lo porta Rorschach.[58]

> I bambini cominciano ad esplorare la produzione fonetica in risposta ai suoni provenienti dal mondo che li circonda. Più musica sentono e più è probabile che includano variazioni di pich e di ritmo nelle loro vocalizzazioni spontanee.[59]

Fornendo nuovi stimoli acustici Tomatis ha osservato, in diversi tipologie di persone, modificazioni del respiro, del battito cardiaco, della postura e del corpo; si modifica anche il linguaggio fino a pronunciare nuove lettere o parole.

> Il suono vero non esce dalle labbra ma dal corpo intero.[60]

Da più parti viene proposta la stessa teoria: ognuno di noi, che sia un bambino o un adulto, mette in atto i comportamenti che ha appreso.

Posso quindi immaginare che, proponendo uno stimolo sonoro ad un mio paziente, questi risponderà ripetendo uno schema. Ad esempio, se ha imparato solo 3 dinamiche espressive (ridere, piangere e silenzio) ad ogni stimolo che riceve adatterà una di queste risposte; quella che gli sembra, al momento, la più adatta.

> QUINDI: *ognuno di noi lega lo stimolo con un'esperienza passata e ripropone una risposta simile.*

4 CONSIDERAZIONI

Uno dei punti cardine del lavoro di Tomatis è stato capire che la ricchezza dell'ascolto porta ad uno stato di benessere di tutta la persona, mentre la privazione di un qualche tipo di stimolo uditivo porta malessere all'intera persona.[61]

Forse è così anche per tutti gli altri tipi di esperienza umana?

Saper leggere ricchezza nelle modalità espressive è sinonimo di benessere, mentre la monotonia è sintomo di malessere. Persone ricche di esperienze e di grandi conoscenze danno l'impressione di essere aperti e di avere una buona capacità di affrontare le diverse situazioni con le modalità adeguate.

Fortunatamente le esperienze sono ovunque intorno a noi e noi stessi sembriamo fatti apposta per recepirle. Se pensiamo alla nostra dimensione fisica ci accorgiamo che questa non potrebbe esistere senza relazioni col mondo (infatti respiriamo e mangiamo); la nostra dimensione mentale è preposta alla valutazione dell'ambiente per la sopravvivenza personale; la nostra anima esiste solo in quanto connessa con le altre.

TUTTO IN NOI HA BISOGNO DI RELAZIONI.

> - Penso che sia la natura stessa ad avere in sé un principio di ordine relazionale che nella ragione umana trova il suo coronamento come "saggezza solidale".[62]
> - L'approccio relazionale della scuola di Palo Alto identifica comportamento (verbale e non verbale) e comunicazione.[63]
> - Ora che percepire sia conferire un senso ai dati informi dell'esperienza, è una cosa; che questo senso sia lo stesso del significato semiotico è un'altra. Le due forme di significato sono più legate di quanto non si sia ancora abituati.[64]
> - La funzione umana del linguaggio è la comunicazione e il contatto sociale. [65]

Poiché il mondo è in continua evoluzione e ci troviamo sempre di fronte a nuovi stimoli, chiudersi alle relazioni significa non apprendere le modalità di risposta adeguate.

È possibile proporre un esempio tratto dalle relazioni quotidiane, analizzate dal punto di vista sonoro musicale: se ho imparato ad esprimermi sempre sotto voce, comunicherò sempre con questa metodica. Se però incontro una persona che urla, il primo istinto è la paura e la fuga. Incontro una novità che non so gestire e scappo.

Pensiamo alle capacità di adattamento dei soggetti disabili, alle difficoltà relazionali fra colleghi di lavoro, fra insegnanti ed alunni e fra medici e pazienti.

In tutti questi casi è possibile guidare il paziente attraverso un percorso di arricchimento delle proprie esperienze fino a che, da solo, non sia in grado di ricercare quelle utili a superare gli stimoli che la vita gli pone di fronte.

> La guarigione era il risultato della natura, non dell'azione del medico, che si limitava a partecipare al decorso della malattia […] insieme al paziente.[66]

È quindi possibile ed auspicabile che ognuno di noi non solo approfondisca il più possibile ciò che già sa, ma sappia aprirsi anche a ciò che non sa. Se non ne siamo capaci, e la carenza pregiudica un sereno stile di vita, è possibile richiedere l'intervento della disciplina adeguata:

Danza	Che può influire su: movimenti del corpo
Teatro	Che può influire su: espressioni facciali e sguardo
Arte	Che può influire su: scritti e segni grafici
Musica	Che può influire su: espressioni sonore (vocali e non), rigidità corporee

Qui sopra ho proposto prevalentemente attività di tipo artistico poiché sono le più idonee a sviluppare più aree del cervello umano: se sviluppate secondo tecniche di apprendimento di SCHEMI portano ad uno sviluppo cognitivo di tipo LOGICO, se presentate in forma di GIOCO perlustrano l'aspetto EMOTIVO della personalità e se

proposte con approccio TERAPEUTICO aiutano ad acquisire le competenze per lo sviluppo RELAZIONALE.

Una situazione ideale vede la formazione di una equipe di figure differenti e complementari che sappia analizzare da più punti di vista la persona e proporre il percorso ideale: Artisti e Arti-Terapisti, Psicologi, Logopedisti, Fisioterapisti e Psicomotricisti, Grafologi, ecc.

> Ogni territorio va inteso come spazio utile per "aprire" relazioni ed "accedere" alle varie dimensioni della personalità umana.[67]

Tuttavia dobbiamo notare che ognuno di noi viene guidato dalle persone che ha intorno, per cui tutti siamo, potenzialmente, fautori del processo di apertura relazionale, e quindi di guarigione, dei nostri amici a prescindere dal nostro mestiere.

> QUINDI: *ogni suono è un invito ad apprendere metodi di comportamento capaci di eliminare la paura e aprirci serenamente al mondo.*

5 CONCLUSIONI

UNA VITA EQUILIBRATA PASSA ATTRAVERSO RELAZIONI AMPIE E DIVERSIFICATE.

Più ci si apre ad esse e più riusciamo ad apprendere modelli di comportamento utili ad affrontare la varietà di stimoli che viviamo quotidianamente.

Se vi è una qualunque difficoltà su questo cammino allora ha senso la presenza di una figura mediatrice capace di aver cura della persona e portarla ad accettare e ricercare un numero sempre maggiore di relazioni, con la consapevolezza che sono queste a guarire e non il mediatore.[68]

Fra i vari stimoli, la vibrazione sonora è sicuramente capace di influenzare l'intera persona nella triplice dimensione fisica, mentale e spirituale e lo aiuta a mantenere un legame con il mondo; è quindi ipotizzabile un percorso sonoro volto a stimolare la persona nella sua totalità, affinché acquisisca più esperienze possibili, e un approccio terapeutico capace di guidare il paziente verso un cammino autonomo.

> Cerco un centro di gravità permanente
> Che non mi faccia mai cambiare idea sulle cose sulla gente.[69]

[1] Porzio M. (a cura di), *Beethoven*, Arnoldo Mondadori, 1996, p. 118

[2] Pinker S., in: Levitin D. J., *Fatti di musica,* Codice Edizioni, Torino, 2008, p. 219-221

[3] Levitin D. J., *Fatti di musica,* Codice Edizioni, Torino, 2008, introduzione p. xi-xiii

[4] Berkeley G. in: Levitin D. J., *Fatti di musica,* Codice Edizioni, Torino, 2008, p. 219-221

[5] http://it.wikipedia.org/wiki/Scetticismo, 2009

[6] http://www.sapere.it/gr/ArticleViewServletOriginal?otid=GEDEA_suono&orid=GEDEA_suono

[7] AA.VV., La Nuova Enciclopedia Universale Garzanti, Garzanti, Milano, 1982, p. 1362

[8] http://www.audiologia.it/fisica_del_suono.htm

[9] http://www.treccani.it/Portale/services/searchTitle.jsp?cercaTesto=suono&searchIn=V&cercaTestoVis=&x=0&y=0

[10] http://it.wikipedia.org/wiki/Suono

[11] http://dizionari.hoepli.it/Dizionario_Italiano/parola/suono.aspx?idD=1&Query=suono&lettera=S

[12] Levitin D. J., *Fatti di musica,* Codice Edizioni, Torino, 2008, p. 4

[13] Mancuso V., *L'anima e il suo destino*, Raffaello Cortina, Milano, 2007, p. 11
Asimov I., *Il libro di fisica*, Mondadori, Milano, 1986

[14] Levitin D. J., *Fatti di musica,* Codice Edizioni, Torino, 2008

[15] http://www.treccani.it/Portale/services/searchTitle.jsp?cercaTesto=rumore&searchIn=V&cercaTestoVis=&x=0&y=0

[16] http://dizionari.hoepli.it/Dizionario_Italiano/parola/rumore.aspx?idD=1&Query=rumore&lettera=R

[17] http://it.wikipedia.org/wiki/Musica

[18] Varèse E., in: Levitin D. J., *Fatti di musica,* Codice Edizioni, Torino, 2008, p. 4

[19] Levitin D. J., *Fatti di musica,* Codice Edizioni, Torino, 2008, p. 4-6

[20] Miles D., in: Levitin D. J., *Fatti di musica,* Codice Edizioni, Torino, 2008, p. 8

[21] Di Carla F. C., *Guarire con la musica*, New Sounds, Milano, in:
http://www.musicoterapiaonline.it/musicoterapia/guarireconlamusica.htm

[22] http://it.wikipedia.org/wiki/Muscoli#Fisiologia_della_contrazione_muscolare, 2009

[23] Levitin D. J., *Fatti di musica,* Codice Edizioni, Torino, 2008

[24] Picasso B., *Effetti delle vibrazioni sul corpo umano,* Università di Cagliari, 2006, in: *http://dimeca.unica.it/~picasso/Vibrazioni%20del%20corpo%20umano.pdf*

[25] Levitin D. J., *Fatti di musica,* Codice Edizioni, Torino, 2008

[26] Bengtsson S., Nagy Z., Skare S., Forsman L., Forssberg H., Ullén F., 7 August 2005, "Extensive piano practicing has regionally specific effects on white matter development", *www.nature.com*

[27] Bird C., Tompkins P., *La vita segreta delle piante*, Sugarco, 1994 in: Di Carla F. C., *Guarire con la musica*, New Sounds, Milano, in:
http://www.musicoterapiaonline.it/musicoterapia/guarireconlamusica.htm

[28] Di Carla F. C., *Guarire con la musica*, New Sounds, Milano, in: http://www.musicoterapiaonline.it/musicoterapia/guarireconlamusica.htm

[29] Grinberg-Zylberbaum J., in: Di Grazia U., *I fenomeni psichici esistono*, in: *http://www.coscienza.org/_ArticoloDB1.asp?ID=795* (settembre 2009)

[30] Bell J., in: http://it.wikipedia.org/wiki/Teorema_di_Bell

[31] Levitin D. J., *Fatti di musica,* Codice Edizioni, Torino, 2008, p. 178

[32] *Chu Hsi,* in: Judith A., *Il libro dei chakra*, Neri Pozza, Vicenza, 1998

[33] Mancuso V., *L'anima e il suo destino*, Raffaello Cortina, Milano, 2007, p. 85

[34] *Einstein A.*, in: Mancuso V., *L'anima e il suo destino*, Raffaello Cortina, Milano, 2007, P. 131

[35] Arntz W., Chasse B., Vicente M., *What the bleep do we know*, Macro Edizioni, 2008

[36] Joe Dispenza, *Il Cervello; dove scienza e spirito si incontrano*, Macro Video, 1999

[37] Mancuso V., *L'anima e il suo destino*, Raffaello Cortina, Milano, 2007, p. 85

[38] Curtiz M., *Casablanca,* Warner Bros, video, 1942

[39] Levitin D. J., *Fatti di musica,* Codice Edizioni, Torino, 2008, p. 115

[40] Tomatis A., *L'orecchio e la vita*, Baldini & Castoldi, Milano, 1992

[41] Janata P., in: Levitin D. J., *Fatti di musica,* Codice Edizioni, Torino, 2008, p. 134

[42] Schafer R. M., in: Di Carla F. C., "Guarire con la musica", New Sounds, Milano. In: http://www.musicoterapiaonline.it/musicoterapia/guarireconlamusica.htm

[43] Levitin D. J., *Fatti di musica,* Codice Edizioni, Torino, 2008, p. 146

[44] Levitin D. J., *Fatti di musica,* Codice Edizioni, Torino, 2008

[45] Levitin D. J., *Fatti di musica,* Codice Edizioni, Torino, 2008, Cap. 4

Turteltaub, J., *Faccia a faccia*, Disney, 2000

[46] *http://it.wikipedia.org/wiki/Sinestesia_%28psicologia%29*

[47] Greene B., *L'universo elegante*, Einaudi, Torino, 2003

[48] Frijda N. H., *Emozioni*, Il Mulino, Bologna, 1990

Anolli L., *Le emozioni*, Unicopli, Milano, 2002

Rapisarda F., *Esprimere le emozioni attraverso la musica*, Università Bicocca, Milano, 2003-2004

Oatley k., *Breve storia delle emozioni*, Il Mulino, Bologna, 2004

Lombardo C. - Cardaci M., *Le emozioni*, Carocci, Roma, 2005

[49] Judith A., *Il libro dei chakra*, Neri Pozza, Vicenza, 1998

Tolle E., *Il potere di adesso*, Armenia, Milano, 2004

[50] Kate Heiner K., in: http://www.musicotherapy.it/corpo.asp?S=0&M=0&R=1&L=0

[51] Anolli L., *Le emozioni*, Unicopli, Milano, 2002

[52] Gabrielsson e Juslin, in: Rapisarda F., *Esprimere le emozioni attraverso la musica*, Università Bicocca, Milano, 2003-2004

[53] Emery S., in: Anonimo, 21 maggio 2004, "psicologia:matematica svela segreti delle emozioni in musica. parametri tecnici del brano decidono qu", http://www.cybermed.it/index.php?option=com_content&task=view&id=7954&lang=it&Itemid=134 (settembre 2009)

[54] Levitin D. J., *Fatti di musica,* Codice Edizioni, Torino, 2008, p. 71

[55] http://it.wikipedia.org/wiki/Ivan_Petrovi%C4%8D_Pavlov

[56] Reich W., in: Lowen A., *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano, 2008

[57] Lowen A., *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano, 2008

[58] http://it.wikipedia.org/wiki/Test_di_Rorschach

[59] Levitin D. J., *Fatti di musica,* Codice Edizioni, Torino, 2008, p. 203

[60] Tomatis A., *L'orecchio e la vita*, Baldini & Castoldi, Milano, 1992

[61] Tomatis A., *L'orecchio e la vita*, Baldini & Castoldi, Milano, 1992, p. 127

[62] Mancuso V., *L'anima e il suo destino*, Raffaello Cortina, Milano, 2007, p. 19

[63] Anolli L., Ciceri R., *La voce delle emozioni*, Franco Angeli, Milano, 1992, p. 40

[64] Eco e Volli, in: Anolli L., Ciceri R., *La voce delle emozioni*, Franco Angeli, Milano, 1992, p. 42

[65] Vgotskij L. S., in: Anolli L., Ciceri R., *La voce delle emozioni*, Franco Angeli, Milano, 1992, p. 24

[66] Blanc C., Suvini F., *Curare con il suono e la musica,* Logisma, 2001, in: Suvini F., *Forme e strutture musicali in musicoterapia*, Cittadella, Assisi, 2001, p. 4

[67] Spaccazocchi M., *Musica umana esperienza*, Quattro Venti, Urbino, 2000, p. 23

[68] Suvini F., *Forme e strutture musicali in musicoterapia*, Cittadella, Assisi, 2001, p. 4

[69] Battiato F., *La voce del padrone*, EMI Italiana, 1981

3 – LA MUSICOTERAPIA

ESSERE MUSICOTERAPISTA

Essere musicoterapista vuol dire giocare.

Chiunque tu sia

Eistein o Forrest Gump

… di fronte ai suoni …

Siamo tutti bambini

a cui piacciono le palline rosse.

Io?

Io SARO' musicoterapista QUANDO

ti chiederò di giocare in una stanza piena di palline rosse.

Ti piace?

Forse ti tufferai sicuro o forse mi guarderai diffidente.

Resterai sulla porta davanti a quel mare … così attraente … cosi misterioso …

Paura?

La seconda o la decima volta ti avvicinerai lentamente, affrontando i limiti del tuo coraggio;

una volta con un piede e la volta dopo con due

non abbiamo fretta, ma lo sai già, lo so anch'io, che arriverà il momento in cui giocherai sereno.

Lo sai, perché lo vuoi.

Ma

Quando la sicurezza è piena e la fiducia in me sarà forte.

Quando il nostro appuntamento settimanale non sarà più temuto, ma atteso

Solo allora

SARO' musicoterapista SE

Nella stanza piena

Fra tutte le palline rosse

Ne troverai una

arancio.

? ! ? … ?

Arancio?
La guarderai incuriosito e capirai subito che non è entrata da sola.
Forse l'accetterai ridendo, forse la sopporterai imbronciato o forse me la tirerai dietro urlando.

Accettare il primo cambiamento è iniziare un cammino … lento
che porta a gioire per i mille colori, invece delle solite palline rosse.
… e forse un giorno giocheremo con i cubi.

Ma se non sei pronto …
Piangerai, griderai e vorrai scappare.
Subito la pallina sparirà e riacquisterai fiducia in me.
Poco alla volta
…
Ma forse lo sai già che
Dopo un po'
La pallina arancio tornerà e tu piangerai di nuovo.
Forse un po' meno … perché non è più uno sconosciuto
adesso sai bene come affrontare il "nemico arancione"
Giocheremo così per un po', fino a che, anche l'arancione, sarà … non bello, questo mai!!
… sopportabile, ecco.
Ma vedrai che
Prima o poi
Anche tu scoprirai la meraviglia dei diversi colori.

Questa poesia, frutto di un anno di lavoro terapeutico con un paziente psicotico, sintetizza il mio approccio terapeutico: l'avvicinamento, la relazione, la strategia, gli obiettivi e la dimensione emotiva di tutto il percorso.

1 IL RUOLO DEL SUONO

1.1 IL SUONO E LO SPIRITO

Scegliere di aderire alla definizione di Spirito fornita da Anodea Judith significa credere che i *chakra* costituiscano l'identità corporea, emozionale, dell'ego, sociale, creativa, archetipa e universale di ogni uomo[1]; possiamo vedere i *chakra* come parti della sua identità e il carattere come quella che emerge in seguito ad uno stimolo.

Uno sviluppo non corretto di un *chakra*, in carenza o in eccesso, avrà ripercussioni sulla parte corrispondente della personalità e necessita di un intervento di riequilibrio.

Essendo energia, i *chakra* si manifestano come vibrazioni sotto forma di colore e di suono e precisamente nelle frequenze mostrate nella tabella (Fig 1).[2]

CHAKRA	**FREQUENZA**	**SUONO**	**COLORE**	L'occhio esperto noterà la differenza fra la frequenza del *chakra e* la corrispondente nota della scala occidentale; è una differenza da non ignorare.
MULADHARA	256	DO	Rosso	
SVADHISTHANA	315	RE	Arancio	
MANIPURA	320	MI	Giallo	
ANAHATA	341	FA	Verde	
VISSUDA	384	SOL	Azzurro	
AJNA	448	LA	Indaco	
SAHASRARA	480	SI	Viola	

Fig. 1 Tavola delle frequenze dei *chakra*.

Una situazione di eccesso del *chakra* è da intendersi come una vibrazione superiore a quella di equilibrio; in ugual modo, il difetto deve intendersi come una vibrazione inferiore. A tale squilibrio si può arrivare attraverso problematiche psicologiche di vario genere, come indica Judith, che ci porta a preferire alcune vibrazioni e ad assopirne altre. Sottoponendo la persona alla vibrazione corretta si riequilibra il *chakra* corrispondente e il tipo di identità umana sopra descritta.

Le vibrazioni possono essere provocate dalla persona stessa attraverso l'uso della voce all'altezza corretta, oppure da agenti esterni, come una registrazione o l'uso di uno strumento musicale. Da più parti viene usato il lettino sonoro proprio con questo obiettivo[3].

Ad esempio, chi ha difficoltà nell'aprirsi agli altri può essere aiutato proponendogli di intonare la nota SOL o di cantare ed ascoltare brani nella stessa tonalità.

1.2 IL SUONO E IL CORPO

Anche il corpo, seguendo il pensiero di Lowen, può essere descritto come energia in movimento che, se fluisce liberamente in un percorso di carica e di scarica, mantiene una situazione di equilibrio; in caso di accumulo di energia in qualche punto, occorrerà agire per scioglierlo[4]. In questo caso è possibile utilizzare il livello energetico del suono per riequilibrare l'energia corporea.

Sottoponendo la persona ad una sequenza sonora con una forte carica energetica la si aiuterà a fortificare una struttura carente di energia e viceversa.

La carica energetica di una sequenza sonora è data da più fattori ed è mia opinione che ognuno agisca, in modo primario ma non univoco, sulle parti del corpo[5]:

Melodia	Coinvolge direttamente il cuore e la parte emotiva
Armonia	Necessita di un'attivazione di alcune parti del cervello
Strumentazione	Quanto più è ricca tanto più stimola parti diverse del cervello
Tempo	Agisce sulla struttura mentale
Ritmo	Influisce sugli arti e sul movimento
Dinamica	Arriva direttamente alla muscolatura

Ovviamente queste componenti non hanno l'unico scopo di determinare l'energia di un brano, ma qui ci interessa osservare questa loro capacità.

Un disequilibrio nella carica energetica può allora essere visto come una carenza nell'ascolto di una di queste componenti e un conseguente indebolimento nello sviluppo dell'organo corrispondente. Il lavoro del terapeuta sarà quello di arricchire le esperienze sonore di cui il paziente necessita per uno sviluppo uniforme delle varie aree.

Inoltre il suono può agire sul corpo in modo indiretto attraverso il lavoro sui *chakra* esposto al punto precedente; blocchi energetici che agiscono su una specifica parte del corpo possono essere raggiunti anche tramite un riequilibrio della vibrazione del *chakra* corrispondente. Si potrà rivitalizzare il punto con la vibrazione corrispondente e un appropriato livello energetico.

Ad esempio una spasticità muscolare alle gambe potrà essere aiutata attraverso l'ascolto di brani in tonalità di DO con una componente ritmica ad un livello energetico basso.

CHAKRA	LOCALIZZAZIONE	ORGANI COINVOLTI	SUONO
MULADHARA	Si trova alla base della spina dorsale, nel perineo, la zona tra l'ano e gli organi sessuali	Sovrintende il sistema scheletrico, i sistemi d'eliminazione, la pelle, il sistema linfatico, gli arti inferiori.	DO
SVADHISTHANA	Si trova al centro dell'addome	Sovrintende il sistema di riproduzione, gli organi sessuali, il sistema d'assimilazione, l'intestino tenue e l'intestino crasso.	RE
MANIPURA	Si trova nel plesso solare, sotto lo sterno	Sovrintende il sistema muscolare, il sistema digerente, ed agli organi e alle ghiandole poste nella regione del plesso solare	MI
ANAHATA	Si trova al centro del petto, allo stesso livello del cuore fisico	Sovrintende il sistema immunitario, il sistema circolatorio costituito dal cuore e dai vasi sanguigni, il sistema respiratorio	FA
VISSUDA	Si trova alla base della gola	Sovrintende il metabolismo, la gola, il collo, le spalle, le braccia e le mani	SOL
AJNA	Si trova al centro della fronte tra le sopracciglia	Sovrintende gli occhi, il sistema endocrino e le tempie	LA
SAHASRARA	Si trova sulla sommità del capo	Sovrintende tutto il sistema nervoso, la testa ed il cervello	SI

1.3 IL SUONO E LA MENTE

Sappiamo che le strutture caratteriali portano la persona a reagire in modo identico ai diversi stimoli[6], ma è vero anche che ognuno di noi tende a costruirsi il mondo attorno a sé in modo che possa ricevere solo un certo tipo di stimoli.

È un circuito continuo: la mente guida il corpo verso una piccola nicchia di stimoli a cui sa adeguarsi e questi col tempo diventano le uniche esperienze della persona.

Da qui il senso di paura di fondo e l'applicazione di schemi sempre uguali che portano alla definizione di uno dei caratteri esposti da Lowen, ad uno sviluppo fisico di un certo tipo e ad un maggiore o minore sviluppo dei *chakra*.

Il compito dei suoni allora è quello di fornire stimoli diversificati in modo da allenare la mente ad accettare modalità espressive differenti da quelle a cui è abituata.

In questo lavoro ci aiuta quel complesso insieme di suoni, con i diversi parametri, di cui è composta la musica.

Seguendo le indicazioni di Levitin già presentate nel primo capitolo definiamo la musica come insieme di: Pitch, Intensità, Ritmo, Tempo, Profilo melodico, Durata, Riverbero, Posizione spaziale, Metro, Tonalità, Melodia, Armonia e Silenzi[7].

Si potranno quindi analizzare le modalità espressive non verbali della persona da aiutare, in modo da individuare la qualità delle componenti sonoro-musicali sopra elencate e definire il percorso più adatto. Attraverso una variazione lenta e moderata di tali parametri si potrà aiutare la persona ad accettare modalità espressive diverse ed abituarla alla relazione con la novità.

Aiutare la persona ad accettare molte varietà musicali vuol dire aprirla alla relazione gratificante con personalità molto diverse. In questo modo ci si potrà avvicinare all'altro non con paura ma con interesse, curiosità e voglia di conoscere le diversità.

Lo studio della personalità sonoro musicale[8] potrà essere effettuata attraverso l'osservazione del movimento corporeo, dei brani musicali preferiti, l'espressione vocale e l'uso degli strumenti musicali.

A fine capitolo mostro la scheda di analisi che ho adottato per la mia pratica terapeutica (Fig. 2).

1.4 IL SUONO E LE AZIONI

Ognuna delle tre componenti sopra esposte si manifesta nell'insieme dei comportamenti umani, definendo quell'infinita serie di combinazioni che diversifica ogni essere umano.

Possiamo riassumere il complesso insieme delle azioni[9] in:

Movimenti del corpo	Tutti i movimenti di busto, gambe e braccia fatti a qualunque scopo
Rigidità corporee	I muscoli di tutto il corpo
Espressioni verbali	Il linguaggio, sia quello parlato che quello scritto o mimato
Espressioni sonore	L'insieme dei suoni dato dalla voce o strumento
Scritti e segni grafici	Ogni attività grafica non diretta alla comunicazione di senso
Pensiero	Ogni facoltà di ragionamento

Essendo le azioni una diretta conseguenza della combinazione delle tre componenti umane, l'azione su queste non potrà che portare cambiamenti anche alle prime. Ad esempio, facilitando lo sblocco delle tensioni agli organi vocali la persona sarà facilitata nel comunicare il proprio disagio invece che introiettarlo.

È però possibile agire sul comportamento anche in modo diretto, per facilitare l'apprendimento di nuove modalità di risposta allo stesso stimolo. Ad esempio possiamo creare un gruppo di musicoterapia con personalità eterogenee in quanto a struttura caratteriale e lasciarle libere di scegliere gli stimoli musicali di loro gusto; l'osservazione reciproca farà il resto. Se la capacità di ascolto è eccessivamente compromessa si potrà studiare un percorso per incrementarla.

2 INTERAZIONI

Ultimo punto da sottolineare è come le quattro componenti sopra indicate si influenzino a vicenda.

Non potrei esprimere le relazioni fra mente e corpo meglio di Lowen:

"L'atteggiamento di una persona verso la vita o il suo stile personale si riflettono nel modo in cui si tiene, nel portamento e nel modo di muoversi."[10]

Le modificazioni del corpo andranno poi ad influire necessariamente su un corretto funzionamento degli organi interni e dei *chakra* corrispondenti. L'indebolimento di un *chakra* influirà sull'aspetto della personalità corrispondente e le modalità di reazione agli stimoli. È questo un circolo vizioso che può essere interrotto in ogni punto con effetti osservabili sull'intera persona.

Questo ci permette di ricercare nel nostro paziente il canale più aperto ed intervenire su di esso con la consapevolezza che agirà, in maniera indiretta, anche sugli altri canali. In una fase successiva si potrà lavorare su questi in modo diretto.

3 CONCLUSIONI

Riassumendo, ogni attività terapeutica deve portare la persona a trovare piacere nel ricercare nuove esperienze, affinché sia lui stesso (e non il terapeuta) a trovare il proprio equilibrio nelle, e fra, le tre componenti umane: Mente, Anima e Corpo.

Volendo vedere le persone come un insieme di vibrazioni e le diversità fra le persone come combinazioni complesse che ne determinano l'unicità, possiamo facilitare la predisposizione alle relazioni abituando a vibrazioni di ogni tipo il nostro corpo, la nostra mente e il nostro spirito.

Ritengo quindi che il compito di un musicoterapista consista nel:

Trovare le palline rosse	Capire quali suoni piacciono al paziente, quali tollera e quali detesta. Saper leggere il tipo di relazione tra aspetti emotivi e cognitivi. Analizzare i disequilibri fra corpo, mente e anima.
Proporre le palline arancio	Proporre gli stimoli adeguati.
Far accettare tutti i colori	Dare inizio, nel modo meno invasivo possibile, ad un percorso di arricchimento, fino a sviluppare nel paziente un interesse verso l'autonoma ricerca di esperienze.

A conclusione dell'intero discorso, vorrei chiarire che tutto questo lavoro è solo un punto di partenza, il quadro indicativo di un percorso che ha ancora bisogno di approfondimenti per colmare le molte e profonde lacune teoriche e procedurali.

"O frati", dissi,"'che per cento milia
perigli siete giunti a l'occidente,
a questa tanta piccola vigilia
de' nostri sensi ch'è del rimanente,
non vogliate negar l'esperienza,
dietro al sol, del mondo senza gente!
Considerate la vostra semenza:
fatti non foste a viver come bruti,
ma per seguir virtute e conoscenza."[11]

Si può fare, si può fare
puoi prendere o lasciare
puoi volere, puoi lottare
fermarti e rinunciare.
Si può fare, si può fare
puoi prendere o lasciare
si può crescere, cambiare
continuare a navigare.[12]

								AUTORE	
								OPERA	
								DURATA	
			1: Nessuna o Quasi	2: Poca	3: Media intensità	4: Molta	5: Frenetica	ATTIVAZIONE MOTORIA	
40-60 Largo	60-66 Lento	66-76 Adagio	76-108 Andante	108-120 Modrato	120-168 Allegro	168-200 Presto	200-208 Prestissimo	AGOGICA	
								TEMPO MELODICO	
						R: Regolare	I: Irregolare	TEMPO RITMICO	
					FF->PP	VI: Variaz Irreg	VR: Variaz Reg	DINAMICA	
				0: Nessuno	1: Pochi	2: Molti	3: Prevalenza	SILENZI	
			S: Semplici	C: Complesse	0: Senza Variazioni	1: Poche Variazioni	2: Comb complesse	FIGURE RITMICHE	
				VA= Voci Alternate	C=coro	F=femminile	M=maschile	ORGANICO VOCALE	
								LINGUA	
							strumenti singoli	ORGANICO STRUMENTALE	INIZIALE TOTALE
						O: Orchestra	C: Complesso		
	S=Strofa ripetuta	S-R= Strofa-Ritornello	S1-S2	figura sola	figura sfondo	più figure in accordo o contrasto	Relazioni tra le parti del brano	STRUTTURA	
					SI - NO	CA: Cantabile	CO: Complessa	STRUTTURA MELODICA	
				AS: Armonia Semplice	AC: Armonia Complessa	AR: Armonia Ricca	ANT: Arm Non Tonale	STRUTTURA ARMONICA	
								TONALITA	
					Si: Respiro Batt. Cardiaco Acqua Lallazioni		No	SONORITA' ARCHETIPE	
					Si: Domestiche Urbane		No	SONORITA' QUOTIDIANE	

Fig. 2 Scheda di analisi sonoro musicale

[1] Judith A., *Il libro dei chakra*, Neri Pozza, Vicenza, 1998

[2] Stefanelli Marco, "Tabelle per l'utilizzo con Brainwaves & Entrainments", *www.sublimen.com/subliminale/tabelle.htm* (settembre 2009)

[3] http://www.biofonica.com/descrizione.html (settembre 2009)

[4] Lowen A., *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano, 2008, p. 120

[5] Levitin D. J., *Fatti di musica,* Codice Edizioni, Torino, 2008

[6] Lowen A., *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano, 2008

[7] Levitin D. J., *Fatti di musica,* Codice Edizioni, Torino, 2008, p. 4-6

[8] Spaccazocchi M., *Musica umana esperienza*, Quattro Venti, Urbino, 2000, p. 23

[9] Spaccazocchi M., *Musica umana esperienza*, Quattro Venti, Urbino, 2000, p. 5-22

[10] Lowen A., *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano, 2008, p. 45

[11] Alighieri D., *La divina commedia*, Società Editrice Internazionale, Torino, 1969, Canto XXVI

[12] Branduardi A., *Camminando camminando,* EMI, 1996

4 – IL MODELLO

"Andiamo"
"Non si può"
"Perché"
"Aspettiamo Godot"
"Ah, già"
Samuel Beckett[1]

1 Il MODELLO DI RIFERIMENTO

Un concetto ricorrente durante il corso di Musicoterapia, e in moltissimi altri campi, è la consapevolezza che il terapista porta se stesso nella relazione con il paziente; ne consegue che ciò che si porta al paziente, oltre allo stato emotivo, gioie e dolori del momento, è un insieme di tutte le conoscenze ed esperienze acquisite.

Guardando questi otto anni di lavoro posso notare l'evoluzione di ogni fase del mio intervento in seguito alla lettura dei libri che il caso ha portato alla mia attenzione, colloqui con esperti di varie discipline (utili anche quelli con persone poco capaci), seminari, pensieri filosofici e olistici, approfondimenti musicali e tante prove sul campo.

Tutto questo ha influito su ogni pensiero, movimento, uso dei suoni o delle parole o dello strumentario, sistemazione del setting, scelta degli strumenti e delle tecniche, strategie d'intervento e altro ancora.

Non nascondo che, a conferma delle parole di Bruscia, la stessa definizione di musicoterapia si è spesso modificata seguendo gli aspetti a cui davo più importanza.

"Mentre i singoli terapeuti crescono in esperienza clinica, i concetti di musicoterapia crescono in ampiezza e profondità."[2]

Proverò a elencare alcuni autori che hanno maggiormente influenzato le mie scelte, ben consapevole dell'impossibilità di effettuare un lavoro esaustivo, poiché molti concetti si sono radicati in me attraverso percorsi indiretti, e spesso inconsci, e mi è impossibile attribuire loro una paternità.

ALEXANDER LOWEN[3]

Prima di conoscere Lowen ho sempre affrontato le dinamiche comportamentali dal solo punto di vista delle espressioni sonore.

Se la passione per la fisica quantistica mi ha fatto conoscere le teorie sulla possibilità della mente di interagire con la materia, le teorie bioenergetiche mi hanno mostrato come questo avvenga nella pratica.

"la bioenergetica è lo studio della personalità umana dal punto di vista dei processi energetici del corpo."

"la quantità di energia che un individuo impiega e il modo in cui la impiega determina necessariamente la sua personalità."

Lowen spiega come l'energia interna dell'uomo, ciò che ne determina lo sviluppo corporeo, viene bloccata da "esperienze infantili che hanno minato i sentimenti di sicurezza e di accettazione di sé dell'individuo."

"Il carattere viene definito come uno schema fisso di comportamento ed è strutturato nel corpo sotto forma di tensioni muscolari che bloccano o limitano gli impulsi a protendersi per cercare qualcosa."

"I principali canali di comunicazione che partono dal cuore passano per la strettoia del collo e della vita per giungere alla periferia, ai punti di contatto col mondo. Le difese vengono erette intorno a queste vie di passaggio."

L'analisi di ogni paziente, per quanto riguarda la mia esperienza, è molto più profonda se si tengono uniti gli aspetti della personalità con lo sviluppo corporeo; per fare un esempio, non mi è ancora capitato un paziente che avesse una rigidità caratteriale senza problemi di spasticità muscolare. Sapendoli riconoscere a prima vista è possibile decidere il percorso di avvicinamento al paziente, le vie d'accesso e i tempi di attesa: "Nella personalità sana il livello mentale e quello fisico cooperano per promuovere il benessere. Nella personalità disturbata sono in conflitto."

CARATTERE	COMPORTAMENTO	ASPETTI FISICI	BLOCCHI ENERGETICI
Schizoide	1 Tende a dividere il funzionamento unitario della personalità 2 Perde il contatto con il mondo	Corpo contratto con discrepanza fra la metà superiore e quella inferiore; muscoli sottili; occhi privi di vita	Energia bloccata nel busto senza fluire nelle strutture di contatto col mondo esterno
Orale	Scarsa indipendenza e bassa aggressività; a volte nascosta da un'indipendenza esagerata	corpo lungo e sottile; tendenza alla miopia; muscolatura sottosviluppata; segni fisici di immaturità	Energia fluisce debolmente
Psicopatico	Bisogno di potere e controllo attraverso la sopraffazione o la seduzione dell'altro	Sviluppo sproporzionato della metà superiore del corpo e spasticità nel diaframma; capo contratto; occhi diffidenti	Movimento dell'energia verso la metà superiore del corpo e riduzione in quella inferiore

Masochista	Soffre ma con atteggiamento remissivo e sottomesso; blocca i sentimenti di astio per paura di un comportamento violento; esprime solo un lamento o piagnisteo	Corpo basso e tarchiato; collo e vita corti e grossi; pelle bruna	Presenza di forte energia ma arriva debole agli organi periferici che non la scaricano
Rigido	Inflessibile e orgoglioso; difesa ad un masochismo di fondo; frena qualsiasi impulso ad aprirsi all'esterno; buon contatto con la realtà	Spina dorsale eretta; corpo proporzionato; spasticità di muscoli estensori e flessori; se è grave i movimenti sono scoordinati	Tutti i punti periferici sono carichi ma ne limita il flusso

ANODEA JUDITH[4]

Per usare le parole di Lowen: "Ritengo che l'energia dei nostri corpi sia in contatto ed interagisca con l'energia che ci circonda nel mondo e nell'universo". Come ciò avvenga è oggetto di un libro per me illuminante: *Il libro dei Chakra*.

Judith espone uno sviluppo dei chakra attraverso stadi sequenziali e li collega con le teorie psicoanalitiche dello sviluppo umano di Freud, Piaget, Erikson, Maslow, Wilbur, Kohlberg e della Psico-sintesi di Assagioli.

Non manca una chiara integrazione delle teorie bioenergetiche descrivendo le corrispondenze fra i caratteri esposti da Lowen e le modalità di attivazione dei chakra.

La visione di Anodea è illuminante per la prospettiva unificatrice di tre componenti umane quali il corpo, la mente e l'anima, e le modalità con cui queste si influenzano.

Da quando mi sono avvicinato a questa teoria ho arricchito l'approccio relazionale al paziente, la stesura degli obiettivi e l'insieme delle strategie per raggiungerli.

Già Lowen mi aveva mostrato come le forme caratteriali e la struttura fisica fossero in tale dipendenza da non poter lavorare su una senza ottenere effetti anche sull'altra; ora Judith mi ha convinto che ogni essere umano è costantemente legato agli altri individui e al mondo attraverso varie sfere emotive e comportamentali.

Ne consegue che ogni intervento terapeutico deve considerare queste tre componenti per ottenere un riequilibrio della personalità.

Un chakra, termine nato in India più di quattromila anni fa, è un centro di attività che riceve, assimila ed esprime l'energia della forza vitale.

CHAKRA	**CARATTERE**	**LA NOSTRA IDENTITÀ:**	**DIFETTO**	**ECCESSO**
MULADHARA	Schizoide	*Corporea*;	perdita di contatto con le proprie sensazioni	Troppa solidità; non accetta i cambiamenti
SVADHISTHANA	Orale	*Emozionale*;	Fragile e introverso; movimenti limitati	Emozioni incontrollate; difficoltà a restare soli
MANIPURA	Masochista – se in eccesso: Psicopatico	*Dell'ego*; Le nostre azioni e comportamenti	Volontà debole; mancanza di aggressività; isolamento	Eccessivo desiderio di potere e controllo
ANAHATA	Rigido	*Sociale*; le relazioni con gli altri	Si ritira dalle relazioni per paura di soffrire; si blocca nei problemi passati; depressione	Eccessivo bisogno d'amore che imprigiona l'altro
VISSUDA		*Creativa*; l'autoespressione	Difficoltà a parlare di sé	Parla molto, ma non di sé, per mantenere il controllo sugli altri
AJNA		*Archetipa*; leggiamo la nostra storia come un singolo evento di una storia più grande	Poca capacità intuitiva e immaginativa	Non integra le esperienze nella vita e compaiono come ossessioni o allucinazioni
SAHASRARA		*Universale*; scopriamo i nostri legami con il cosmo	Scetticismo; chiusura alle nuove informazioni; voler avere sempre ragione	Perdita di contatto col proprio corpo, le emozioni e la vita reale

ALFRED TOMATIS[5]

Un punto importante in ogni pratica terapeutica è la stesura degli obiettivi da raggiungere; un valido aiuto in questo aspetto, ed è oggetto della presente tesi, è l'insieme del lavoro e delle teorie di Tomatis.

Al di la dei singoli risultati da lui raggiunti, di cui non ignoro le polemiche, vi è il concetto che molte disfunzioni vocali sono determinate da una carenza nell'ascolto; in sostanza è l'esperienza che determina le azioni umane e, se in difetto, causa anche i problemi (principio condiviso anche da studi in ambiti diversi come la fisica, la psicologia, la pedagogia, ecc).

La costruzione dell' "orecchio sonoro", la macchina attraverso cui effettua i suoi interventi, è infatti volta a determinare quali suoni mancano al bagaglio esperienziale del paziente, o giungono in modo distorto, e che hanno causato un particolare disturbo dell'espressione vocale.

Oltremodo importanti sono state le osservazioni sugli effetti secondari della cura; Tomatis osserva come, attraverso l'ascolto di suoni nuovi, si modifica la postura corporea, la tensione muscolare, le modalità espressive e anche lo stato emotivo della persona.

Alla base di questo lavoro c'è l'idea che una maggiore esperienza musicale, sapientemente usata, favorisca il benessere dell'intera persona.

PIER LUIGI POSTACCHINI, ANDREA RICCIOTTI E MASSIMO BORGHESI[6]

La base di ogni mio intervento non può non risentire dei primi insegnamenti acquisiti durante il corso di musicoterapia, attraverso il manuale scolastico *Lineamenti di musicoterapia*.

Il primo aspetto che ha colpito la mia attenzione da studente è stato il bisogno di stemperare la cultura musicale per mettere al primo posto la relazione con il paziente, per un intervento, per riprendere il linguaggio del testo, di "musico-*terapia*".

Un secondo punto importante, che ha guidato ogni relazione con i miei pazienti, è stato quello di "sintonizzazione" e la sua applicazione in modo esatto, inesatto e sinestesico a seconda dell'obiettivo da raggiungere.

Altro concetto fatto mio, più volte ripetuto in aula dal professore Postacchini, è stato l'invito alla consapevolezza di ogni intervento, tesi proposta con la frase "se non sai cosa fare, non fare nulla", di cui ho compreso maggiormente l'importanza con lo studio del *paradosso di Einstein-Podolsky-Rosen* che dimostra come sia impossibile osservare un qualsiasi evento senza modificarlo.

Nelle strategie d'intervento mi sono sempre interrogato sulla pratica migliore da adottare fra un intervento "dal di dentro", più legato all'aspetto terapeutico, o "dal di fuori", più riabilitativo e legato al concetto di animazione musicale.

FERDINANDO SUVINI[7]

I vari laboratori che ho frequentato durante il corso di musicoterapia sono stati molto illuminanti riguardo alle molte modalità di approccio al paziente; fra queste ho sentito maggiormente vicina al mio temperamento la tecnica del professor Suvini.

La modalità di porsi in relazione con l'ambiente e le persone, la tecnica dell'imitazione, l'uso misurato del verbale, l'attenzione all'equilibrio fra la libertà del paziente e la proposizione di stimoli del terapeuta, l'attenzione a coinvolgere il gruppo e il rispetto per il tempo di ognuno, la disposizione delle persone e degli strumenti nella stanza prima e dopo la seduta, il loro movimento durante la seduta, l'abito del terapeuta e la sua relazione con il tempo.

Ancora di più ho apprezzato, e cercato di fare mia, la differenza fra osservazione ed interpretazione (insegnamento sottolineato anche dal professor Raglio).

Nella dispensa proposta al corso vi è un forte accento sul concetto di cura, proprio del terapeuta, dissociato da quello di guarigione, proprio del paziente e dovuto ad un insieme di concause; un concetto che cerco sempre di tenere a mente soprattutto durante le sedute più difficili.

Ho constatato l'importanza di avvicinarmi al paziente senza conoscerne le patologie, per entrare in relazione con le sue capacità e non le sue disfunzioni.

MAURIZIO SPACCAZOCCHI[8]

Sarò per sempre grato al professore Spaccazocchi per avermi mostrato le relazioni fra musica ed essere umano, il ruolo del suono nella parola e per avermi avvicinato alla dimensione giocosa della musica.

Ogni intervento svolto fin'ora è sempre iniziato con l' "analisi dell'identità sonora e musicale" di ogni paziente, uno studio che mi è sempre stato molto utile per il successivo lavoro di sintonizzazione e lo sviluppo di relazioni positive.

Altro concetto importante che ho fatto mio è il saper dividere i canali di comunicazione di ogni paziente fra Parlare, Cantare, Ascoltare e Suonare; per ognuno ho cercato il canale più aperto da cui iniziare il percorso di avvicinamento e sulla base di questo decido se operare con l'uso di strumenti, della voce o se puntare sull'ascolto.

"Ogni territorio va inteso come spazio utile per "aprire" relazioni ed "accedere" alle varie dimensioni della personalità umana".

La scelta dello strumentario di ogni seduta è sicuramente influenzata da un'analisi delle caratteristiche di apertura o chiusura, stabilità o trasportabilità, libertà del corpo e della bocca.

KENNETH BRUSCIA[9]

> La mt è un processo sistematico d'intervento ove il terapeuta aiuta il cliente a migliorare il proprio stato di salute, utilizzando le esperienze musicali ed i rapporti che si sviluppano attraverso di esse come forze dinamiche del cambiamento.

Questa definizione di musicoterapia, spesso citata in molti testi, è stata molto illuminante per la mia pratica terapeutica.

Anzitutto pone la base dell'intervento sulla relazione tra terapeuta e paziente, più che sulle capacità del terapeuta e della musica.

Altro punto importante è la centralità del paziente nel proprio processo di guarigione e la visione del terapeuta come guida alla conoscenza di esperienze musicali utili a questo percorso.

Il processo che porta alla guarigione o che ne impedisce il raggiungimento è dato da un insieme di concause in cui la musicoterapia ha un piccolo ruolo.

Il mezzo utilizzato come "forza per il cambiamento" è dato dalle "esperienze musicali", cioè quella parte del mondo sonoro e musicale proposto dal terapeuta, di cui si appropria; ne consegue che non basta proporre una musica ma occorre adottare tutti gli accorgimenti necessari affinché la faccia propria.

ROLANDO BENENZON[10]

Dal manuale di Benenzon ho preso molti piccoli spunti, che si sono dimostrato utilissimi nella pratica, anche se non sento di abbracciare il suo modello d'intervento.

"La mt è una tecnica psicoterapica".

Mi trovo molto lontano da quest'affermazione poiché nella mia pratica ho sempre cercato di costruire relazioni basandomi sul materiale sonoro prodotto durante la seduta.

Al di la della linea teorica, il manuale mi è stato di valido aiuto in molti punti.

Benenzon mostra come il paziente possa avvicinarsi ed utilizzare lo strumento in molti modi a seconda che sia coinvolto e lo usi come mezzo di relazione o di isolamento; grazie a questa osservazione posso capire la modalità relazionale del paziente e tarare l'obiettivo del mio intervento.

Benenzon mostra anche l'importanza per il terapeuta di studiare se stesso: conoscere il proprio ISO ed utilizzarlo nel modo migliore durante lo scambio sonoro; fare attenzione al proprio stato emotivo prima di ogni incontro e come questo interagisce con l'intervento e con il paziente; essere paziente e attendere i tempi del paziente.

Grazie a Benenzon ho sempre tenuto presente il fine di ogni intervento "l'inserimento del paziente nella società".

Il concetto di ISO ha sempre guidato la mia osservazione dei piaceri musicali di ogni paziente e ho potuto osservare come l'identità musicale sociale possa facilitare le relazioni fra persone che non hanno altro punto di contatto.

EDITH LECOURT[11]

I primi approcci terapeutici con l'uso di registrazioni musicali è avvenuto seguendo le indicazioni riportate nel libro *la musicoterapia*: questo scritto mi ha guidato nella scelta degli obiettivi da perseguire, mi ha fornito un valido criterio nella scelta dei brani da proporre, mi ha mostrato l'importanza di distinguere le sonorità con cui far sentire il paziente accolto e quelle con cui stimolarlo.

Lecourt pone molta attenzione alle conoscenze musicali del terapista per l'analisi dei brani e della produzione sonora, senza che questa prevalga e sia di ostacolo alla comunicazione con il paziente. In questo approccio ho visto come dare un risvolto utile a tutte le tecniche di analisi musicale che ho studiato durante gli anni di composizione.

Un punto messo bene in luce e che ho imparato a vedere e gestire proprio grazie a Lecourt, è l'esistenza di uno spirito di gruppo come qualcosa di autonomo rispetto alla somma dei singoli partecipanti e capace di elaborare una struttura musicale propria.

Altri aspetti del libro si sono dimostrati molto utili nelle sedute di formazione con gruppi di educatori ed insegnanti: la presenza del terapista come leader, le verbalizzazioni dei vissuti e altro.

Anche rispetto a Lecourt devo sottolineare la mia lontananza dagli aspetti psicologici.

L'APPROCCIO PSICOLOGICO

Nella mia pratica terapeutica ho sempre tentato di creare relazioni attraverso il materiale sonoro prodotto dai pazienti, lasciando ad altre professioni l'indagine sui processi di pensiero.

Per questo motivo non ho mai approfondito il campo della psicologia, benché ne intuisca le potenzialità; se nel mio lavoro si può leggere qualche vicinanza ad una

determinata teoria psicologica, per parafrasare una battuta di Andrea Camilleri, la colpa è da attribuirsi alla teoria.

LA FORMAZIONE MUSICALE

Il mio rapporto con la musica è la base della mia scelta lavorativa.

Gli anni passati ad ascoltare musica in modo approfondito hanno aiutato la mia capacità di ascolto delle persone e delle mille varietà espressive, dai grandi discorsi al singolo suono.

Gli studi di teoria musicale mi hanno sempre fatto guardare al mondo dei suoni come ad un insieme strutturato di forme legate fra loro e questo ha spesso guidato l'osservazione dei dialoghi fra i membri di un gruppo: alcuni personaggi intervengono ripetutamente come in un rondò; la ripetizione di alcuni temi, espressi in modo diverso o da persone diverse, come in una sonata; l'ingresso inaspettato di varie sonorità come in una fantasia.

Lo studio del pianoforte mi ha fatto sentire la musica come un mezzo di comunicazione dalle potenzialità uniche; lo spartito è la descrizione di uno stato emotivo che posso non solo comprendere ma rivivere pienamente o anche modificare attraverso mille rivisitazioni dello stesso brano. L'approccio terapeutico mi ha insegnato a "sintonizzarmi" sulle forme espressive di ogni persona come importante mezzo per "vivere" le stesse emozioni, canale importante per costruire la relazione.

La composizione mi ha insegnato ad utilizzare la musica come un qualcosa di dinamico e di plasmabile; un vero mezzo per comunicare quella parte di me stesso che le parole non possono descrivere. Questo aspetto mi è stato molto utile nel lavoro con le disabilità gravissime in cui ho scoperto una grande capacità espressiva attraverso un uso eccezionale di suoni e sequenze sonore.

L'amore per l'improvvisazione con lo strumento mi ha insegnato a camminare in ambiti espressivi molto vari; attività che si è dimostrata utile per avvicinarmi a persone con modalità comunicative molto diverse.

Gli anni impiegati nell'apprendimento delle tecniche di analisi musicale si sono dimostrati utili nello studio della "identità sonoro-musicale", punto di partenza per un lavoro di avvicinamento alle modalità espressive del paziente.

Ovviamente in tutto ciò vi è una serie considerevole di pensieri, testi, insegnamenti pratici e confronti che mi è difficile sintetizzare.

L'ESPERIENZA

In questi anni ho cercato di sintetizzare le teorie e metodologie fin'ora descritte.

Ho sperimentato varie tecniche vedendone le potenzialità e i limiti, usandole in modo esatto o rivisitandole caso per caso.

Ho lavorato in ambienti molto lontani da quelli richiesti dalle varie teorie, fino a tentare tecniche di sintonizzazione durante una passeggiata al parco.

Ho sperimentato l'unione, nella stessa seduta, di tecniche di ascolto musicale con quelle di dialogo sonoro.

Ho lavorato con brani musicali strutturati e con semplici suoni vocali ripetuti, notando come la ricchezza espressiva sia direttamente collegata alla capacità cognitiva del paziente.

Ho applicato tecniche di animazione e di terapia anche con le stesse persone, a volte integrandole nella stessa seduta.

Ho imparato ad avvicinarmi al paziente come una persona da conoscere, quindi senza la lettura di cartelle cliniche, imparando a scoprirne i pregi prima di conoscerne i difetti. Ho imparato a mie spese che raramente si può guarire un disturbo; al massimo posso alleviarne gli effetti prendendomi cura della persona.

Non ho imparato a lavorare in equipe, mio malgrado, constatando che troppo spesso le terapie espressive sono avvicinate ad un "passatempo".

> Per un solo dolcissimo umore del sangue
> per la stessa ragione del viaggio viaggiare
> Il cuore rallenta e la testa cammina
> in un buio di giostre in disuso. [12]

2 IL METODO[13]

PROGRAMMA DI INTERVENTO	- Incontri di conoscenza	
	- Chiarificazione di:	Obiettivi finali e intermedi
		Strategia d'intervento
		Setting
		Struttura di ogni incontro
	- Analisi del materiale sonoro	
	- Verifica degli obiettivi e degli eventuali ostacoli insieme all'equipe terapeutica	
	- Ipotesi di successivi percorsi	

SCANSIONE DELL'INTERO PERCORSO	- Primi incontri di conoscenza del paziente e prime interazioni nel rispetto della libertà di espressione del paziente - Serie di incontri in cui si propongono gli stimoli diretti all'obiettivo fissato - Incontri volti a consolidare i risultati raggiunti - Incontri di chiusura attraverso "messaggi d'addio" (Benenzon)
STRUTTURA DI OGNI INCONTRO	- Fase di libera espressione del paziente e di mia osservazione delle sue modalità espressive - Dialogo sonoro o ascolto alla ricerca di sintonizzazioni - Intervento volto a proporre nuovi stimoli e gestione delle reazioni del paziente - Chiusura incontro ritornando alle modalità espressive del paziente e ad una situazione di equilibrio.

3 PROTOCOLLO OSSERVATIVO[14]

Dopo alcuni anni di lavoro in cui ho tentato di compilare diligentemente diversi tipi di protocollo, mi sono accorto di quanto sia difficile.

Capita di lavorare con più persone nell'arco della giornata e spesso senza avere nemmeno il tempo per modificare il setting fra un incontro e il successivo; le strutture in cui lavoro, pur capendo l'importanza del lavoro teorico, non ha la possibilità di lasciare il tempo per compierlo. Consideriamo anche che alla fine della giornata di lavoro, la stanchezza annebbia i ricordi.

Cantami di questo tempo
l'astio e il malcontento
di chi è sottovento
e non vuol sentir l'odore
di questo motor
che ci porta avanti
quasi tutti quanti
maschi , femmine e cantanti
su un tappeto di contanti
nel cielo blu.[15]

Ho quindi ipotizzato uno schema molto più semplice e veloce che compilo in poco tempo, a volte appuntandomi note veloci direttamente durante l'intervento (Fig.1).

Da questo materiale estrapolo le informazioni per redigere le schede riassuntive dell'attività al termina di ognuna delle scansioni sopra riportate; materiale che fornisco anche al centro.

NOME DEL GRUPPO O DEL PAZIENTE INDIVIDUALE							
Obiettivi	Qui indico gli obiettivi, in modo da averli sempre presenti						
Strategia	Qui inserisco le tecniche che mi sono prefissato						
Da ricordare	Qui inserisco annotazioni da considerare prima di iniziare l'intervento						
Setting	Descrizione del setting, spesso diverso per ogni gruppo o singolo						
CENTRO	Stellapolare			**GIORNO**	Lunedi		
CITTA'	Monza			**ORA INIZIO**	13.30		
DATA:	15/09/08	**INCONTRO:**	1	**REGISTRAZIONE:**	SI	**PRESENZA:**	SI
ATTIVITA'	Qui inserisco una descrizione dettagliata dell'attività in più possibile obiettive						
	OSSERVAZIONI	*Qui inserisco le mie annotazioni personali, osservazioni importanti e note sullo sviluppo*					
DATA:	22/09/08	**INCONTRO:**	2	**REGISTRAZIONE:**	NO	**PRESENZA:**	NO
ATTIVITA'	Se non si è svolta l'attività spiego il perché						
	OSSERVAZIONI						

Fig. 1: Verbale giornaliero.

[1] Beckett S., *Aspettando Godot,* Einaudi, Torino, 1964

[2] Bruscia K. E., *Definire la Musicoterapia*, Roma, Ismez, 1993, p. 16

[3] Lowen A., *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, Milano, 1996

Lowen A., *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano, 2008

[4] Judith A., *Il libro dei chakra*, Neri Pozza, Vicenza, 1998

[5] Tomatis A., *L'orecchio e la vita*, Baldini & Castoldi, Milano, 1992

[6] Postacchini P. L., Ricciotti A., Borghesi M., *Lineamenti di musicoterapia*, La nuova Italia Scientifica, Roma, 1987

Postacchini P. L., Corso di Assisi, 2002

[7] Suvini F., *Forme e strutture musicali in musicoterapia*, Cittadella, Assisi, 2001

Suvini F., Corso di Assisi, 2001

[8] Spaccazocchi M., *Suono, Segno, Gioco*, Sugarmusic, Milano, 1980

Spaccazocchi M., *Musica umana esperienza*, Quattro Venti, Urbino, 2000

Spaccazocchi M., Corso di Assisi, 2002

[9] Bruscia K. E., *Definire la Musicoterapia*, Roma, Ismez, 1993

[10] Benenzon R., *Manuale di musicoterapia*, Borla, Roma, 1998

[11] Lecourt E., *La musicoterapia*, Cittadella editrice, Assisi, 1999

[12] De Andrè F., *Anime Salve*, BMG Ricordi, 1996

[13] Benenzon R., *Manuale di musicoterapia*, Borla, Roma, 1998

Suvini F., *Forme e strutture musicali in musicoterapia*, Cittadella, Assisi, 2001

Lecourt E., *La musicoterapia*, Cittadella editrice, Assisi, 1999

[14] Benenzon R., *Manuale di musicoterapia*, Borla, Roma, 1998

Suvini F., *Forme e strutture musicali in musicoterapia*, Cittadella, Assisi, 2001

Lecourt E., *La musicoterapia*, Cittadella editrice, Assisi, 1999

[15] De Andrè F., *Le Nuvole*, Ricordi Fonit-Cetra, 1990

CAP 5 – ELLE CI

Chi non comprende il tuo silenzio probabilmente non capirà nemmeno le tue parole
Elbert Hubbard

Ho conosciuto Elle Ci il 20 febbraio del 2006, in occasione del primo incontro di osservazione.

Il suo primo ingresso al centro è avvenuto due settimane prima, alla presenza dei genitori e della sola coordinatrice che, avendo sentito della sua passione per la musica, ha pensato di proporle un percorso di musicoterapia individuale.

Il centro è strutturato per offrire attività diurne per soggetti psichiatrici e serali per il territorio, senza alcuna distinzione in merito alle capacità, in modo da favorire l'integrazione. Nel servizio diurno vengono proposte attività di ArtiTerapie (con tutte le arti), culturali (come la lettura del quotidiano) e socializzanti (come le passeggiate), mentre in quello serale attività artistiche di vario genere, lezioni di lingue e yoga.

Durante l'anno scolastico 2005-2006 mi è stato chiesto, per il secondo anno, di seguire un gruppo diurno, come terapeuta, ed uno serale, come direttore di coro.

L'attività svolta l'anno precedente è stata più vicina all'animazione musicale che alla vera e propria terapia; il laboratorio, che ho ereditato dal precedente operatore, si svolgeva ascoltando insieme i brani preferiti di ognuno per poi scegliere quelli condivisi e imparare a cantarli in modalità karaoke. Poiché le dinamiche interne sono risultate eccessivamente conflittuali, hanno deciso di affidare il laboratorio ad un terapista.

Sulla scia dei risultati positivi raggiunti, l'equipe educativa ha deciso di affidarmi il percorso di inserimento di Elle e la coordinatrice mi ha illustrato le poche notizie ricevute: doppia diagnosi di ritardo e schizofrenia (ma non era ancora giunta la cartella clinica con i dettagli); molti anni prima Elle ha frequentato un centro disabili ma, non essendosi trovata bene, i genitori han preferito tenerla a casa; le piace ascoltare la musica

per radio e cantare con il padre che suona la chitarra; deambula in modo autonomo seppur con difficoltà per un problema all'anca; autolesionista e cleptomane; molto chiusa.

La struttura, seppur innovativa per le proposte, non ha mai deciso di aprire le riunioni organizzative e i confronti con noi collaboratori; ognuno di noi è solito accordarsi in una fase iniziale con la coordinatrice, per definire l'attività da svolgere, e con un educatore per le questioni tecniche e le relazioni periodiche. Una rigidità di vedute è da sottolineare anche per le informazioni personali del paziente; infatti non avrò mai accesso alla cartella personale di Elle, neppure indirettamente.

Con le poche informazioni ricevute, mi accordo con la coordinatrice per un periodo di osservazione libero fino a giugno e un successivo confronto per decidere come procedere. L'unica richiesta, da parte dei genitori e della coordinatrice, era quella di farla stare bene in modo da rendere piacevole il suo avvicinamento al centro.

Con 250 ore di tirocinio e due anni di terapie con persone disabili, anziani, psichiatrici e malati di Alzheimer, sempre in contesti di gruppo, mi preparavo ad affrontare il mio primo incontro individuale.

La settimana successiva abbiamo iniziato un cammino che dura ancora oggi e che propongo qui per mostrare l'evoluzione delle mie modalità operative in questi anni.

1 INCONTRO DI PRESENTAZIONE

1.1 SVOLGIMENTO

Il primo incontro avviene nella stanza in cui svolgeremo le nostre sedute (che descrivo più avanti); una sala poco vicina alle indicazioni accademiche ma l'unica utilizzabile. Predispongo la stanza con tre sedie a semicerchio e, all'ingresso della coordinatrice e di Elle, mi siedo su quella esterna di sinistra mentre faccio sedere la coordinatrice su quella centrale ed Elle di fronte a me.

L'incontro dura una decina di minuti durante i quali la coordinatrice pone ad Elle alcune domande legate al suo piacere per la musica; si rivolge anche a me ripetendo le cose appena dette in modo da sottolineare il nostro interesse a fare ciò che le piace.

Io ascolto in silenzio osservando sia Elle che la coordinatrice; intervengo alla fine, per salutare Elle e darle appuntamento alla settimana successiva, definendo l'orario e il giorno in modo chiaro; è stato anche esplicitato che Elle venisse al centro unicamente per il mio intervento fino a settembre quando, insieme a lei, avrebbero deciso le modalità di una maggiore frequenza.

1.2 OSSERVAZIONI

Accetto la scarsità di informazioni ricordando le parole del professor F. Suvini:

Non avere una diagnosi esatta e/o una conoscenza del trascorso terapeutico di ogni singolo caso da parte dell'equipe mt,, è stato valutato fin dall'inizio, sia ai fini dell'osservazione che della conduzione, una condizione favorevole ai fini di mantenete il più possibile verace e incondizionato l'approccio globale alla persona non deviato da un'attenzione imparziale rivolta al sintomo o ad una patologia precisa.[1]

Ciò che ho potuto osservare nel primo incontro:

- risponde alle domande della coordinatrice con "si" e "no" e con voce grave ma netta e breve; enuncia pochissime parole-frase e in queste ne leggo il rotacismo
- resta sempre seduta, a volte rispondendo subito alle domande e altre volte no
- è alta circa Mt 1,60 con un busto rettangolare pieno, piegata lievemente sul lato destro
- lo sguardo perso e girovago; resta seduta senza guardare in faccia l'interlocutore ma, se le si rivolge una domanda diretta, volge la testa nei pressi di chi parla. A volte lancia brevi sguardi con occhi assenti
- noto numerosi cerotti sulle nocche di entrambe le mani, mi spiegheranno poi che è solita graffiarsi nei momenti di agitazione
- porta una collana molto vistosa e numerosi bracciali ad entrambi i polsi
- ha con sé una foto di una modella, ritagliata da una rivista, interamente ricoperta da scotch (come fosse plastificata); la modella ha gli occhi nascosti dal segno di un pennarello nero passato sopra ripetutamente. Un'immagine macabra.

[1] Suvini F., *Forme e strutture musicali in musicoterapia*, Cittadella, Assisi, 2001, p. 39

2 FASE OSSERVATIVA

2.1 OBIETTIVI

Gli obiettivi di questa prima fase di osservazione sono stati indicati dal centro per favorire l'inserimento e facilitare la futura relazione con i compagni.

OBIETTIVO	DESCRIZIONE	SCOPO
1 Piacere personale	Ritengo utile costruire un setting con tempi, strumenti e modalità vicini alle sue esperienze; un contesto che sia capace di accoglierla, in cui possa star bene e fare ciò che le piace.	Rendere meno traumatico l'inserimento in un contesto nuovo, sviluppare il piacere di uscire di casa e frequentare il centro.
2 Osservazione delle competenze	Vorrei proporle attività diversificate per conoscere le potenzialità e i limiti in merito a: - apertura relazionale - capacità cognitive spaziali e temporali	Apprendere più informazioni possibili per impostare un percorso di musicoterapia.

2.2 STRATEGIA

Decido di iniziare con un approccio non invasivo, sulla base delle poche conoscenze che ho di lei, in modo da farle prendere confidenza lentamente con me e con l'ambiente.

Sfrutto le informazioni riguardo al suo piacere nell'ascoltare il padre che suona la chitarra e le canzoni allo stereo per ricreare una situazione a lei familiare; porto nel setting un chitarra con l'intenzione di accompagnarla nel canto e un impianto di riproduzione audio per farle ascoltare le registrazioni della musica che preferisce.

(NOTA: La chitarra non è uno strumento con cui ho grande familiarità, ma mi è già capitato di usarla e per prepararmi all'incontro ho passato molte sere ad esercitarmi.)

2.3 STRUTTURA

Ogni incontro avrà la durata massima di 30 minuti, con cadenza settimanale e orario fisso, con piena libertà di interromperlo quando è stanca.

Non ho programmato le modalità di intervento, lasciando a lei la costruzione dei riti intorno a cui costruire l'attività.

Nel corso degli incontri definiremo il seguente iter:

- dopo aver sistemato il setting, apro la porta e invito Elle ad entrare e a sedersi
- lascio che sia lei ad iniziare con le richieste; solitamente chiede "cosa facciamo oggi?"

- mi indica i brani che vuole cantare e io la accompagno con la chitarra o la registrazione
- ogni tanto interrompe il canto con scambi verbali
- alla fine la invito a sedersi per il saluto e poi esce da sola

Le sedute si ripetono in modo pressappoco identico.

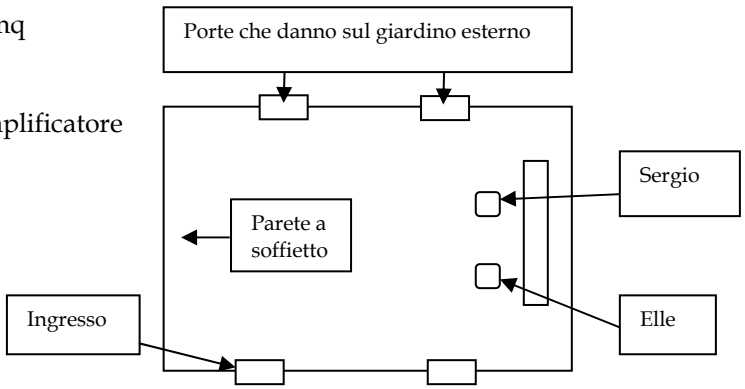
2.4 SETTING

Aula di circa 150mq

2 sedie

Computer con amplificatore

Chitarra



STANZA	La stanza, l'unica a disposizione, è molto grande, cosa che col tempo si è dimostrata una fortuna. La forma è rettangolare e la porta d'ingresso è vicino alla parete a soffietto da cui provengono tutti i rumori dell'attività svolta nella stanza accanto; per questo ho deciso di posizionarmi sulla parte opposta. Ha pareti bianche e numerose porte marroni e nere. Il pavimento rialzato coperto da PVC grigia.
OGGETTI	Nella stanza c'è un lungo mobile alto 1 Mt, che sfrutto come supporto per il PC, situato lungo la parete più corta a destra. Posiziono due sedie davanti al mobile.
STRUMENTI	Dispongo una chitarra e un PC portatile dotato di un amplificatore e un grande database musicale, di generi diversi, in formato mp3.

2.5 ATTIVITA'

Arrivo al centro alle 14.00 per l'incontro del gruppo coro, finito questo sistemo il setting per l'incontro con Elle e la invito ad entrare. Dopo i primi incontri la vedo già sulla porta appena la apro ed entra decisa, a volte mi precede nel lungo tragitto dall'ingresso alle sedie e si siede spontaneamente; negli ultimi incontri capiterà di vederla entrare quando è ancora in svolgimento l'attività precedente.

Nei primi incontri l'intervento con Elle si è limitato a costruire un ambiente accogliente in cui potesse sentirsi libera di esprimersi. Lascio che sia lei a scegliere cosa fare.

Mi chiede "cosa facciamo oggi?" con voce in ambito medio-basso (terza 8°) con melodia discendente, ritmo certo e veloce, dinamica F; io ripeto la stessa frase con medesima intonazione (adopero l'imitazione per creare legame e farle sentire che la ascolto; allo stesso tempo mi è utile per ribaltare i ruoli e farla sentire padrona della situazione) e lei, sorridendo, mi risponde sempre "cantiamo".

Questa sequenza resterà invariata per tutti gli incontri.

Le canzoni che mi chiede sono sempre le stesse anche se in ordine spesso diverso:

- *Che sarà* (Ricchi e poveri)
- *Il gatto e la volpe* (Edoardo Bennato)
- *Se sei felice*(Anonimo)
- *Vita spericolata* (Vasco Rossi)
- *La canzone del capitano* (Dj Francesco)
- *Va bene, va bene* (Vasco Rossi)

Dopo il saluto iniziale, Elle si alza e passa tutto il resto dell'incontro camminando avanti e indietro per la stanza, soprattutto lontano da me, raggiungendo anche la parete opposta.

Forse l'ampiezza della stanza è stato un bene, le permette di prendersi i suoi spazi.

Poche volte si avvicina a me, per chiedermi "sono stata brava?"; generalmente si avvicina alle casse per sentire meglio la musica.

Fin dai primi incontri noto che Elle reagisce diversamente a seconda che la accompagno con la chitarra o con la registrazione.

Nel primo caso pronuncia tutte le parole del testo (in verità solo la prima strofa e il ritornello) anche se con tempi molto diversi: segue il ritmo nella prima parte della frase per poi perderlo prolungando l'ultima vocale di alcune parole da 5 a 20 secondi; se all'inizio della frase mantiene anche una discreta intonazione, i suoi prolungamenti deviano sempre sull'acuto, anche se si spostano poco dalla nota esatta.

Con la chitarra riesco a seguirla senza interromperla; solo negli ultimi incontri, a volte, provo a suonare al tempo corretto e noto che non mi ascolta.

Quando è accompagnata dalla registrazione non canta più tutte le parole ma riprende solo quelle finali. Prolunga sempre l'ultima vocale ma molto di meno; ne consegue che il suo "cantare" è solo una sequenza di poche parole e molti vocalizzi Forti e prolungati, di intonazione vicina o esatta a quella originale.

La registrazione riesce a mantenere Elle ancorata alla sequenza ritmica riducendo sensibilmente i suoi acuti prolungati e facilitando il rientro nella canzone. In entrambi i casi non arriva mai direttamente alla nota acuta, ma con un glissando a partire da una nota più grave di quella che stava cantando.

I brani che sceglie si prestano molto ai vocalizzi a fine frase; subito mi chiedo come reagirebbe su canzoni che non contengono questi passaggi e mi appunto di verificarlo durante gli incontri di intervento.

Elle sceglie le canzoni attraverso la pronuncia di parole-frase, spesso indica una parte del testo, e devo intuire di cosa di tratta; ad esempio dicendo "al rossi bar" intuisco "Vita spericolata". Se sbaglio a capire mi dice "non è questa" con dinamica F, ritmo veloce e ambito crescente sul DO4.

Accanto a queste canzoni me ne chiede altre che non conosco o che non capisco, immagino si tratti di filastrocche; dico che non la conosco e cambia richiesta dimostrando un buon controllo del limite.

Negli ultimi incontri ho provato a proporre nuovi brani con parametri poco diversi da quelli dei brani che è solita scegliere e la reazione è sempre stata "non mi piace", frase detta dopo pochi secondi dall'avvio, con tono fermo e dinamica F.

Nel corso delle sedute Elle preferisce sempre più spesso cantare sulle registrazioni, con le modalità che ho detto sopra; la accontento anche se abbiamo mantenuto la chitarra per cantare "Se sei felice", anche questa con le modalità sopra dette.

Elle canta sempre in un microfono giocattolo, che porta lei da casa fin dal primo incontro. Si tratta ovviamente di un oggetto transazionale e decido di valorizzarlo dicendole "che bel microfono".

Altra caratteristica di Elle è la presenza sonora di urletti di breve durata, a volte singoli altre volte due o tre ripetuti, soprattutto d'intonazione fra LA4 e DO5, con dinamica FF. La durata varia da uno a due secondi.

Questi urletti sono sempre presenti, a volte interrompono il canto, altre volte durante i dialoghi o i momenti di silenzio; capitano mentre passeggia tranquilla o quando mi chiede se è stata brava. Spesso li accompagna portandosi le mani davanti agli occhi.

Gli urletti hanno una frequenza di 5 in 30 minuti di attività e capitano in modo inaspettato senza alcun segno di preavviso anche quando è silenziosa.

Elle entra sempre in seduta con una grande borsa da cui a volte sento il suono di un carillon. A volte le chiedo "cosa c'è nella borsa?", lei cambia discorso chiedendomi di cantare; la accontento, poi le pongo di nuovo la domanda e mi dice "carillon". Le chiedo di farmelo sentire e ripete la stessa scena prima di farmelo sentire.

Ho potuto contare quattro carillon diversi che alterna; non ne è mai sprovvista.

Negli ultimi incontri le faccio domande sui bracciali e collane e Elle comincia a parlarmi delle figure con cui è solita relazionarsi. Questi sono gli unici momenti, a parte i

saluti, in cui interloquiamo con il linguaggio verbale; lei risponde alle mie domande con parole-frase "si", "no", "Vittorio", "tata".

Porta sempre in mano - ed è l'unica cosa che ha sempre in mano mentre tutte le altre sue cose sono nella borsa – un ritaglio di giornale con l'immagine di qualche donna con occhiali scuri; se la figura è senza occhiali Elle le ha annerito gli occhi con un pennarello scuro passato ripetutamente; se le chiedo "cos'ha agli occhi?", la prima risposta è sempre "niente", alla seconda o terza volta mi dice "ha gli occhiali" oppure "dorme".

Le foto rappresentano spesso donne diverse ma per ognuna ripete sempre la stessa risposta. Non lascia mai la foto, nemmeno quando rovista nella borsa o canta.

Dopo trenta minuti termino l'incontro e non ho mai notato segni di stanchezza.

A fine incontro la invito a sedersi per il saluto e dal quarto incontro comincerà a dire "abbiamo finito"; le chiedo "quand'è che ci vediamo?" e su questa domanda pronuncia sempre dei giorni a caso con l'atteggiamento pensieroso.

Intuisco un problema d'integrazione temporale e penso che questa domanda può essere un modo per costruire un legame fra i diversi incontri.

2.6 RESOCONTO

Struttura	Il periodo di osservazione è durato 11 incontri ogni lunedì pomeriggio dalle 15.45 alle 16.15.
Obiettivi	Elle sviluppa piacere per l'attività e manifesta l'interesse a proseguirla.
Note	Durante questo periodo ho potuto notare: - Postura sempre piegata sul lato destro, sia quando è in piedi sia quando è seduta, di circa 10 gradi. - Non mi guarda mai direttamente in faccia, anche se quando le parlo dirige il viso nella mia direzione. - Il linguaggio parlato si sviluppa su toni gravi con ritmo veloce e dinamica F. - Mi domando: la staticità dei parametri espressivi nel parlato manifesta una staticità emotiva? Le differenze con il cantato indicano una differenza di stati emotivi? - Nel cantato predilige brani con note acute prolungate (Es. C*he sarà* – V*ita spericolata*); Elle intona gli acuti in modo quasi esatto a differenza delle altre parti in cui è spesso incerta e monotona; anche il testo è sempre esatto sugli acuti a differenza delle altre parti.

- Elle è solita interrompere parole parlate e cantate con urli di massimo uno o due secondi, in tono-medio acuto, dinamica F.
- Durante l'esecuzione canora non è mai ferma, ma si muove nella stanza in modo continuo e quasi regolare descrivendo dei cerchi in senso orario; per lo più si allontana da me volgendomi le spalle; a volte si dirige verso gli specchi in fondo alla sala e si guarda mentre canta, ma sempre per brevi periodi. Durante la registrazione a volte si avvicina alla cassa da cui esce il suono, osservandola.
- A volte, dopo un'esecuzione, chiede rassicurazioni ripetendo sempre la stessa frase "sono stata brava?", ma non accade in tutti gli incontri.
- Sono frequenti i silenzi, soprattutto nello stacco fra parlato e cantato.
- Non parla mai di sé o di altri e non mostra il contenuto della borsa se non dietro ripetuti inviti intervallati nel tempo.

Alla fine del percorso presento alla struttura una relazione riassuntiva delle mie osservazioni e un progetto d'intervento contenente gli obiettivi, le strategie e un quadro indicativo della modalità operativa che intendevo seguire con la libertà di modificarla in itinere; il progetto è stato approvato e a settembre ho iniziato il primo intervento.

3 PRIMO INTERVENTO

3.1 OBIETTIVI

OBIETTIVO	DESCRIZIONE	SCOPO
1 Incremento della capacità di ascolto	Ritengo opportuno trovare delle modalità per mantenere Elle ancorata al brano.	Occorre diminuire i momenti di assenza e aumentare la relazione con la realtà.
2 Apertura relazionale	La somministrazione di stimoli musicali la abitueranno a relazionarsi con la novità in modo lento e graduale.	È possibile l'acquisizione di nuove esperienze e ridurre l'atteggiamento oppositivo di fronte alla novità.

3.2 STRATEGIA

Occorre proporle diversi stimoli indirizzati agli obiettivi sopra esposti.

Stimoli verbali e non verbali, volti alla costruzione di una integrazione spaziale, temporale e relazionale; interventi finalizzati all'aumento della capacità di ascolto e alla rimozione degli ostacoli che la impediscono.

3.3 STRUTTURA

La durata degli interventi viene prolungata a 45 minuti, lasciandole la libertà di ridurre o prolungare secondo la sua volontà fino ad un massimo di 50 minuti.

Le modalità operative dei primi incontri ricalcheranno la precedente fase di osservazione, ma inserirò lentamente una cornice contenitiva:

- saluto con una stessa canzone (sceglierò *Per te* di Jovanotti)
- ascolto di brani scelti da lei
- interventi diversificati su vari obiettivi
- fase di chiusura con una nuova sequenza di brani che le piacciono
- saluto finale con una stessa canzone (sceglierò *Goldrake* di Caraturo)

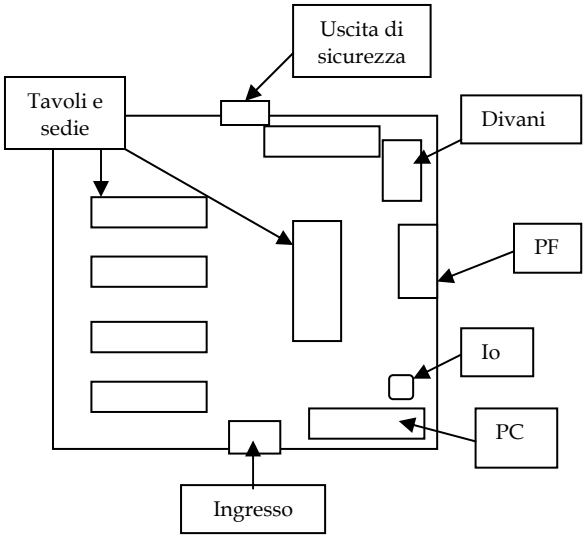
3.4 SETTING

Aula di circa 50 mq

6 tavoli

Divani

Computer



STANZA	Cambio la stanza d'intervento, non per mia scelta. È la stanza attigua alla precedente per cui molto simile; pareti bianche, un ingesso con porta in legno marrone, uscita di sicurezza con porta nera.
OGGETTI	Un piccolo tavolo vicino all'ingresso, il più vicino ad una presa di corrente, funge da tavolino per il pc. Io mi siedo di fianco. Sono presenti molti tavoli e due divani; un pianoforte, molte sedie anche vicino al pc.
STRUMENTI	Elimino la chitarra e utilizzo solo il PC.

3.5 ATTIVITA'

Nella relazione che segue, parlando dello sviluppo temporale degli interventi, non terrò conto dei primi 3 incontri in cui ho ricreato la situazione di non intervento della fase precedente per farle prendere nuovamente confidenza con me e con l'attività.

Il lavoro di ogni incontro si è sviluppato su più livelli contemporaneamente ed ognuno di questi ha avuto un obiettivo, una modalità d'intervento e un risultato differente.

RELAZIONE NON VERBALE

- OBIETTIVO	Incremento della relazione attraverso il canale non verbale. Diminuzione dei tempi di isolamento dalla realtà.
- INTERVENTO	Adotto piccoli segnali sonori per creare e rafforzare la relazione. 1 Canto insieme a lei imitando il suo modo di cantare, poche volte a seduta per alcuni secondi. A volte canto solo alcuni vocalizzi, come fa lei, mentre altre volte canto piccole frasi seguendo il ritmo del brano per destarla dallo stato di trance e aiutarla a restare nel tempo. 2 Ripeto un suo gesto di battere la mano sulla gamba o il piede sul pavimento; in seguito userò questi gesti non più su imitazione ma come segnale di richiamo.
- RISULTATO	1 All'inizio dovevo insistere perché si accorgesse di me. Dopo le prime volte in cui restava interdetta, con lo sguardo assente, ha iniziato a sorridermi, a volte abbassando la testa, prima di riprendere le sue esecuzioni. Non modifica gli acuti lunghi, ma ogni volta che riprendo a cantare con lei si interrompe e ritorna ad ascoltare il brano. 2 Con il passare degli incontri, sempre più spesso mi guarda e ripete il mio segnale; costruisco così un canale d'intesa che identifica i momenti in cui Elle non è persa nei suoi pensieri. Ripetendo più volte il segnale riesco ad ancorarla sempre di più all'attività.

COGNIZIONE SPAZIALE

- OBIETTIVO	Riduzione della distanza fisica come accettazione della relazione.
- INTERVENTO	Inizio lentamente a muovermi dalla mia postazione per fare piccoli e brevi camminate sempre più vicino a lei. Le prime volte imito anche la postura ripiegata e il movimento circolare, il movimento lento e lo sguardo girovago sugli oggetti della stanza.

- RISULTATO	Nei primi incontri osservo l'immediato allontanamento di Elle; solitamente se le chiedo di sedersi mi dice "io non mi siedo, faccio un giro". Dopo un anno di tentativi, in lento ma costante incremento, riesco a camminare accanto e insieme a lei. Abbiamo anche passato qualche momento seduti vicini, in silenzio, ad ascoltare la musica. Una volta, mentre io tentavo di avvicinarmi, lei si è seduta al mio posto e ha detto "mi siedo così ascolto la canzone". Non sono mancati nemmeno due incontri in cui è rimasta seduta tutto il tempo. Sempre più spesso si avvicina e si siede di fianco all'amplificatore con lo sguardo nel vuoto ad ascoltare in silenzio.

COGNIZIONE TEMPORALE

- OBIETTIVO	Costruzione di un legame fra le sedute. Miglioramento della capacità di divisione temporale.
- INTERVENTO	Comincio ogni incontro chiedendo "che giorno è oggi?". L'intento è quello di creare nella mente di Elle un legame fra i diversi incontri. Farlo ad inizio attività mi da la possibilità di verificare da subito il grado di recettività di quel giorno in modo da regolare l'intervento.
- RISULTATO	Elle ha grandi difficoltà a definire il tempo nella scansione settimanale e la risposta è sempre diversa; si vede che le risposte sono date a caso, come se richiamasse parole vagamente familiari, ma stranamente non indovina mai nelle prime tre risposte. A volte dice subito "non lo so". Per ottenere una risposta corretta dobbiamo attendere venti incontri. Verso la fine di febbraio il suo saluto finale diventa "ci vediamo lunedì" dimostrando di aver assimilato la sequenza temporale; tuttavia non interrompo il rito ad inizio attività.

STUDIO DEL TESTO

- OBIETTIVO	Miglioramento della capacità di ascolto. Aumento dei tempi di attenzione e di legame con la realtà.
- INTERVENTO	Le chiedo di ascoltare attentamente e ripetere in modo corretto piccole frasi di canzoni che spesso canta. Il primo testo utilizzato è il ritornello de "Ti voglio bene"con la richiesta ad Elle di ripetere più volte la frase

	"ti voglio bene non l'hai mica capito? Ti voglio bene lascia stare il vestito"; parola per parola, prima io e lei insieme, poi con la musica, infine lei da sola con la musica. Decido di mantenere questo momento a metà seduta, dopo una prima parte in cui riceve pochi stimoli.
- RISULTATO	Ad ogni incontro abbiamo dovuto ripetere la frase solo una volta perché la memorizzasse, ma almeno 10 perché la cantasse a tempo. Il tempo dedicato a questo lavoro variava dai 3 ai 6 minuti, a seconda di quando dava segni di stanchezza, per non più di 4 incontri. Decido quindi di insistere su questo percorso e propongo il ritornello de "I watussi": "Siamo i Watussi, siamo i Watussi, gli altissimi negri, ogni tre passi, ogni tre passi facciamo sei metri". Poi sono passato a "Per te" di cui abbiamo ripetuto molte strofe. Anche sul brano finale di Goldrake canta alcune parole, dimostrando ulteriormente la capacità di assimilazione. Nel complesso i risultati sono stati buoni, dimostrando la capacità di Elle a mantenere l'attenzione per periodi di tempo sempre più lunghi.

LAVORO SULLA DINAMICA ENERGETICA 1: URLA

- OBIETTIVO	Riduzione delle scariche energetiche vocali
- INTERVENTO	Ogni incontro, dopo uno dei suoi urletti, le dico sorridendo ma con tono fermo "non urliamo"; a volte mi accompagno col dito in alto ad altezza del viso. Questo avviene a metà seduta e verso la fine, mai nella fase iniziale in cui lascio che Elle entri nel setting in modo libero. A volte, massimo una ad incontro, fermo anche la musica per sottolineare l'importanza della richiesta; prontamente lei risponde "va bene" e subito faccio ripartire la musica.
- RISULTATO	Dopo poche volte mi basterà guardarla o alzare il dito perché lei ricolleghi questo segnale alla mia richiesta e mi dica "non devo urlare"; questo dimostra di aver compreso la mia richiesta ma il fatto che continui ad emettere urla mi fa pensare ad un bisogno fisico incontenibile. Noto infatti che gli urletti sono in numero variabile a seconda del suo stato energetico giornaliero e di quello dei brani che ascoltiamo. L'intervento aiuta Elle a contenere la dinamica e il numero di urla e a maggio avrò il piacere di passare un incontro senza nemmeno un urlo (ma è stato un evento unico).

Il precedente intervento sulle urla di Elle mi ha convinto dell'esigenza di un'azione maggiore sulla dinamica energetica più che sulla manifestazione esterna.

Il suo modo di cantare è, sempre di più, un ripetere piccole frasi o acuti prolungati oltre il tempo della registrazione; solo a volte riesce a pronunciare poche parole insieme al testo.

Questi acuti sono espressi sempre con una dinamica superiore a quella della registrazione e a volte FF; intuisco che possano essere uno sfogo di tensioni ma noto anche che più li esegue e più frequenti sono le urla.

LAVORO SULLA DINAMICA ENERGETICA 2: BRANI MENO ENERGETICI

- OBIETTIVO	Riduzione del livello energetico generale.
- INTERVENTO	Cerco di lavorare sia sul bisogno di sfogo energetico, che sul farle acquisire un controllo. Studio una sequenza di brani caratterizzati da una parabola energetica crescente e decrescente in modo che possa portare Elle prima ad uno sfogo e poi ad una diminuzione. Il tutto attraverso brani che a lei piacciono.
- RISULTATO	Vedo qualche effetto dopo molti incontri; solitamente quando è energeticamente carica e le propongo un brano con carica minore dice sempre "non mi piace". Lego il rifiuto all'intensità poiché gli stessi brani, in altre occasioni venivano apprezzati in modo dichiarato. A volte insisto costringendola a sentirne qualche secondo prima di cambiare; le sottopongo, lentamente, spezzoni sempre più lunghi fino ad ottenere l'effetto di ridurre l'energia. Noto il calo di energia dal fatto che riesce a cantare alla stessa dinamica del cantante del brano. Sono capitati due incontri, in cui era già ad un livello energetico di media intensità, dove ha finito la seduta quasi sussurrando; mi ha salutato sorridendo, con voce P e lenta accompagnata da movimenti meno "a scatti" e più fluidi. Ho avuto la percezione netta che stesse bene e che fosse la strada giusta da seguire. Noto anche che nei momenti di minore energia è più recettiva ai segnali (colpo sulla gamba, o per terra) e diminuisce gli urletti in numero e intensità.

APERTURA RELAZIONALE

- OBIETTIVO	Apprendimento di nuove modalità espressive. Accettazione del diverso come primo passo per l'inserimento in un contesto di gruppo.
- INTERVENTO	Riprendo le caratteristiche dei brani scelti da Elle e le propongo brani musicali con caratteristiche differenti, attraverso una somministrazione lenta e graduale.
- RISULTATO	La prima reazione è sempre stata quella di dire "non mi piace questa"; se insisto mi si avvicina dicendo "e poi?"; dopodiché comincia ad emettere schiocchi con la bocca, ripetuti e forti. Forse è un modo per manifestare la frustrazione e l'impotenza ma sicuramente indica uno stato di alienazione e decido di smettere; solitamente si riprende non appena sente un brano che le piace. Il lavoro continuo mi permette di farle ascoltare sequenze sempre più lunghe; a volte accetta di ascoltare un intero brano pur manifestando il non gradimento. Non sono mancati brani che ha accettato da subito come "alla fiera dell'est" o "buonanotte fiorellino", mentre altri li ha accettati dopo aver insistito parecchie volte e aver proposto spezzoni sempre più lunghi. Alcuni di questi, dopo averli accettati, sono entrati a far parte dei brani che mi chiede lei spontaneamente. BRANI NUOVI PROPOSTI DA LEI - *Take on me* (A-ha) - *Fotoromanza* (G. Nannini) - *Per te* (Jovanotti) - *Non l'hai mica capito* (V. Rossi) - *I Watussi* (E. Vianello) - Vengo anch'io. No, tu no (E. Jannacci) BRANI ACCETTATI DA SUBITO - *Alla fiera dell'est* (A. Branduardi) - *Il cieo d'irlanda* (F. Mannoia) - *Bello e impossibile* (G. Nannini) - *Buonanotte fiorellino* (F. De Gregori)

BRANI SU CUI STIAMO ANCORA LAVORANDO

- *Every break you take* (Sting)
- *Che sarà* (I. Fossati)
- *Father and son* (Cat Stevens)
- *La vie enrouge* (E. Ruggeri)

BRANI ACCETTATI
CON DIFFICOLTA'

- *Goldrake* (A. Caraturo)
- *La ballata del Cerutti* (G. Gaber)
- *Love is the seven wave* (Sting)
- *Sotto questo sole* (Ladri di biciclette)
- *Semm partì* (Van de Sfross)
- *Sally* (V. Rossi)
- *I maschi* (G. Nannini)
- *La leva calcistica del '68* (F. De Gregori)

BRANI RIFIUTATI FORTEMENTE

- *Il suddito peggiore* (M. D. L.)
- *Cuore a metà* (Banda Bardot)
- *Luna* (G. Togni)
- *Brani strumentali*

Durante l'anno metto a punto la scheda di analisi e la applico a tutti i brani citati fin qui e scopro che:

- presenta una forte opposizione alla novità a prescindere dalle componenti del brano; accetta i brani che conosce e quelli che, a furia di ascoltarli, diventano conosciuti.
- non accetta brani con una figura ritmica complessa e con variazioni
- accetta anche scansioni ritmiche diverse e complicate
- accetta solo variazione dinamiche uniformi
- non accetta brani strumentali nè di musica classica né di altro genere

AUTORE		BRANI NUOVI PROPOSTI DA LEI	A-ha	G Nannini	Vasco Rossi	E. Jannacci	Jovanotti	E Vianello	BRANI RIFIUTATI FORTEMENTE	Mercanti di Liquore	Banda bardot	G Togni
OPERA			Take on me	Fotoromanza	Ti voglio bene	Vengo anch'io	Per te	I Watussi		il suddito peggiore	Cuore a metà	Luna
DURATA			3.49	4.29	3.31	3.06	4.41	3.08		3.46	3.49	4.08
ATTIVAZIONE MOTORIA			4	3	4	3	2	4		3	3	3
AGOGICA			165	85	135	99	93	120		126	138	116
TEMPO MELODICO			4/4	4/3	4/4	4/4	4/4	4/4		4/4	4/4	4/4
TEMPO RITMICO			2/4	2/3	2/4	2/4	2/4	4/4		1/4	2/4	2/4
DINAMICA			F	M->F	M->F	M	P	M		F	M	F
SILENZI			0	0	0	0	0	0		1	0	0
FIGURE RITMICHE			S 0	S 0	S 0	S 0	S 0	S 0		C 1	C 1	C 1
ORGANICO VOCALE			M-C	F	M	M	M	M		M-C	M-C	M
LINGUA			E	I	I	I	I	I		I	I	I
ORGANICO STRUMENTALE	INIZIALE		BA-EL	BA-BS-CH-EL	CH-BA-Chel	TR-BA	ORel	V-BA		BA-CHe	BA-CHe	PF-BA-EL
	TOTALE		C		BS	BA-BS	PC-VL-VLC-EL	C-TR-ORel		C-TR	C	
STRUTTURA GENERALE			SR	S-I-R	S-R	S-R	S-R	S-R		S-R	S-R	S-R
STRUTTURA MELODICA			CA	CA	CA	CA	CA	CA		CO	CO	CA
STRUTTURA ARMONICA			AS	AS	AS	AS	MA AS	AS		ANT	ANT	AS
TONALITA			LA	SI	DO#	SOL-	SOL+	DO		NT	NT	LA

		BRANI SU CUI STIAMO ANCORA LAVORANDO					BRANI ACCETTATI DA SUBITO				
AUTORE			Sting	I Fossati	Simon e Garfunkel	E Ruggeri		A Branduardi	F Mannoia	G Nannini	F De Gregori
OPERA			Every break you take	Che sarà	Father and son	La vie enrouge		Alla fiera dell'est	Il cieo d'irlanda	Bello e impossibile	Buonanotte fiorellino
DURATA			4.14	3.55	3.36	4.10		5.22	4.14	4.43	2.05
ATTIVAZIONE MOTORIA			3	2	2	3		2-3	3	4	3
AGOGICA			114	65	66	72		63	104	111	60
TEMPO MELODICO			4/4	4/4	4/4	4/4		4/4	4/4	4/4	4/4
TEMPO RITMICO			2/4	2/4	2/4	2/4		2/4	2/4	2/4	3/4
DINAMICA			M	M	P->M	M->F		P->F->P	M	M->F	P
SILENZI			0	0	1	0		0	0	0	0
FIGURE RITMICHE			C 0	S 0	S 0	S 0		S 0	S 0	S 0	S 0
ORGANICO VOCALE			M-C	M-F	M-C	M		M	F	F	M
LINGUA			E	I	E	I		I	I	I	I
ORGANICO STRUMENTALE	INIZIALE		BA-BS	BA-BS	CH	BA-ML-PF		CH	VL-BA-BS	BA-V	PF-V
	TOTALE		CH	EL	BA	C-VL		BA-FL	FL	C	BA-CH
STRUTTURA GENERALE			S-I	S	S	S-R		S-R	S-R	S-R	S
STRUTTURA MELODICA			CA	CA	CO	CO		CA	CA	CA	CA
STRUTTURA ARMONICA			AS	AC	AS	AS		AS	AS	AC	AS
TONALITA			SOL#	LA-	SOL	DO		MI-	LA	Mib	MI/ FA#

		BRANI ACCETTATI CON DIFFICOLTA'								
AUTORE			Alessio Caraturo	G Gaber	Sting	Ladri di biciclette	D Van Des Fross	Vasco Rossi	G Nannini	F De Gregori
OPERA			Goldrake	La ballata del Cerutti Gino	Love is the seventh wave	Sotto questo sole	Semm parti	Sally	I maschi	la leva calcistica del 68
DURATA			3.00	3.47	3.31	4.19	5.35	4.45	4.32	4.20
ATTIVAZIONE MOTORIA			2	3	3	3	3-4	2	3	2
AGOGICA			60	123	80	144	95	100	134	63
TEMPO MELODICO			4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4
TEMPO RITMICO			2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	4/4
DINAMICA			P	M	F	M-F	M->F	P->F	M-F	P-M
SILENZI			1	0	0	0	0	0	0	1
FIGURE RITMICHE			S 0	S 0	S 0	S 0	C 1	S 0	C 0	S 0
ORGANICO VOCALE			M	M-C	M-C	2M	M-F-C	M	F	M
LINGUA			I	I	E	I	I-d	I	I	I
ORGANICO STRUMENTALE	INIZIALE		V-CH	V-BA-BENJO	EL	PF-BA-TR-V	BA-MAND-CH-PE	PFe-BA	BA-EL	PF
	TOTALE		PC-VL		BA-SAX	BS		CH	C	BA- VL-BS
STRUTTURA GENERALE			S-R	S-R	S	S-R	S-I-R	S1-S2	S-R	S-R
STRUTTURA MELODICA			CA	CA	CA	CA	CA	CA	CA	CA
STRUTTURA ARMONICA			AS	AS	AS	AC	AS	AS	AS	AS
TONALITA			RE	MIB	SOL	SOL/LA	MI	RE	FA	RE

		BRANI DELLA FASE PRECEDENTE					
AUTORE			Ricchi e poveri	Edoardo Bennato	Vasco Rossi	Vasco Rossi	Dj Francesco
OPERA			Che sarà	Il gatto e la volpe	Vita spericolata	Va bene, va bene	La canzone del capitano
DURATA			3.28	3.00	4.43	5.02	3.59
ATTIVAZIONE MOTORIA			3	4	2	2	4
AGOGICA			148	192	110	78	102
TEMPO MELODICO			4/4	4/4	4/4	4/4	4/4
TEMPO RITMICO			2/4	2/4	4/4	4/4	2/4
DINAMICA			P->F	F	M	P->F	M->F
SILENZI			0	0	0	0	0
FIGURE RITMICHE			S 1	S 0	S 0	S 0	S 0
ORGANICO VOCALE			VA M F	M	M	M	M C
LINGUA			I	I	I	I	I
ORGANICO STRUMENTALE	INIZIALE		OR-CH	V-PF	Che	Che-PE	EL-V
	TOTALE		C-VL	C-SAX	C	C	DJ
STRUTTURA GENERALE			S-R	S	S-R	S1-S2	S-R
STRUTTURA MELODICA			CA	CA	CA	CA	CA
STRUTTURA ARMONICA			AS	AS	AS	AS	AS
TONALITA			MI/FA/SOL	LA	DO	RE	SOL

3.6 OSSERVAZIONI / DATI

INGRESSO NEL SETTING	Da settembre viene al centro per pranzare con gli altri utenti, come mezzo per socializzare, e poi attende il mio arrivo. Quando entro nella struttura la vedo gironzolare lontano dal gruppo o su un tavolo a disegnare (mi dicono che mangia veloce e poi si alza); sempre in silenzio. Elle è la prima paziente della giornata e spesso entra nella stanza quando mi vede arrivare (circa 15 minuti prima del nostro orario) e devo dirle di aspettare; anche con il protrarsi dei mesi dimostra sempre impazienza nel voler entrare. Quando a gennaio inizierò ad usare uno stesso brano per segnalare l'inizio delle sedute non dovrò più nemmeno aprirle la porta perché lei, sentendolo da fuori, entrerà spontaneamente.
MORTE	A gennaio riprendiamo gli incontri con una grande novità; fino a dicembre non era cessata la sfilata di foto di donne con occhiali o con occhi anneriti dal suo pennarello. Ora porta la foto di un uomo, senza occhiali e senza nessun ritocco, e dal primo incontro mi dice " voglio sentire morte", indicando la foto. Non capisco e provo un po' di brani, inutilmente; poi mi viene l'idea di chiederle di cantarne un pezzo e capisco che si tratta di *Take on me* degli Aa-a e riconosco nella foto Morten Harket il leader del gruppo. Sarà questa la canzone che mi chiederà per prima, ogni volta, da allora in poi. La novità ha anche la caratteristica di essere il primo brano non italiano che mi chiede di ascoltare; ne approfitto per sottoporle altri brani stranieri; alcuni li accetta e altri no.
TEMPI	Nei primi incontri le propongo un aumento graduale del tempo di attività da 30 a 45 minuti. Elle avrà tutta la libertà di decidere la durata del singolo incontro, a seconda dell'umore giornaliero, ed uscire a piacimento. Elle sostenere i nuovi tempi senza difficoltà e poche volte in tutto l'anno è uscita prima del tempo.
PARTECIPAZIONE	Elle dimostra di sapersi muovere all'interno dell'attività manifestando apertamente il suo piacere o dispiacere per un brano, muovendosi liberamente per la stanza e interagendo con me in modo spontaneo (nei limiti dell'attività musicale) chiedendomi di mettere o togliere un brano musicale.

CARILLON E MICROFONO	Nei primi incontri Elle ha sempre con sé un carillon della sua collezione; verso fine anno la loro presenza diverrà sporadica. Da ottobre canta senza microfono; quando le chiedo dove sia mi risponde "a casa"; non lo porterà e non ne parleremo mai più. Leggo, insieme agli educatori, la perdita degli oggetti transazionali come un segno di benessere e piacere per l'attività.
SILENZI	Fra un brano e il successivo inizio a lasciare deliberatamente dei momenti di silenzio sempre più lunghi in cui fingo di essere occupato a preparare il brano e presto attenzione a quel che fa. La sento farfugliare due o tre parole che non riesco a decifrare; mi sembra che ripeta frasi diverse, di cui ne capisco solo una: "smettila eh", che pronuncia sottovoce e a forte velocità.
FUORI SETTING	1 Ogni volta che entro nella struttura attraverso un grande atrio con al centro quattro divani a quadrato, una specie di salotto per favorire la socializzazione dei partecipanti al centro; solitamente vedo Elle in disparte a disegnare o a deambulare avanti e indietro. Negli ultimi incontri è sempre in disparte ma non più in silenzio; noto che richiama i compagni e gli educatori, spesso si guarda intorno e a volte la vedo sorridere. 2 Gli educatori mi riferiscono che entra nella stanza di musicoterapia anche negli altri giorni in cui è al centro; canta la canzone di inizio attività *Per te* e mi nomina spesso.

3.7 RESOCONTO

Struttura	Il periodo d'intervento è durato 32 incontri, da settembre a luglio con le modalità previste.
Obiettivi	1 Elle dimostra di aver incrementato in numero e qualità i momenti di contatto con la realtà; è più concentrata sull'attività in genere e sugli stimoli proposti. 2 Elle accetta di aprirsi a nuove proposte sonoro-musicali e, cantando su queste, trova nuove modalità espressive.
Note	Durante questo periodo ho potuto notare: - Elle aumenta i momenti di scambio non verbale con me - Diminuisce i momenti di isolamento durante i brani musicali

- Accetta il mio avvicinamento fisico sia nel girovagare per la stanza che nello stare seduti
- Dimostra di poter apprendere la scansione temporale
- Può realizzare un'esecuzione canora con una scansione temporale corretta, per poco tempo
- Memorizza brevi sequenze verbali
- E' capace di controllare parzialmente le scariche energetiche verbali: diminuisce le urla ma non le può eliminare
- E' possibile diminuire l'attivazione energetica tramite l'ascolto musicale
- Non è chiusa alle novità anche se le accetta con difficoltà
- Riesce a mantenere l'attenzione per i 45 minuti di attività
- Accetta la struttura dell'attività e gestisce bene tutte le fasi
- la personalità di Elle è in continuo mutamento e trovo continue sorprese nelle sue abitudini
- Non mancano i momenti di isolamento sia durante la musica che nei momenti di silenzio, con modalità molto diverse
- Aumenta la capacità relazionale anche con gli altri compagni, fuori dal setting.

4 SECONDO INTERVENTO

A settembre 2007 inizio a definire la metodologia d'intervento finalizzata alla somministrazione di stimoli sonori capaci di arricchire le diverse componenti umane. Individuo quindi dei nuovi obiettivi da affiancare a quelli vecchi.

4.1 NUOVI OBIETTIVI

OBIETTIVO	DESCRIZIONE	SCOPO
1 Riequilibrio della mente	Suoni e Brani con caratteristiche diverse da quelle conosciute	Arricchire il rapporto con modalità di espressioni nuove
2 Riequilibrio del corpo	Brani con diverse cariche energetiche che stimolino i diversi punti del corpo in modo differente	Sciogliere i punti di accumulo dell'energia
3 Riequilibrio dello spirito	Vibrazioni specifiche per i diversi chakra	Stimolare tutti i chakra

4.2 STRATEGIA

Continuo ad utilizzare prevalentemente il canale sonoro musicale anche se affiancato a volte da quello verbale e non verbale.

4.3 STRUTTURA e SETTING

Invariati

4.4 ATTIVITA'

- OBIETTIVO	Spirito
- INTERVENTO	Le propongo di ascoltare: 1 suoni basati su una sola vibrazione alla volta, do re mi fa sol la si 2 brani musicali nelle varie tonalità.
- RISULTATO	La prima reazione è sempre la stessa "non mi piace questa" 1 fatica ancora ad accettare i suoni per un periodo superiore al minuto 2 accetta le diverse tonalità per i brani conosciuti o con le caratteristiche che le piacciono. Noto una piccola riduzione del livello energetico; si muove più lentamente e riduce l'intensità degli urletti. Sorride anche di più.

- OBIETTIVO	Mente
- INTERVENTO	Le propongo di ascoltare brani con le stesse caratteristiche di quelli che le piacciono ed altri con piccole variazioni nei parametri secondari. Dopo aver avuto una risposta positiva passerò a modificare, gradatamente, anche i parametri primari. Il tutto, sempre, alternando i nuovi brani a quelli che gradisce, per una somministrazione lenta e diluita.
- RISULTATO	Il primo risultato è l'alto numero di brani che siamo riusciti ad ascoltare (58). Di questi, moltissimi sono stati accettati. Nell'ultima metà dell'anno, sempre più spesso, Elle mi chiede "cosa vuoi sentire?"; lo giudico un passaggio importante, smette di voler controllare tutto e accetta la novità, sembra quasi piacerle il gusto dell'ignoto.

BRANI CHE LE HO PROPOSTO E HA APPREZZATO	BRANI CHE CONOSCE E CHE APPREZZA
Move to Memphis	*Mrs. Robinson*
Scoundrel days	*Obladi oblada*
The blue sky	*New york, New york*
50 special	*La mia banda suona il rock*
La ballata delle 4 carte	*Bum bum*
Penguin	*Ci vuole un fisico*
Il pescatore	*Canzone*
Volta la carta	*Don't cry for me Argentina*
Oh marinaio	*Je so pazzo*
4 amici	*Papa nero*
Oh, happy day	*Viva la rai*
La signora cantava il blues	*Sally*
Notte in Italia	*Per colpa di chi*
Inno nazionale	*La gatta*
Tu non mi basti mai	
Almeno tu nell'universo	BRANI NON APPREZZATI
Nuovo mesto	*Wake me up before you go go*
Mi chiamo Luka	*Il gorilla*
Cado giù	*Alice*
La descrizione di un attimo	*La donna cannone (live)*
Jesus loves me	*Sei nell'anima*
Diamante	*Girasole*
Angel	*La sola verità*
Messico e nuvole	*Le Mille Bolle Blu*
Mister mandarino	*Kv.317-sanctus (kronungsmesse)*
I nomi delle stelle	*Milady*
Bach - three part invention	*Waterpipe*

Accanto a questi vi è una serie di brani "ambigui" (*La canzone popolare, Remedios, Waterloo*) che a volte apprezza e altre volte no, forse a causa del livello energetico con cui entra in attività, sempre diverso ad ogni incontro.

L'analisi di questi brani conferma le caratteristiche riscontrate in quelli della fase precedente; tuttavia ha accettato un numero di brani molto più alto, e ciò dimostra una maggiore tolleranza alla novità.

- OBIETTIVO	Corpo
- INTERVENTO	Riconosco in Elle una personalità prevalentemente "masochista" (i graffi sulle mani segno di aggressività rivolta all'interno, busto rigido e pieno ma non espanso) a cui si affianca una forte "rigidità". Lavoro su: 1 Autostima: riprendo il lavoro sul brano da cantare insieme, staremo quasi tutto l'anno su "la fiera dell'est" su richiesta specifica di Elle. Verso la fine dell'anno mi proporrà una filastrocca: "passa la carovana" e capisco che si è stancata del brano precedente. 2 Propongo brani iperenergetici in tonalità di fa e di sol (per lo sviluppo del quarto e quinto chakra carenti) e di media energia nelle altre tonalità.
- RISULTATO	1 Canta il brano sempre con i prolungamenti del finale di frase ma a fine anno saranno molto ridotti; ricorderà quasi tutto il testo cantandolo quasi al tempo corretto (Si ferma sempre sugli stessi due punti: l'acqua e il toro). 2 Il livello energetico è in costante riduzione anche se a fasi alternate che vede giorni di massima e giorni di minima. Compaiono piccoli "echi", cioè riprende le frasi del brano ma in ritardo di un paio di secondi. Scompaiono sia i prolungamenti che le urla FF sugli acuti del brano e canta brevi frasi insieme alla canzone. Nel complesso canta molto meno ma aumenta l'interesse per l'ascolto.

Accanto al nuovo tipo di intervento, riprendo quelli dell'anno precedente che han raggiunto buoni risultati.

Relazione non verbale	Continuo con i segnali della mano sulla gamba e del piede per terra come richiamo per controllare il livello di recettività o isolamento di Elle. Ho il sospetto che a volte li usi anche lei nei miei confronti per avere attenzione.
Cognizione spaziale	Alla fine dell'anno Elle non smette di girare per la stanza ma il mio avvicinarmi non è più un problema e non la ostacola nelle sue esibizioni; noto solo che quando cammino lei non si isola quasi mai.
Cognizione temporale	Continuo il lavoro sul "che giorno è oggi" e lo arricchisco a volte con piccoli rimandi alle sedute precedenti; per esempio quando mi chiede "vengo anch'io" le dico "ma non lo abbiamo già ascoltato la volta scorsa?". Non mi aspetto risposte e non continuo la conversazione; metto il brano

	osservando che le risposte negative ("no, non è vero") a fine anno diventano positive, dimostrando un aumento della capacità mnemonica (certo potrebbe anche prendermi in giro ma anche questo dimostrerebbe lo sviluppo della capacità logica).	
Lavoro sulla dinamica energetica 1: urla	Continuo e rafforzo la richiesta di non urlare e noto che si trattiene anche se a volte le scariche energetiche sono troppo forti per controllarsi.	
	OSSERVAZIONE	Decifro almeno 3 tipi diversi di urla: 1- durante l'ascolto di brani cantati, sul finire della frase melodica emette un suono F sulla stessa nota del cantante, ad imitazione del canto 2- durante una forte emozione (per es: riconoscendo una canzone da lei apprezzata) emette suoni acutissimi, FF e brevi più volte ripetuti e accompagnati da una contrazione del viso e del corpo 3- durante le fasi di isolamento emette brevi sequenze di suoni a volte simili a frasi compiute ("si mangiaaa?" "nosteià") quasi sempre di intensità MF, ma anche F e acuti.
	INTERVENTO	Decido ogni volta se si tratta di tensioni interne da lasciare sfogare o limitare perché deleterie. 1- solitamente dimostrano una cattiva relazione con la realtà e non le consentono di rientrare: canto con lei al ritmo della musica - fermo la musica per farla ripartire quando ha terminato l'urlo – le dico "non si urla". 2- emetto segnali di richiamo (batto due volte con il piede) e resto fisicamente vicino a lei guardandola – a volte le parlo. 3- ripeto le sue frasi avvicinandomi – le faccio sentire brani in cui si coinvolge.
	RISULTATO	1- Diminuisce sensibilmente. 2- Risultato variabile. 3- Si interrompe quasi immediatamente.

4.5 RESOCONTO

Struttura Gli incontri sono stati regolari per un complessivo di 33 sedute.

Obiettivi
- i diversi interventi sulla carica energetica portano a una manifestazione espressiva più rilassata
- piccole aperture negli schemi mentali di Elle che accetta piccole e grosse novità senza che ciò comporti un aumento della carica energetica
- il lavoro mirato sulle componenti corporee porta ad una variazione delle modalità espressive, con una minore carica energetica
- il miglioramento dei tempi di ascolto ha prodotto forti risultati sugli sbalzi emotivi anche se appare impossibile intaccare le stereotipie (di natura decisamente emotiva); mantiene sempre gli urli come sfogo di sovraccarico emotivo.
- diminuiscono i tempi di isolamento; è attenta e partecipativa
- la vicinanza fisica non è più un disturbo ma migliora l'attenzione.
- migliora notevolmente lo stato di integrazione temporale
- non si impone più volendo decidere ogni brano da ascoltare ma accetta e addirittura richiede che sia io a sceglierlo dimostrando di provare piacere per l'ignoto e il nuovo. È il passaggio che consente l'inserimento di un'altra persona, accettare le proposte di un altro.

5 UN ANNO DOPO

20 luglio 2009

Oggi termina il terzo anno di lavoro con Elle.

Quest'anno ha visto Elle in un percorso di lento avvicinamento alla sua compagna Gi, un cammino che non ha incontrato grosse difficoltà a dimostrazione del livello di apertura relazionale raggiunto da Elle.

Nell'incontro finale di oggi le due compagne si sono alternate nella scelta dei brani da ascoltare, chiedendosi vicendevolmente "va bene?" o "ti piace?".

Il mio obiettivo per il prossimo anno è l'inserimento di altre figure.

BIBLIOGRAFIA

TESTI

AA.VV., *La nuova enciclopedia universale Garzanti*, Garzanti, Milano, 1982

Alighieri D., *La divina commedia*, Società Editrice Internazionale, Torino, 1969

Anolli L., Ciceri R., *La voce delle emozioni*, Franco Angeli, Milano, 1992

Anolli L., *La vergogna*, Il Mulino, Bologna, 2000

Anolli L., *Le emozioni*, Unicopli, Milano, 2002

Asimov I., *Il libro di fisica*, Mondadori, Milano, 1986

Assagioli R., *Psicosintesi*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1971

Ballola G. C., *Beethoven*, Accademia, 1977

Baricco A., *L' anima di Hegel e le mucche del Wisconsin*, Garzanti, 2000

Beckett S., *Aspettando Godot,* Einaudi, Torino, 1964

Benenzon R., *Manuale di musicoterapia*, Borla, Roma, 1998

Besseler H., *L'ascolto musicale nell'età moderna*, Il Mulino, Bologna, 1993

Bird C., Tompkins P., *La vita segreta delle piante*, Sugarco, 1994

Bruscia K. E., *Definire la Musicoterapia*, Roma, Ismez, 1993

Ciceri M.R., *La paura*, Il Mulino, Bologna, 2001

Dahlhaus C., *Analisi musicale e giudizio estetico*, Il Mulino, Bologna, 1987

Dahlke R., *Il corpo specchio dell'anima*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2009

De la Motte D., *Manuale di armonia*, La Nuova Italia, Firenze, 1988

Desmond M., *Animale uomo*, Mondadori, Milano, 1994

Dogana F., *Suono e senso*, Franco angeli, Milano, 1993

Fresnault - Deruelle P., *Il linguaggio dei fumetti*, Sellerio, Palermo, 1977

Frijda N. H., *Emozioni*, Il Mulino, Bologna, 1990

Gaita D., *Il pensiero del cuore*, RCS Libri, Milano, 2000

Goleman D., *Intelligenza emotiva*, Rcs Libri, Milano, 1999

Greene B., *L'universo elegante*, Einaudi, Torino, 2003

Imberty M., *Suoni Emozioni Significati*, Clueb, Bologna, 1986

Judith A., *Il libro dei chakra*, Neri Pozza, Vicenza, 1998

Kant I., *Saggio sulle malattie della mente*, Ibis, Como-Pavia, 1992

Lecourt E., *La musicoterapia*, Cittadella, Assisi, 1999

Legrenzi P., *La felicità*, Il Mulino, Bologna, 1998

Levitin D. J., *Fatti di musica,* Codice Edizioni, Torino, 2008

Lombardo C., Cardaci M., *Le emozioni*, Carocci, Roma, 2005

Lowen A., *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, Milano, 1996

Lowen A., *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano, 2008

Manarolo G., *L'Angelo della Musica*, Omega edizioni, Torino, 1996

Mancuso V., *L'anima e il suo destino*, Raffaello Cortina, Milano, 2007

Molcho S., *I linguaggi del corpo*, Lyra Libri, Como, 1997

Morelli M., *I 7 Chakra evolutivi e l'arte di armonizzare le vibrazioni vitali*, Fiore d'Oriente, Roma, 2001

Morris D., *I Gesti nel mondo*, Mondadori, Milano, 1994

O'Connor J., Mc Dermott I., *Manuale di PNL*, Il Punto d'Incontro, Vicenza, 2002

Oatley k., *Breve storia delle emozioni*, Il Mulino, Bologna, 2004

Pease B., Pease A., *Perché mentiamo con gli occhi e ci vergogniamo con i piedi?*, Sonzogno, Milano, 2005

Pestelli G. (a cura di), *Beethoven*, Il Mulino, Bologna, 1988

Pirandello L., *Uno, nessuno e centomila*, RCS, 2003

Plutchik R., *Psicologia e biologia delle emozioni*, HarperCollins, New York, 1994

Porzio M. (a cura di), *Beethoven*, Arnoldo Mondadori, 1996

Postacchini P. L., Ricciotti A., Borghesi M., *Lineamenti di musicoterapia*, La nuova Italia Scientifica, Roma, 1987

Rapisarda F., *Esprimere le emozioni attraverso la musica*, Università Bicocca, Milano, 2003-2004

Ricci Bitti P.E. (a cura di), *Regolazione delle emozioni e arti-terapie*, Carocci, Roma, 1998

Riezler W., *Beethoven*, Rusconi Libri, Milano, 1994

Sachs O., *Musicofilia*, Adelphi, Milano, 2008

Sivananda Radha S., *Mantra*, Armenia, Milano, 1998

Spaccazocchi M., *Suono, Segno, Gioco*, Sugarmusic, Milano, 1980

Spaccazocchi M., *Musica umana esperienza*, Quattro Venti, Urbino, 2000

Suvini F., *Forme e strutture musicali in musicoterapia*, Cittadella, Assisi, 2001

Tolle E., *Il potere di adesso*, Armenia, Milano, 2004

Tomatis A., *L'orecchio e la vita*, Baldini & Castoldi, Milano, 1992

ARTICOLI

Tutti i seguenti articoli sono stati ricontrollati in data: 1 settembre 2009.

21 maggio 2004, "Psicologia:matematica svela segreti delle emozioni in musica. parametri tecnici del brano decidono qu", *http://www.cybermed.it/index.php?option=com_content&task=view&id=7954&lang=it&Itemid=134*

22 marzo 2006, "Pochi gesti e sguardo fermo così si comporta il vero bugiardo", www.r*epubblica.it*

19 marzo 2008, "La punizione non paga, è un'arma da perdenti", *www.repubblica.it*

10 luglio 2008, "Il cervello: «cresce» anche dopo i 50 anni", *www.corriere.it*

17 dicembre 2008, "Il software che «legge» i pensieri", *www.corriere.it*

23 dicembre 2008, "Il «sesto senso» dei ciechi esiste davvero", *www.corriere.it*

27 dicembre 2008, "Il "dono" della parola? Lo fa il cervello", *www.corriere.it*

17 marzo 2009 , "Depressione: curarla ricaricando il cervello come una pila", *www.corriere.it*

Bazzi Adriana, 30 ottobre 2008, "Quando la voce si fa acuta per attrarre il maschio", *www.corriere.it*

Bengtsson S., Nagy Z., Skare S., Forsman L., Forssberg H., Ullén F., 7 August 2005, "Extensive piano practicing has regionally specific effects on white matter development", *www.nature.com*

Boncinelli Edoardo, 28 settembre 2008, "Così la società cambia la struttura del cervello", *www.corriere.it*

Carboni Alessandra, 24 novembre 2008 , "Parlare grazie a un elettrodo nel cervello", *www.corriere.it*

Carboni Alessandra, 13 ottobre 2008, "Perché un dono vale mille parole", ww*w.corriere.it*

Carboni Alessandra, 27 gennaio 2009, "La capacità di socializzare sta nei geni", *www.corriere.it*

Di Carla F. C., "Guarire con la musica", New Sounds, Milano. In: *http://www.musicoterapiaonline.it/musicoterapia/guarireconlamusica.htm*

Di Grazia U., *I fenomeni psichici esistono*, in: *http://www.coscienza.org/_ArticoloDB1.asp?ID=795*

Di Pasqua Emanuela, 27 marzo 2009, "Sentire con gli occhi", *www.corriere.it*

Fubini Federico, 19 ottobre 2008, "Gli italiani? Hanno poche opzioni", *www.corriere.it*

Fubini Federico, 19 ottobre 2008, "La classifica mondiale della felicità", *www.corriere.it*

lm&sdp, 29 aprile 2009, "Ridurre lo stress con la musica del… cervello", *www.lastampa.it*

Marco Stefanelli, "Tabelle per l'utilizzo con Brainwaves & Entrainments", *http://www.sublimen.com/subliminale/tabelle.htm*

Picasso B., *Effetti delle vibrazioni sul corpo umano,* Università di Cagliari, 2006, in: *http://dimeca.unica.it/~picasso/Vibrazioni%20del%20corpo%20umano.pdf*

Postacchini Pier Luigi, "Musica, emozioni e teoria dell'attaccamento", *Musica et Terapia*, I, Gennaio 2001

Stefanelli Marco, "Onde cerebrali, Risonanza e Chakra" *http://www.marcostefanelli.com/subliminale/onde.htm*

Stefanelli Marco, "Tabelle per l'utilizzo con Brainwaves & Entrainments" *www.sublimen.com/subliminale/tabelle.htm*

Tubino Valentina, 02 gennaio 2009, "Parlare con i delfini: presto sarà possibile", *www.corriere.it*

SITOGRAFIA

http://dimeca.unica.it

http://www.audiologia.it

http://www.biofonica.com

http://www.hoepli.it

http://www.musicotherapy.it

http://www.sapere.it

http://www.sublimen.com

http://www.treccani.it

http://www.wikipedia.it

http://www.wikipedia.org

DISCOGRAFIA

AUDIO

Abba, *Greatest hits*, Universal Records, 2001

A-Ha, *Hunting high and low*, Warner Bros, 1985

Armstrong L., *The louis Armstrong Collection*, Dressed to kill, 2001

Bach J. S., *Sei suites per violoncello solo*, DARP, 1995, Brunello M.

Battiato F., *La voce del padrone*, EMI Italiana, 1981

Beethoven L. V., *Le 9 sinfonie*, Deutsche Grammophon, 1963, Karajan H. V.

Beethoven L. V., *The complete sonatas*, Emi, 1989, Baremboim D.

Bennato E., *Burattino Senza Fili*, Ricordi, 1977

Berio L., *Sequenzas*, Deutsche Grammophon, 1998

Boulez P., *Notations pour piano*, CBS Records Inc., 1989, Pi-Hsien C.

Branduardi A., *Alla fiera dell'est,* Polydor, 1976

Branduardi A., *Camminando camminando,* EMI, 1996

Caraturo A., *Goldrake*, Carosello, 2004, Singolo

Chopin F., *Etudes*, Naxos, 1990, Biret I.

Davide Van de Fross, *E semm partii*, Tarantanius, 2001

De Andrè F., *Anime Salve*, BMG Ricordi, 1996

De Andrè F., *Le Nuvole*, Ricordi Fonit-Cetra, 1990

De Andrè F., *Non al denaro, non all'amore né al cielo*, Produttori Associati, 1971

De Gregori, *La valigia dell'attore*, Serraglio, 1997, Raccolta Live

Dj Francesco, *La canzone del capitano*, Universal Records, 2003, Singolo

Frank S., *Hall of Fame*, The International Music Company, 2002

Gaber G., Simonetta U., *La ballata del Cerutti*, 1960

Jannacci E., *Vengo anch'io. No, tu no*, RCA Italiana, 1974

Jovanotti, *Capo Horn,* Soleluna/Mercury, 1999

Migliacci F., Micalizzi F. , *Lupin III*, RCA Records, 1981, Sigla tv

Mozart A., *Complete Works*, Brilliant Classic, 2005

Nannini G., *Bomboloni*, Polydor, 1996

Prokofiev S., *Complete piano Sonatas*, Brillant Classic, 1989, Mc Lachlan M.

Queen, *Sheer Heart Attack*, Emi, 1974

Ricchi e Poveri, *Che sarà,* Apollo Records, 1971

Rossi V., *Bollicine,* Carosello, 1983

Rossi V., *Non l'hai mica capito,* Targa, 1980

Rossi V., *Va bene, va bene così*, Carosello, 1984
Shostakovich D., *The jazz album*, Decca, 1993, Chailly. R.
Stevens C., *The Very Best Of Cat Stevens*, Island, 2000
The Offspring, *Smash*, Epitaph Records, 1994
The Police, *Synchronicity*, A&M Records, 1983
The Swingle Singers, *Bach hits Back*, Virginia Classics, 1994
Webber E. L., *Evita*, London cast, 1996, Madonna

VIDEO

Arntz W., Chasse B., Vicente M., *What the bleep do we know*, Macro Edizioni, 2008
Greene B., *L'universo elegante*, Cinehollywood, 2005, Documentario
Chaplin C., *Il grande dittatore*, United Artists, 1940
Curtiz M., *Casablanca,* Warner Bros, video, 1942
Geronimi C., Jackson W., Luske H., *Le avventure di Peter Pan*, Walt Disney, 1953
Joe Dispenza, *Il Cervello; dove scienza e spirito si incontrano*, Macro Video, 1999
Paolini M, *Il milione*, Moby Dick - Teatri della Riviera, 1997
Schumacher J., Webber E. L., *Il fantasma dell'opera, Warner Bros*, 2004
Turteltaub, J., *Faccia a faccia*, Disney, 2000