



Il potere della musica

Tutti conosciamo il piacere di ascoltare la nostra melodia preferita, ma oggi nuovi studi mostrano quanto siano profondi gli effetti della musica sulla plasticità cerebrale

di PAOLA EMILIA CICERONE

Sappiamo da tempo immemorabili che la musica può avere effetti terapeutici: gli antichi greci individuavano un rapporto tra musica e medicina, e nella Bibbia, in particolare nei salmi, ci sono riferimenti agli effetti benefici del suono e degli strumenti.

Gli stessi effetti che sperimentiamo in prima persona quando ascoltiamo una canzone che ci piace, o ci immergiamo nell'ascolto di una sinfonia, un brano jazz o un'opera lirica. Un sondaggio mondiale realizzato nel 2019 da Sonos mostra che il 74 per cento delle persone afferma di sentirsi meglio quando ascolta la canzone preferita. E oggi stiamo cominciando a capire perché, grazie agli studi di *neuroimaging* che permettono di valutare gli effetti della musica sulla plasticità cerebrale, per esempio in neonati o su pazienti neurologici.

L'EMOZIONE DELL'ASCOLTO

«Uno dei primi a promuovere lo studio degli aspetti neurologici dell'esperienza musicale è stato Herbert Von Karajan, che negli anni sessanta fondò a Salisburgo un istituto dedicato a questi studi», spiega Laura Darsié, psicoanalista ed esperta in neuromusicologia. Spaventato dalla morte di un suo amico durante l'esecuzione di un concerto, il celebre direttore decise di sottoporsi personalmente a un elettrocardiogramma mentre dirigeva un'ouverture di Beethoven. «Si vide così che mentre Von Karajan dirigeva il suo cuore raggiungeva le 150 pulsazioni e nei momenti emotivamente più intensi la pressione saliva a 300», aggiunge Darsié.

In genere, però, gli effetti della musica sono benefici: «Sappiamo che ascoltare musica riduce lo stress, rafforza il sistema immunitario e accorcia i tempi di recupero in caso di malattia o intervento chirurgico», ricorda la psicoanalista. Anche grazie al rilascio di dopamina nel sistema striato, in seguito all'emozione suscitata dal piacere dell'ascolto. Un effetto legato al nostro personale rapporto con un particolare brano musicale: «È stato Robert Zatorre, della McGill University, a mostrare che l'a-



SUONI E MUSICA ETNICA A UN SIMPOSIO DI MEDICINA INTEGRATIVA DELLA MILLER SCHOOL OF MEDICINE DELL'UNIVERSITÀ DI MIAMI, IN FLORIDA

scolto della musica preferita garantisce un maggiore rilascio di dopamina», spiega ancora Darsié. «I suoni attivano i neurotrasmettitori che agiscono sul circuito del piacere, ma anche sul sistema motorio e sui legami affettivi. È la produzione di dopamina a permettere, per esempio, ai parkinsoniani di riappropriarsi della propria intenzionalità motoria». Senza dimenticare l'importanza del ritmo «che trasforma l'utente in partecipante - ricorda la psicoanalista - e per questo l'esperienza musicale è anche un'esperienza di riaggregazione sociale».

Per capire la varietà di interventi che hanno come denominatore comune l'uso della musica a scopo terapeutico, basta cercare su PubMed parole chiave come *music e therapy*. Tra i risultati più recenti ci sono ricerche sull'efficacia

della musica nell'assistenza ai morenti, nella malattia di Parkinson, nella riabilitazione dopo una lesione cerebrale, nel trattamento del dolore postoperatorio e altro ancora. Alcuni di questi interventi sono musicoterapia propriamente detta, altri sfruttano l'ascolto della musica per dare benessere o alleviare gli effetti di terapie o chirurgia.

Il musicoterapeuta statunitense Kenneth E. Bruscia propone per esempio una distinzione tra «musica come terapia», l'ascolto della musica per stare meglio, a scopo ansiolitico, antidepressivo o ricostituente, e «musica in terapia», l'uso della musica come strumento di conoscenza, che presuppone fatica o anche disagio ma mira a una maggior consapevolezza: anche se ammette che queste due funzioni spesso si accavallano.

Un problema italiano

Nel mondo anglosassone si parla di «clienti» della musicoterapia, in Italia si è sempre usato il termine «pazienti», anche se in base alla normativa attuale i musicoterapeuti italiani non possono prendere in carico «pazienti». Nel nostro paese, infatti - «anche se la maggior parte di noi lavora all'interno delle istituzioni sociosanitarie», osserva Fois - la musicoterapia, come le altre artiterapie, è considerata una professione intellettuale e non sanitaria, in base alla Legge n. 4/2013, che regola le professioni non organizzate in ordini e collegi. Da questa legge deriva poi la Norma Uni 11592 per le artiterapie, che offre ai musicoterapeuti la possibilità di certificare la loro professionalità e definisce i percorsi formativi necessari: corsi almeno triennali, che per la musicoterapia sono suddivisi in quattro aree - musicale, musicoterapica, psicologia e medica - e che prevedono molte ore di tirocinio e supervisione. «Il rischio, in assenza di un effettivo riconoscimento legale della professione e di una normazione non cogente, è di lasciare campo libero a soggetti che si definiscono musicoterapeuti dopo una formazione improvvisata», spiega Fois. Mentre in altri paesi la musicoterapia è una professione sanitaria riconosciuta, alla quale ci si forma con un corso universitario che comprende una formazione psicologica e musicale approfondita, ma anche un lavoro su se stessi con una psicoterapia o, meglio, una musicoterapia individuale. «Un vincolo che non esiste in Italia, anche se i nostri studenti sono incoraggiati a intraprendere un percorso psicoterapeutico, e sono in molti a sentirne il bisogno», ricorda Fois. «La presenza della musica nella relazione d'aiuto, quel *quid* che rende unica e potente la musicoterapia, sottopone anche il musicoterapeuta a sollecitazioni psichiche e psicofisiche, rendendo necessario un supporto per imparare a gestire le emozioni che questo lavoro solleva».

«Quando si parla di musicoterapia ci si riferisce in genere alla musica utilizzata dall'interno di una relazione di aiuto, da un musicoterapeuta formato ed esperto», spiega Rossella Fois, direttrice del Centro di musicoterapia di Milano e già presidente di CONFIAM, la federazione delle principali scuole italiane di musicoterapia.

In generale, la musicoterapia usa la musica - si tratti di ascolto di brani, esecuzione o canto - per facilitare la comunicazione e la relazione con soggetti con disabilità o patologie. L'obiettivo non è la guarigione, ma il miglioramento della qualità della vita, il benessere del soggetto «attraverso la scoperta o la riscoperta di potenzialità espressive e comunicative che possano migliorarne la capacità e la volontà di relazionarsi con

l'altro e col mondo», spiega Fois. Tenendo conto anche dei gusti, delle competenze musicali e dell'atteggiamento della persona: «Per qualcuno per esempio ascoltare musica può incrementare atteggiamenti di isolamento o ritiro, col rischio di ottenere effetti opposti a quelli desiderati», osserva Fois.

DIFFERENZE IMPORTANTI

La musicoterapia nasce intorno alla metà del secolo scorso, all'insegna della multidisciplinarietà: scuole diverse si sono sviluppate autonomamente, con differenze importanti da paese a paese, e solo di recente si è avviato un processo di dialogo e integrazione tra percorsi diversi. Se all'inizio la maggior parte degli interventi riguardava la psichiatria e

L'AUTRICE
Paola Emilia Cicerone
Giornalista scientifica, scrive per quotidiani e periodici occupandosi di medicina, psicologia, alimentazione, sessualità. Nel tempo libero pratica tai chi chuan e meditazione.



UN PROGRAMMA SPERIMENTALE PRESSO IL 1ST PRIVATE HOSPITAL DI KOŠICE, IN SLOVACCHIA. PREVEDE L'IMPIEGO DELLA MUSICA PER ALLEVIARE LO STRESS DEL PARTO NEI NEONATI

la neuropsichiatria infantile, oggi «musicoterapia» è un termine ombrello che comprende interventi in settori molto diversi tanto che, spiega Fois, «non è più pensabile una formazione che non preveda una fase di specializzazione».

La musicoterapia può essere impiegata a scopo preventivo a scuola - dalla prima infanzia all'adolescenza - ma anche

con donne in gravidanza e neonati prematuri, o in preparazione a un intervento chirurgico. Inoltre è molto usata in prevenzione secondaria e terziaria, con la disabilità, nelle carceri o con chi soffre di dipendenze, ma anche con malati terminali o pazienti con Alzheimer o Parkinson, «per cui l'ascolto della musica può essere uno strumento importante per

recuperare memorie o capacità di movimento», prosegue la musicoterapeuta.

Senza dimenticare l'uso della musica in riabilitazione neurologica, con pazienti in stato vegetativo oppure con afasia e disturbi motori, o ancora in ambito psichiatrico e nella neuropsichiatria infantile. «Si tratta comunque di interventi da svolgere in équipe - precisa Fois

Jan Krištinová/SHUTTERSTOCK

- perché il musicoterapeuta non è in quanto tale abilitato a prendere in carico pazienti autonomamente».

Oggi si sta sempre più cercando di dimostrare scientificamente l'efficacia di questi interventi: «Abbiamo alcune evidenze per quanto riguarda gli effetti dei trattamenti su schizofrenia e depressione, per cui sono stati dimostrati livel-

La musicoterapia può essere impiegata anche con donne in gravidanza, neonati prematuri o in preparazione a un intervento chirurgico

li di efficacia accettabili», spiega Fois. «Per i pazienti con Alzheimer, il problema è più complesso, anche se sono stati riscontrati miglioramenti per quanto riguarda i sintomi».

La difficoltà sta anche nel definire scale di valutazione validabili, o nel poterle applicare per interventi attuati spesso con modalità molto diverse: «È

Insieme contro la depressione

Cantare insieme per sconfiggere la depressione post partum: è l'obiettivo di *Melodies for Mums*, un progetto inglese nato da *Breathe Arts Health Research*, un'organizzazione attiva nel sociale. Dieci incontri di due ore in cui le mamme che soffrono di depressione si riuniscono per cantare ai loro bambini: non filastrocche infantili, ma canzoni che riguardano le donne, provenienti da diverse culture e tradizioni per garantire l'inclusività e aiutarle a non sentirsi sole e a condividere le proprie esperienze con altre mamme.

Il progetto fa parte di uno studio, finanziato dal Wellcome Trust, sull'effetto delle arti sulla salute mentale «che ha l'obiettivo di valutarne il rapporto costi/efficacia, in vista di un possibile inserimento di questi interventi nel servizio sanitario», spiega Carmine Pariante, psichiatra del King's College di Londra, responsabile del progetto. La depressione post partum colpisce oltre il 12 per cento delle neomamme, e varie ricerche mostrano che cantare ai bambini aiuta a ridurre lo stress. «Questi incontri rompono il circolo perverso che collega depressione e senso di inadeguatezza delle mamme, che stentano a entrare in relazione col bambino, e si sentono ancora più in difficoltà per questo», spiega Pariante. «Il canto le aiuta a capire che stabilire una relazione col bambino è possibile, e anche gratificante».

I primi risultati sono incoraggianti: le partecipanti migliorano più rapidamente e hanno una riduzione dei sintomi depressivi. Ora Covid-19 ha imposto uno stop, anche se si sta valutando la possibilità di proseguire con incontri on line: «Puntiamo ad aumentare il numero delle partecipanti e a verificare gli effetti del coro, analizzando i livelli di cortisolo e assitocina e quantificando il cambiamento nella relazione madre-bimba», spiega lo psichiatra.

Freud affermava che nel piacere dell'ascolto musicale affiora quel sentimento di fusionalità che ritroviamo nella vita prenatale

un problema complesso, sul quale si sta lavorando, soprattutto all'estero», spiega Fois. Nel 2014, per esempio, è stato pubblicato uno studio multicentrico a livello mondiale sull'efficacia della musicoterapia per soggetti autistici, «ma si trattava di una situazione eterogenea per le caratteristiche dei partecipanti e le modalità di intervento, di durata troppo breve (sei mesi) per ragioni economiche, e che non ha potuto avvalersi di strumenti di valutazione adeguati».

«Tutti elementi - prosegue - che non hanno permesso di arrivare a prove

scientifiche sufficienti». Tanto che l'esperienza ha contribuito a evidenziare la necessità di creare scale di valutazione specifiche per la musicoterapia. Sul piano dell'evidenza scientifica, per ora ottiene migliori risultati la *Neurologic Music Therapy*, sempre più diffusa soprattutto negli Stati Uniti, messa a punto empiricamente per interventi riabilitativi soprattutto con malati di Parkinson o colpiti da ictus, i cui risultati sono maggiormente evidenti e più facilmente misurabili.

Accanto alle modalità applicative più diffuse della musicoterapia, con uso di

tecniche attive, esistono poi altri tipi di interventi che usano la musica, dall'ascolto di brani a scopo ricreativo o palliativo, a forme di musicoterapia basate sull'ascolto come la *Guided Imagery and Music*, spesso descritta come una forma di psicoterapia attraverso la musica.

Per Laura Darsié, psicoanalista di formazione lacaniana, l'ascolto della musica serve a entrare in contatto con l'inconscio del paziente. «Nel mio caso - spiega Darsié - la musica è uno degli strumenti di cui lo psicoanalista può disporre per le proprie affinità col mondo



MUSICOTERAPEUTI AL LAVORO NEL REPARTO PEDIATRICO DI UN OSPEDALE FRANCESE

volgimento sonoro vissuto dal bambino durante la vita prenatale», spiega la psicoanalista. «E oggi possiamo trovare conferma di queste intuizioni negli studi sul circolo virtuoso della dopamina durante l'ascolto della musica».

SOGNO D'AMORE

Ascoltare la musica preferita consente al paziente di individuare la tonalità affettiva che gli permette di entrare in contatto con il proprio «sogno d'amore» originario. «Che può assumere connotazioni diverse - spiega Darsié - dalla dimensione solare e illusoria di Mendelssohn ai toni nostalgici di Schumann, all'affettività sospesa della musica di Debussy». In questo caso l'ascolto musicale assume la funzione di strumento clinico, permettendo al paziente - attraverso un lavoro sulle libere associazioni - di affrontare il proprio disagio esistenziale e di accedere al suo desiderio. «che è poi la finalità del lavoro psicoanalitico».

Esistono poi modalità terapeutiche destinate ai musicisti: «Si può lavorare sulla partitura musicale, che secondo il maestro Sinopoli è strutturata come un sogno», precisa Darsié, che insegna anche al conservatorio di Milano, il primo in Italia a inserire nel percorso didattico un corso di formazione ribattezzato «Fare musica e stare bene», pensato per promuovere il benessere psicofisico dei giovani musicisti. «Per esempio - spiega - evitando i blocchi o le tensioni che possono nascere dal perfezionismo esasperato e imparando a gestire le emozioni che la musica genera».

Ma anche la musicoterapia vera e propria si è evoluta nel corso degli anni: «Oggi a livello mondiale abbiamo terapeuti meglio formati rispetto al passato, che lavorano con maggiore consapevolezza e sono più preparati ad affrontare il problema della ricerca», conclude Fois. «Anche se la necessità di avere dimostrazioni di efficacia di tipo scientifico, più facilmente ottenibili in un approccio riabilitativo-funzionale, rischia di far passare in secondo piano le radici umanistiche della disciplina e l'approccio di tipo terapeutico-relazionale».