Dalla Musica alla Musicoterapia

I benefici per l'individuo e le potenzialità in ambito terapeutico

Prof.ssa Marta Guidoni

Musicista, musicoterapista, responsabile servizio musicoterapia Istituto musicale "P.Giannetti" Grosseto

La musica è la parte principale dell'educazione perché il ritmo e l'armonia
sono particolarmente adatte a penetrare l'anima.
Platone
Senza musica la vita sarebbe un errore.
Friedrich Nietzsche

Tra l'amore e la musica c'è questa differenza: l'amore non può dare l'idea della musica, la musica può dare l'idea dell'amore.
Hector Berlioz,

La musica è pura energia che entra prepotentemente in contatto con la nostra anima armonizzando le dissonanze che la vita ci fa patire.
Antonio Pistarà

La musica porta ordine nel caos; con il ritmo porta unanimità nella divergenza, con la melodia porta continuità tra ciò che è disgiunto e con l'armonia porta compatibilità tra le incongruenze.
Yehudi Menuhin

La Musica è:

- L’arte dell’organizzazione temporale dei suoni e delle sue componenti fisiche ed esperenziali, allo scopo di creare ed interpretare forme espressive che rinforzino, elaborino, diano significato all’esperienza della vita umana.

  (Bruscia)

Musica intesa come:

- Suono :nelle sue caratteristiche fisiche (intensità, durata, altezza, timbro)
- Esperienza soggettiva: punto di vista psicologico (musica piacevole o spiacevole)
- Linguaggio: capace di suscitare ed esprimere emozioni

Il potere del suono e della musica è stato riconosciuto in tutte le culture ; il loro utilizzo curativo ha attraversato nei secoli traversie sociali e politiche , movimenti culturali e scoperte scientifiche senza essere mai messo in discussione, ma indagato con modalità sempre più specifiche ed approfondite.

Infatti……

- Oggi sono innumerevoli gli studi scientifici che dimostrano l'influsso positivo della musica nella vita dell'essere umano.

  Il suono fa parte del nostro patrimonio genetico ed è esperienza universalmente condivisa fin dall'età prenatale.

- È stato dimostrato che: **lo studio** della musica in età infantile rallenta il decadimento cognitivo associato all'invecchiamento (capacità di ascolto del "parlato" in presenza di rumori di fondo, conservazione della memoria, tempi di reazione a stimoli sonori)

  Nina Kraus- Northwestern University 2012

L'esperienza musicale in età evolutiva, può arricchire i circuiti cerebrali?

- Due anni di istruzione musicale di gruppo nella scuola superiore, possono aumentare la decodifica neurologica del linguaggio, rispetto al gruppo di controllo (che faceva solo attività sportiva): le risposte ai test forniti dagli studiosi dai ragazzi che avevano partecipato all'istruzione musicale, erano più precoci rispetto a prima dell'esperimento, mentre le risposte del gruppo di controllo risultavano invariate.

  (Neuromusic, Fondazione Mariani, 2104)

Esiste una correlazione tra insegnamento musicale e miglioramento delle funzioni neurologiche:

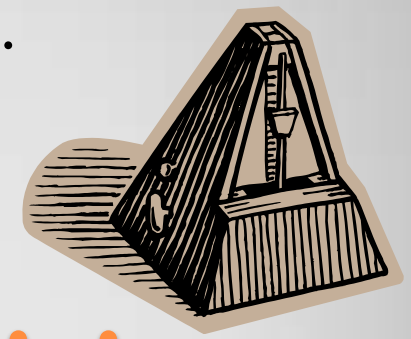
- È stato dimostrato che l’**ascolto** della musica è strettamente correlato al benessere psicofisico dell’individuo, influisce su:

- Battito cardiaco
- Pressione arteriosa
- Livelli ormonali (endorfine) e quindi sullo stress.

Allo stesso tempo:

Musica: effetti psicologici

- **Altezza**: un suono acuto genera maggiore tensione nell'ascoltatore, viceversa, un suono grave genera minor tensione.
- **Intensità**: un suono più forte ha effetto energizzante, più debole rilassante.
- **Durata**: ritmo regolare ha un effetto stabilizzante, mentre un ritmo irregolare destabilizzante.
- **Tempo** : veloce provoca effetto eccitatorio, moderato atmosfera serena.
- **Armonia**: consonante dà un senso di stabilità, di calma,di conclusione; dissonante provoca inquietudine, tensione, aspettativa.



Effetti legati alla memoria individuale: ogni momento della nostra vita è connotato da immagini, suoni, odori…così il ripresentarsi di un'immagine, di una sequenza sonora, di un bouquet di profumi ecc.., può far riaffiorare un ricordo, e viceversa, il ripresentarsi di un ricordo, riattualizza le sensazioni visive, uditive, olfattive, gustative ad esso connesse.

- Reparti pediatrici ospedali
- Reparti oncologici
- Gravidanza
- Alzheimer
- Carceri
- Disturbi umore (stress, depressione)

Questo trova applicazione in:

Attenzione alle generalizzazioni.....

“ l’ effetto Mozart”

- Ha dimostrato che attraverso l'ascolto di musica adattata alle anomalie cerebrali, si ottiene una diminuzione dei sintomi di psicosi , paranoie, ansia e fobie, rispetto al gruppo di controllo, che invece veniva sottoposto all'ascolto di musica classica standard.

(Neuromusic Fondazione Mariani, febbraio 2014)

Infatti uno studio pilota sull'esposizione a lungo termine su pazienti psichiatrici con disordini del ritmo cerebrale (psicotici)……

Se dunque “il suono”ha influssi positivi sull’individuo..

Nasce la disciplina che studia e sfrutta al meglio questi effetti benefici per migliorare la qualità di vita dell’essere umano: la Musicoterapia

Dalla musica alla musicoterapia

- Il linguaggio serve a trasmettere informazioni in maniera efficiente e dettagliata: in una parola **comunicare**.
- In Musicoterapia si utilizza prevalentemente il linguaggio corporo-sonoro-musicale come forma di **comunicazione alternativa a quella verbale**.
- La musica suscita emozioni tenendo conto di alcuni parametri (altezza, intensità, durata e timbro) e altri di tipo dinamico (modo, genere, agogica, stile esecutivo).
- L'idea di utilizzare l'elemento sonoro musicale come strumento di comunicazione e riabilitazione, nasce proprio dall'osservazione del suo potere di cambiamento: il suo sviluppo è iniziato quando ci si rese conto del potere e dell'influsso della musica sulla dimensione emotivo affettiva.
- Il termine musica nel contesto della musicoterapia è utilizzato come sinonimo di elemento sonoro-musicale, con cui genericamente si intende qualsiasi fenomeno acustico percepibile e non, dall'apparato uditivo.

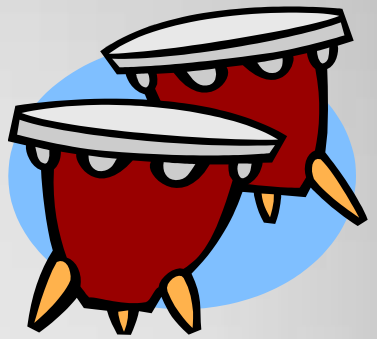
Musicoterapia

La World Federation of Music Therapy (Federazione Mondiale di Musicoterapia) ha dato nel 1996 la seguente definizione:

- "La musicoterapia è l'uso della musica e/o degli elementi musicali (suono, ritmo, melodia e armonia) da parte di un musicoterapeuta qualificato, con un utente o un gruppo, in un processo atto a facilitare e favorire la comunicazione, la relazione, l'apprendimento, la motricità, l'espressione, l'organizzazione e altri rilevanti obiettivi terapeutici al fine di soddisfare le necessità fisiche, emozionali, mentali, sociali e cognitive. La musicoterapia mira a sviluppare le funzioni potenziali e/o residue dell'individuo in modo tale che questi possa meglio realizzare l'integrazione intra- e interpersonale e conseguenzialmente possa migliorare la qualità della vita grazie a un processo preventivo, riabilitativo o terapeutico."

- La musicoterapia è un processo sistematico di intervento nel quale il terapeuta aiuta il cliente a migliorare il proprio stato di salute, utilizzando esperienze musicali e le relazioni che si sviluppano attraverso di esse come forze di cambiamento.

  (K.Bruscia)

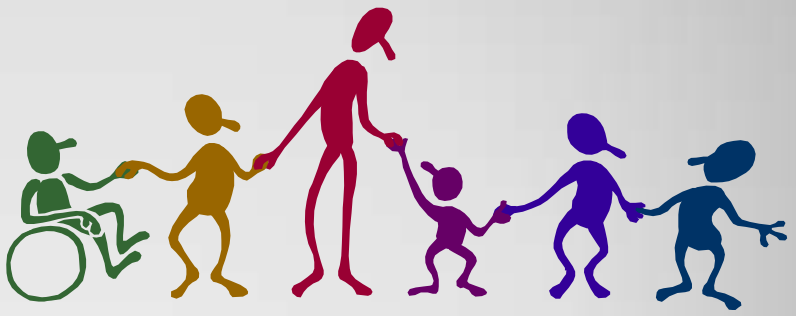


In altre parole….

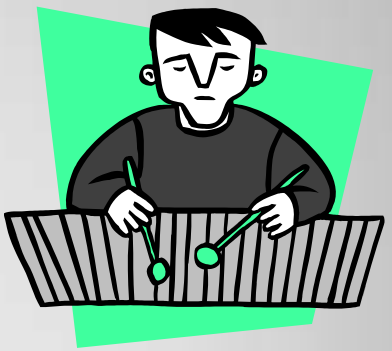
Campi applicativi

I campi di applicazione della musicoterapia oggi sono molteplici, in particolare si possono distinguere 3 aree:

- **preventiva**: gravidanza, primissima infanzia, scuole, problemi di linguaggio
- **riabilitativa**: deficit mentale, deficit motorio, plurihandicap
- **terapeutica**: autismo, psicosi, pazienti psicosomatici, oncologici, terminali, coma.



- Non si pone come obiettivo l'acquisizione di competenze musicali, ma utilizza il messaggio sonoro (in maniera attiva e recettiva) come MEZZO per attivare canali di comunicazione alternativi a quello verbale.



Il musicoterapista:

- Avere un'ottima conoscenza della "materia musica"
- Avere competenze di base in materia psicologia e neuropsichiatrica
- Specializzarsi secondo iter formativi riconosciuti (almeno 700 ore più tirocinio)
- Essere iscritto nel registro nazionale (AIM)

Le competenze del musicoterapista:

- La MT si affianca ad altri interventi di tipo medico, psicologico o riabilitativo in un quadro di presa in carico globale del paziente, integrando il proprio intervento con il progetto dell'èquipe di riferimento. Deve quindi interagire con i progetti riabilitativi e non può connotarsi come esperienza isolata.

Nel contesto riabilitativo:

Facciamo un esempio pratico:

Grazie per l'attenzione