

LA MUSICA NEL LAVORO PSICOLOGICO

Dario Pappalardo



Introduzione

La musica è un elemento importante della vita di un uomo, ricopre diverse funzioni e viene prodotta e riprodotta da qualsiasi popolazione mondiale di ogni tempo, primitiva o moderna.

Già nell'antica Grecia la musica aveva un ruolo di prim'ordine, tanto che Platone le riserva un grande spazio nei suoi "Dialoghi". Pitagora, che nei suoi insegnamenti annoverava la musica, comprese il nesso tra questa, la matematica e la geometria, ergendola a materia di matrice divina.

Pitagora basò la sua dottrina sui numeri interi, specie quelli dal'1 al 4, in quanto la loro somma, la cosiddetta *tetraktys*, corrispondeva al numero perfetto per eccellenza: il 10. Studiando la musica scoprì come le altezze dei suoni fossero legate fra loro da rapporti di numeri interi, ovvero da numeri razionali. Da allora sono stati sempre più numerosi gli studi intorno alla natura del linguaggio musicale. La musica per lo scrittore Wilhelm Heinrich Wackenroder¹ esprime il mondo delle emozioni, per il compositore e filosofo Leonard B. Meyer² susciterebbe aspettative da appagare, mentre secondo il linguista e psicoanalista ungherese Iván Fónagy³ il linguaggio verbale e quello musicale avrebbero la stessa origine.

Come indicato da numerose evidenze scientifiche, la musica può essere di supporto anche a vari interventi psicologici e, nella pratica clinica, se inserita all'interno di un approccio multidisciplinare, può essere utile per migliorare gli effetti della psicoterapia nel trattamento di differenti disturbi.

Musica e psicoterapia

Le origini della musicoterapia possono essere fatte risalire agli anni '50, quando medici e psichiatri di varie parti del mondo (tra i quali Benenzon in Argentina, Wigram in Gran Bretagna e Lecourt in Francia) hanno iniziato ad interessarsi al possibile coinvolgimento del ruolo clinico della musica nel processo terapeutico (Scarso et al., 1998). Iniziava dunque a farsi largo l'idea che la musica potesse inserirsi in una pluralità di interventi multidisciplinari (Parenti, 1983), al fine di raggiungere diversi obiettivi, tra cui:

- acquisire abilità psicomotorie (o intellettive);
- facilitare le relazioni interpersonali, incoraggiando l'uso di un linguaggio non verbale;
- migliorare le capacità di insight;
- contenere i propri vissuti emotivi;
- migliorare l'espressività del Sé corporeo.

Quest'ultimo punto si riferisce in particolar modo all'associazione di musica e danza, che favorirebbe la comunicazione non verbale, modulando la distanza interpersonale (Scarso et al., 1998).

Musica e strategie di ascolto

La musica risulta terapeutica per chi la produce ed esegue, si pensi a Tom Harrell, affetto da schizofrenia ma capace di una produzione musicale jazz sterminata nel corso dei suoi cinquanta anni di attività, o a Michel Petrucciani, le cui gravi infermità fisiche lo hanno indirizzato alla esclusiva pratica musicale in una sorta di autoterapia; ma la musica ha un'influenza importante anche su chi l'ascolta, a seconda dei brani che vengono scelti. Gli studiosi, negli ultimi anni, si sono occupati degli effetti causati dalla scelta di specifici pezzi musicali, e del motivo per il quale se ne scelgono alcuni piuttosto che altri. Le persone infatti, usano strategie differenti per la scelta musicale, che sembra

¹ Autore di "Il meraviglioso racconto orientale del santo ignudo" (1814)

² Autore di "Emozione e significato nella musica" (1956)

³ Autore di "la vive voix" (1983)

dipendere, in primo luogo, dagli obiettivi che ogni individuo ha per affrontare una specifica situazione (Chen et al., 2007, DeNora, 1999; Lonsdale & North, 2011; Saarikallio & Erkkilä, 2007; Thoma, Ryf, Mohiyeddini, Ehlert, & Nater, 2012).

Musica come specchio emotivo

Secondo Miranda e Claes (2009) la musica può essere utilizzata intenzionalmente per far fronte allo stress quotidiano. In seguito a esperienze negative, le persone sarebbero motivate ad ascoltare musica triste, al fine di distrarsi dall'evento o per incanalare le proprie emozioni. A questo proposito sono state evidenziate dagli autori le seguenti strategie di selezione musicale:

- **Connessione:** selezionare uno specifico pezzo musicale perché la musica ritrae un'emozione o ha un testo in cui l'ascoltatore si identifica in quel momento;
- **Trigger (innesco) della memoria:** preferenza per una determinata musica, perché essa ha associazioni con eventi o persone passate;
- **Valore estetico alto:** selezione della musica perché essa viene considerata "bella";
- **Messaggio musicale:** viene scelta la musica che esprime un messaggio, in cui l'ascoltatore si identifica.

Musica e auto-regolazione delle emozioni

Un consistente numero di recenti studi sottolinea come l'ascolto della musica funga da auto-regolatore delle proprie emozioni. In questa accezione, l'ascolto musicale potrebbe essere usato per cambiare, mantenere o rinforzare emozioni e stati d'animo o per rilassarsi.

Da quanto emerge da uno studio recente, condotto su 65 adulti, l'ascolto di brani tristi avrebbe una funzione auto-regolatoria (Van den Tol AIM & Edwards, J. 2011), che consiste nel riproporre l'esperienza emotiva, per rimanere in contatto ed intensificare i propri stati emotivi; rievocare ricordi passati, spesso associati al brano scelto; ricercare la "vicinanza di un amico" simbolico; distrarsi per concentrarsi su un altro stato d'animo che non sia quello attuale (Van den Tol & Edwards, 2015). La scelta di un brano triste in momenti tristi, inoltre, risulta essere una valida strategia di coping per fronteggiare un evento spiacevole o stressante.

L'ascolto di una canzone triste può agevolare l'accettazione, può significare ricevere supporto o avere una funzione empatizzante, in particolare per gli adolescenti, i quali utilizzano spesso la musica come riparo al proprio umore (Saarikallio, 2008).

Musica, rivalutazione cognitiva e diversivo comportamentale

Diverse ricerche hanno messo in luce una correlazione positiva tra l'ascolto di musica triste e l'aumento del tono dell'umore.

Molti studi hanno indicato che le strategie di selezione musicale maggiormente utilizzate per aumentare il tono dell'umore sono la rivalutazione cognitiva o un diversivo comportamentale, come la distrazione (Haye et al., 2010; Kross, Ayduk, & Mischel, 2005; Totterdell & Parkinson, 1999).

In diverse ricerche sull'ascolto di musica triste, inoltre, è stato riscontrato che molte persone tendono a richiamare in memoria ricordi riguardanti amori perduti o mancati (Van den Tol & Edwards, 2011) e che sembrano richiamare alcuni elementi della nostalgia, descritta da Wildschut, Sedikides, Arndt e Routledge (2006) come "un'emozione agrodolce", cioè felicità legata all'esperienza ma anche con emozioni a valenza negativa concomitanti. Gli autori hanno dimostrato che le persone spesso diventano nostalgiche al fine di migliorare il proprio umore (Wildschut et al., 2006). Barrett e coll. (2010) hanno messo in evidenza come l'umore triste possa motivare le persone ad ascoltare musica, che diviene a sua volta uno strumento per recuperare i ricordi nostalgici e aumentare l'umore positivo.

Uno studio condotto su 220 partecipanti (Van de Tol e coll., 2015) ha dimostrato che gli individui tendono a selezionare una musica con valore estetico elevato come forma di distrazione e di rivalutazione cognitiva per migliorare il proprio umore. Più nello specifico, questi risultati porterebbero a ipotizzare che le persone, dopo aver sperimentato un evento negativo, selezionino consapevolmente la musica con alto valore estetico con lo scopo di migliorare il proprio stato emotivo (Van den Tol & Edwards, 2015).

Chen e coll. (2007) hanno riscontrato che la preferenza verso l'ascolto di musica triste si verifica durante l'esperienza di umore negativo, mentre la scelta di ascoltare una musica più felice si manifesta poco dopo aver vissuto un'esperienza avversa, al fine di migliorare il proprio stato d'animo. Questi risultati spiegherebbero che le persone ascoltano una musica triste, quando sono giù di umore, appunto per "risolvere" il loro stato emotivo. Come ulteriore prova a favore di tale teoria, molti riferiscono di sentirsi meglio dopo l'ascolto.

È interessante notare che, sebbene ascoltare una musica triste come strategia di distrazione sia correlato con un aumento dell'umore, se viene protratta a lungo e in modo continuativo per distogliere l'attenzione dalle esperienze negative, può rappresentare una strategia di coping (Miranda & Claes, 2009; Garrido & Schubert, 2011) ma, in alcuni casi, risultare disfunzionale (Hutchinson, Baldwin & Oh, 2006) perché a lungo termine mantiene e esacerba lo stato emotivo triste.

Musica e musicoterapia: le prospettive

Dai risultati, emergenti dalle ultime ricerche sull'ascolto della musica triste in situazioni avverse, emerge come tale fruizione intensifichi i sentimenti di tristezza per la maggior parte delle persone, ma anche come siano loro stesse a ricercare questo tipo di sensazione, con il fine di sentirsi in contatto con le proprie emozioni. La musica assolverebbe in questo caso una funzione "catartica": un voler vivere in maniera ancora più profonda la loro tristezza, per poi sentirsi sollevati e poter "riemergere" dal proprio stato d'animo negativo.

Sarebbe interessante prendere in considerazione, nelle future ricerche, quali e in che modo le caratteristiche individuali, come i tratti della personalità e gli aspetti culturali possano influire sulla scelta di un certo tipo di musica. Ad esempio, come dimostrato (Garrido e coll. 2013), alcune persone provano emozioni positive, quando ascoltano brani tristi, mentre per altre ciò non accade. Questa differenza individuale potrebbe essere correlata alla variabilità individuale, che si esplica nel provare emozioni diverse di fronte ad uno stesso stimolo.

Conclusioni

Dai risultati riportati si potrebbe pensare, quindi, che l'ascolto di musica mirata potrebbe essere un valido strumento di sostegno e supporto per coloro che vivono esperienze emotivamente negative, seppur transitorie.

Viene da chiedersi se questi risultati possono essere estesi a persone che presentano una sintomatologia più severa: la musica, sia essa triste o felice, può fungere come uno strumento da integrare nel trattamento psicoterapeutico di diversi disturbi di entità più grave?

Alcune recenti ricerche sulla combinazione di musicoterapia e psicoterapia forniscono risultati promettenti. Ad esempio, una meta analisi, che includeva studi su pazienti affetti da depressione, ha evidenziato come l'associazione tra musica e psicoterapia abbia prodotto un aumento del tono dell'umore maggiore a quello prodotto dalla terapia standard (Maratos e coll., 2008). La stessa associazione ha dato risultati significativi nel trattamento dei sintomi depressivi, non solo con adulti, ma anche nei bambini e negli adolescenti (Sam Porter e coll., 2016).

Bibliografia

Scarso, G., Emanuelli, G., De Bacco, C. (1998). Musica e Terapia. *Riv. Psicol. Indiv.*, 44, 67-75.

Van den Tol, A.J.M., Edwards, J. (2015). Listening to sad music in adverse situations: How music selection strategies relate to self-regulatory goals, listening effects, and mood enhancement. *Psychology of Music*, 43(4), 473–494.

Van den Tol, A.J.M., Edwards, J. (2011). Exploring a rationale for choosing to listen to sad music when feeling sad. *Psychology of Music*, 41(4), 440–465.

Maratos, A., Gold, C., Wang, X., Crawford, M. (2008). Music therapy for depression (Review). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1, Article ID: CD004517. <http://dx.doi.org/10.1002/14651858.CD004517.pub2>

Porter S., McConnell T., McLaughlin K., Lynn F., Cardwell C., Braiden H., Boylan J., Holmes V. (2017) Music therapy for children and adolescents with behavioural and emotional problems: a randomised controlled trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(5), 586-594. doi: 10.1111/jcpp.12656. Epub 2016 Oct 27.

Zaccaria, M. (2016, 21 Novembre). Gli effetti positivi della musicoterapia nei bambini e adolescenti. Disponibile da <https://www.stateofmind.it/2016/11/musicoterapia-benefici-bambini/>

Aloisio, F. (2016, 21 Giugno). La musicoterapia tra le cure palliative per i malati terminali Disponibile da <https://www.stateofmind.it/2016/06/musicoterapia-malati-terminali/>

14/02/2019