



Corsi on Line di Erba Sacra

MUSICOTERAPIA

Docente: Dott.ssa Marilena Seminara

Lezione 1

Programma

Lezione 1	Perché la Musica?
Lezione 2	La Musica incontra la Terapia
Lezione 3	Uso catartico della musica : dalla dea Cybele a Maria di Nardò
Lezione 4	La storia continua: dai rituali dell'argia alle comunità terapeutiche senegalesi
Lezione 5	La musicoterapia dei sufi
Lezione 6	Musicoterapia in pillole e pillole di Musicoterapia
Lezione 7	Più intelligenti con Mozart?
Lezione 8	Musicoterapia e Neuroscienze
Lezione 9	Siamo ciò che ascoltiamo
Lezione 10	Un ISO per tutti
Lezione 11	Consigli per l'ascolto e postludi
Bibliografia	



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione di
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

I

Perché la Musica?



*“Se noi viviamo virtuosamente
siamo costantemente
sottomessi alla sua disciplina (della musica),
ma
se noi commettiamo ingiustizia
rimaniamo
senza musica”¹*

Cassiodoro

(485 circa – 580 circa)

¹ *Institutiones divinarum et saecularium litterarum* 5: cfr. Trad. Ingl. a cura di A. B. Mynors, Clarendon Press, Oxford 1937, p. 142

Musicofili vs Superni

“Mi è stato detto che tutti gli uomini sono artisti fino a un certo grado, così che ognuno è capace di creare qualche cosa, sia pure a un livello rudimentale [...] se tutti gli artisti sono anormali e tutti gli uomini sono artisti, il sillogismo che ci troviamo a considerare diviene di particolare interesse...”²

A bordo di enormi e lucenti astronavi i Superni di Arthur Clarke arrivano sulla terra per studiare gli ultimi esemplari di Homo Sapiens. Ai loro occhi gli uomini sono strane creature che mantengono verso l'arte un atteggiamento psicologicamente incomprensibile: si tratta forse di una incosciente aberrazione infantile?

L'ispettore superno, incaricato di osservare cosa accade durante un concerto sinfonico, sopporta l'esecuzione “di buona grazia” arrivando persino a complimentarsi con i compositori per la “grande inventiva dimostrata”, ma “per quello che se ne sapeva, i Superni potevano anche essere del tutto sordi alla musica”.

Creature senza musica come i Superni sono per fortuna molto rare tra gli esseri umani. Il 4% della popolazione è affetto da una forma di amusia: sordità al ritmo, sordità al senso tonale o peggio ancora alla musica nella sua totalità. Si tratta di patologie, congenite o drammaticamente acquisite nel tempo in seguito a danni cerebrali, che rendono le percezioni della musica un vero e proprio caos per il cervello. Così lo scrittore Vladimir Vladimirovič Nabokov descrive in *“Speak, memory”*, la sua autobiografia, sensazioni assimilabili a quelle di una possibile profonda amusia:

“...la musica, mi rincresce dirlo, mi sembra soltanto una successione arbitraria di suoni più o meno irritanti...il pianoforte da concerto e tutti gli strumenti a fiato mi tediano a piccole dosi e mi esasperano a dosi maggiori.”

² Arthur C. Clarke, in *Le Guide del Tramonto (Childhood's End, 1953)*, Mondadori, p. 127

Nabokov (come la madre e successivamente la moglie ed il figlio) era un sinesteta: vedeva tutte le singole lettere dell'alfabeto colorate, ciascuna di un proprio preciso colore, eppure sembra soffrisse terribilmente nel sentire qualunque melodia.

Se tralasciamo queste rare eccezioni, la musica occupa felicemente gran parte del tempo e delle attività degli esseri umani.

Oliver Sacks, celebre neurologo americano, così descrive quanto importante ed efficace sia *questa cosa chiamata musica*:

“...sulla quasi totalità di noi, la musica esercita un enorme potere, indipendentemente dal fatto che la cerchiamo o meno, o che riteniamo di essere particolarmente «musicali». Una tale inclinazione per la musica traspare già nella prima infanzia, è palese e fondamentale in tutte le culture e probabilmente risale agli albori della nostra specie. Questa «musicofilia» è un dato di fatto della natura umana. Può essere sviluppata o plasmata dalla cultura in cui viviamo, dalle circostanze della vita o dai particolari talenti e punti deboli che ci caratterizzano come individui; ciò nondimeno, è così profondamente radicata nella nostra natura da imporci di considerarla innata, proprio come Edward O. Wilson considera innata la «biofilia», il nostro sentimento verso gli altri esseri viventi. (Forse la stessa musicofilia è una forma di biofilia, giacché noi percepiamo la musica quasi come una creatura viva).”³

Rispetto al passato, la *musicofilia* contemporanea risente di profondi cambiamenti: la musica digitale è come l'acqua, “onnipresente e sfuggente”, fluidità ed ubiquità le garantiscono infiniti percorsi con cui giungere alle nostre orecchie e non sempre in maniera piacevole, gradita ed opportuna: dalle radio accese ovunque, alle tv musicali dei locali di ritrovo, sino alle suonerie dei telefonini che ripropongono, in maniera fortuita o secondo il proprio gusto, temi di sinfonie classiche o note di successi pop⁴.

Ubiquità che spesso porta, nel quotidiano, ad una banalizzazione della musica, pur restando essa parte inscindibile dell'uomo ad ogni latitudine ed in ogni cultura.

³ Oliver Sachs, in *Musicofilia*, Milano, Adelphi, 2008, p. 14

⁴ Si rimanda per l'argomento al testo di Gianni Sibilla, *Musica e Media Digitali*, Bompiani, 2008

Non deve necessariamente avere un legame con il mondo reale, eppure essa viene trasmessa alle future discendenze senza un apparente contributo alla lotta per l'esistenza tra tutti i viventi.

Il filosofo tedesco Arthur Schopenhauer scriveva:

“La musica oltrepassa le idee, è del tutto indipendente anche dal mondo fenomenico, semplicemente lo ignora, e in un certo modo potrebbe continuare ad esistere anche se il mondo non esistesse più: cosa che non si può dire delle altre arti. [...] Perciò l'effetto della musica è tanto più potente e penetrante di quello delle altre arti: perché queste esprimono solo l'ombra, mentre essa esprime l'essenza.”⁵

Comporla, leggerla, suonarla, ascoltarla, persino pensarla o immaginarla, viverla insomma in qualunque sua possibile dimensione, che vantaggio può garantire alla specie umana? A che cosa può servire?

Era il 1871 ed un naturalista britannico riconosceva alla musica un preciso valore nella storia evolutiva della specie umana: la produzione dei primissimi suoni articolati avrebbe preceduto e originato il linguaggio. Quel naturalista era Charles Darwin e scriveva così:

“È probabile che l'uomo primitivo o qualche progenitore di esso usasse per la prima volta la voce per produrre vere e proprie cadenze musicali, cioè per cantare, come fanno oggi i gibboni: possiamo quindi concludere in base a tante analogie che questa attitudine si deve essere particolarmente esercitata durante il corteggiamento amoroso - per esprimere emozioni come l'amore, la gelosia, il trionfo- e deve essere anche servita per sfidare i rivali. È probabile perciò che l'imitazione di grida musicali fatta con suoni articolati abbia dato origine a parole esprimenti complesse e svariate emozioni.”⁶

Ancor prima di Darwin, un filosofo (in realtà anche scrittore e musicista), Jean Jacques Rousseau, ed un fisico e chimico tedesco, Wilhelm Ritter, avevano affrontato l'argomento da una simile angolazione.

⁵ A. Schopenhauer, *Il mondo come volontà e rappresentazione*, I, 52 in *Grande Antologia Filosofica*, Marzorati, Milano, 1971, vol. XIX, pp. 690-691

⁶ Charles Darwin, *L'origine dell'uomo*, a cura di Franco Paparo, Edizioni Studio Tesi, Pordenone, 1991, p. 109

Il pensiero di Rousseau risente di quella rivalutazione del primitivo che ha alimentato tutta la cultura del '700: nel suo *Essai sur l'origine des langues* del 1781, egli ricostruisce la possibile idea di un uomo allo stato di natura che, in un mitico passato, iniziò col "sentire" piuttosto che col "ragionare": l'esigenza di esprimere necessità morali, emozioni e passioni dovette avvicinare i primi uomini, stimolando una primordiale forma di comunicazione musicale fatta di versi e suoni:

"Con le prime voci si formarono le prime articolazioni o i primi suoni, secondo il genere della passione che dettava le une o gli altri. La collera strappa grida minacciose che la lingua ed il palato provvedono ad articolare: ma la voce della tenerezza è più dolce, è la glottide a modularla, e questa voce diventa un suono. Questo suono verrà accentato con maggior o minor frequenza e con inflessioni più o meno acute in base al sentimento che lo accompagna [...]

Non ci fu altra musica che la melodia, nè altra melodia che il suono modulato della parola; gli accenti formavano il canto, le quantità formavano la misura e si parlava sia per mezzo dei suoni che del ritmo che delle articolazioni e delle voci".⁷

Questa primordiale comunicazione musicale imitava passioni e sentimenti umani; la civilizzazione dunque avrebbe col tempo impoverito fortemente il linguaggio, privandolo della sua musicalità/emotività originaria e riservandogli il solo fine di esprimere asettici ragionamenti destinati a creare distanza tra uomo ed uomo. Questo il pensiero di Rousseau che nella sua analisi si spinge oltre, sino a considerare il percorso formativo ed evolutivo delle principali lingue, nordiche e meridionali, in base al maggior grado di civilizzazione raggiunto ed al conseguente calo di musicalità subito nel tempo.

Nel 1810, anno della sua morte, a soli trentaquattro anni, il chimico e fisico tedesco Johann Wilhelm Ritter, pubblicò i *Frammenti dalle carte postume di un giovane fisico* in cui descriveva un modo di concepire il rapporto fra musica e linguaggio che avrebbe influenzato tra gli altri anche Schumann.

Nell' Appendice dei suoi Frammenti leggiamo:

⁷ Jean-Jacques Rousseau, *Essai sur l'origine des langues*, Edizione Elettronica in lingua francese realizzata sulla base dell'Ed. A. Belin, Paris, 1817, pp. 501-543

"L'essere e l'attività dell'uomo sono suono, sono linguaggio. La musica è parimenti linguaggio, universale, il primo degli uomini. Le lingue esistenti sono individualizzazioni della musica: non musica individualizzata, bensì esse stanno alla musica come i singoli organi al tutto organico. La musica decadde nelle lingue. Per questa ragione, ogni lingua può servirsi della musica quale sua accompagnatrice; è la rappresentazione del particolare nei confronti dell'universale; il canto è musica doppia, universale e particolare nello stesso tempo. In esso, la parola particolare viene innalzata alla intelligibilità universale - in primo luogo, a quella del cantante stesso. I popoli di tutte le lingue comprendono la musica; tutte [le lingue] vengono comprese dalla musica e da essa tradotte nell'universale. E tuttavia il traduttore resta sempre l'uomo. Può sembrare strano che quella lingua universale non gli sfugga, ma essa gli è data con la sua stessa coscienza e assieme ad essa si manifesta. Poiché l'uomo è autoconsapevole solo esprimendosi; ciò accade dapprima nella lingua universale e poi nelle lingue particolari. Così ogni parola da noi pronunciata è un canto segreto, poiché è sempre accompagnata interiormente dalla musica. Nel canto spiegato la voce interiore s'innalza insieme a quella esterna. Il canto diviene lode al Creatore, esprime interamente la dimensione dell'esistenza".⁸

⁸ Citato in Charles Rosen, *La generazione romantica*, Adelphi, 1997, p. 84.

*“In un mondo come il nostro, pieno di crudeltà e di sfruttamento, in cui il volgare ed il mediocre proliferano all’infinito in nome del profitto finanziario, è necessario capire perché un madrigale di Gesualdo o una passione di Bach, una melodia di sitar indiana o un canto africano, il Wozzeck di Berg o il War Requiem di Britten, un gamelan balinese, un’opera cantonese o una sinfonia di Mozart, Beethoven o Mahler, possano essere profondamente necessari alla sopravvivenza umana.”*⁹

John Blacking,

antropologo e musicista irlandese

(1928-1990)

Quello che pensatori appartenenti alle più vaste e diverse branche del sapere non hanno tralasciato è che la musica, da sempre, veicola la comunicazione tra uomo e uomo dando senso a questo apparentemente inutile ed incomprensibile dispendio di energia nel gioco con i suoni. Dal passato sino ai contributi più recenti troviamo linee di pensiero che si sovrappongono: se Rousseau immaginava il suono e la parola originariamente indistinti l’uno dall’altra, anche l’archeologo britannico Steven Mithen elabora una teoria simile pubblicando nel 2008 *Il canto degli antenati: le origini della musica, del linguaggio, della mente e del corpo*. Secondo Mithen "senza musica il mondo preistorico sarebbe semplicemente troppo silenzioso per risultare credibile": la mente neandertaliana era caratterizzata da una combinazione di protomusica-cum-protolinguaggio, si comunicavano significati emotivi tramite suoni/versi/gesti ossia tramite un codice che doveva riunire in sé molteplici abilità, quello che Mithen denomina *HMMM* (Holistic-mimetic-musical-multimodal: olistico, mimetico, musicale, multimodale).

Fino a qualche decennio fa si era soliti immaginare la musica, come le altre arti, da una prospettiva prettamente umanistica e storica.

⁹ John Blacking, in *Com’è musicale l’uomo?* a cura di Francesco Giannattasio, Milano, Ricordi-unicopli, 1986, p. 126.

Oliver Sacks, neurologo dei nostri giorni, così descrive l'attualità del proprio ambito di studio e di ricerca:

“prima degli anni Ottanta le neuroscienze non si erano praticamente mai occupate della musica. Questa situazione è del tutto cambiata negli ultimi vent'anni, e oggi [Sacks scrive nel 2007] disponiamo di nuove tecnologie che ci consentono di osservare il cervello di un essere umano vivente mentre ascolta e immagina - e perfino mentre compone - della musica.”¹⁰

In effetti nel 1997 Steven Pinker, famoso neuroscienziato, una delle poche voci fuori dal coro, poteva ancora pensare di dedicare solo poche pagine alla musica, dichiarando nel suo ormai celebre “Come funziona la mente” l'irrelevanza neurofisiologica della musica ridotta ad un “auditory cheesecake”, un dolcetto per le orecchie, una leccornia uditiva del tutto inutile in termini di cause ed effetti biologici. Sembra quasi fare eco ai Superni di Arthur Clarke, datati 1953!

Le cose oggi sono molto diverse.

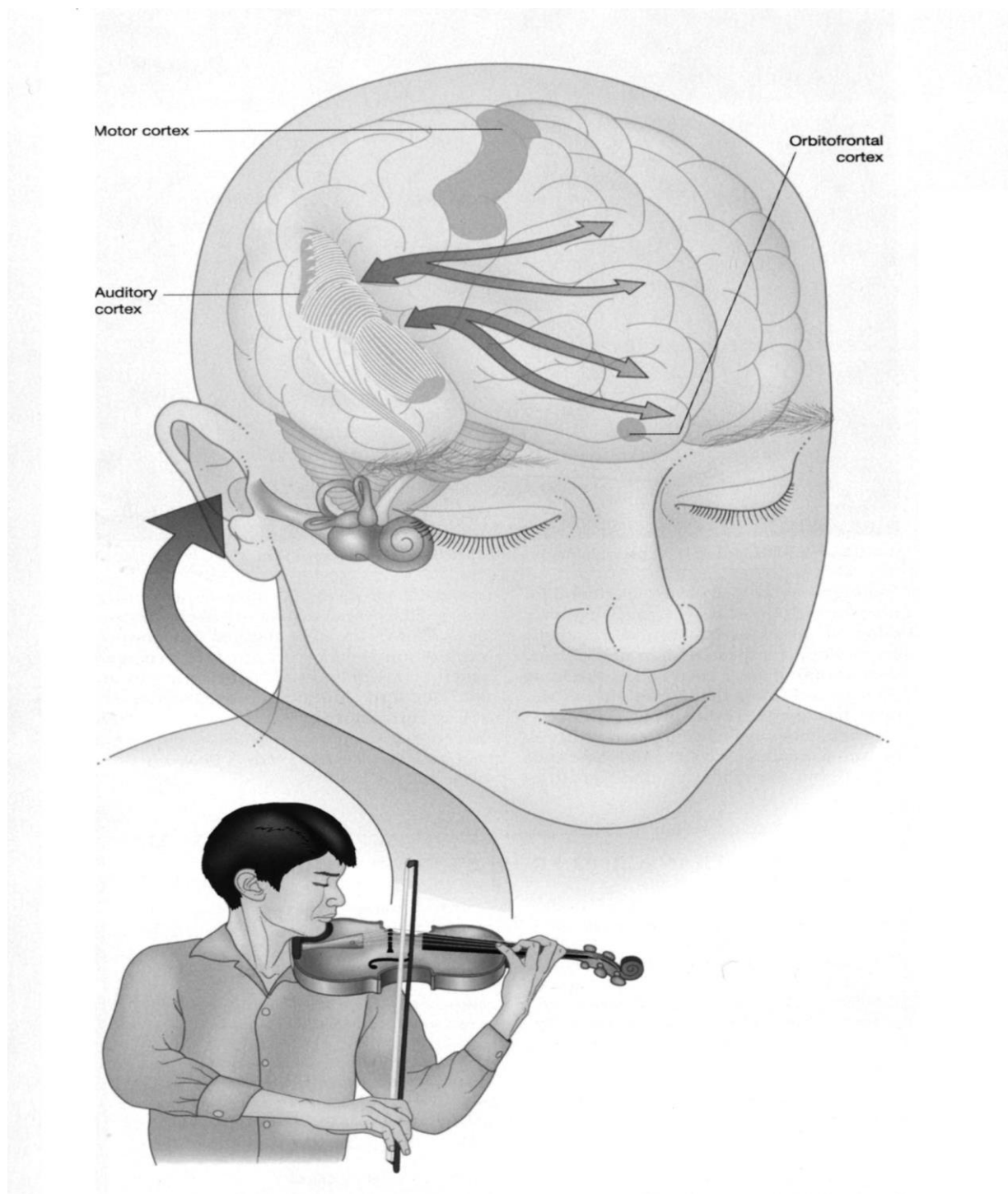
Altro che dolcetto, la musica è “pane per le neuroscienze”!!!¹¹

Robert Zatorre, uno dei massimi esperti di neurobiologia della musica, afferma che “la musica offre un'opportunità per studiare numerosi aspetti delle neuroscienze: dall'acquisizione delle abilità motorie all'emozione” essendo essa implicata praticamente in ogni funzione cognitiva. Lo studioso riconosce nei musicisti un “meraviglioso oggetto di studio” che consente di osservare la plasticità cerebrale, ossia il modo in cui il sistema nervoso si adatta alle influenze ed agli stimoli dell'ambiente:

“Sta ormai emergendo un numero di scoperte molto chiare che ci aiutano a capire come il cervello è scolpito dall'esperienza musicale. Molti di questi lavori mostrano che l'allenamento musicale promuove l'attività di certi sistemi neurali. Per esempio, aree della corteccia motoria corrispondenti specificamente alle dita della mano sinistra mostrano una reattività elettrica migliore tra i violinisti.

¹⁰ Oliver Sacks, in *Musicofilia op. cit.*, p. 18.

¹¹ “*Music, the food of neuroscience?*” È il titolo di un articolo di Robert Zatorre comparso su *Nature* 2005; 434:312-5



Questi cambiamenti sono direttamente collegati all'età alla quale è iniziato l'allenamento: coloro che hanno iniziato a studiare musica nella prima infanzia mostrano le modificazioni più estese nella risposta cerebrale; quelli che hanno atteso fin dopo la pubertà mostrano

benefici molto più ristretti. Effetti simili sono stati descritti per la reattività della corteccia uditoria ai suoni prodotti dagli specifici strumenti. Inoltre cambiamenti anatomici accompagnano questi miglioramenti nella prontezza cerebrale. Molti studi hanno riportato una maggiore densità del tessuto nervoso o un allargamento delle strutture correlate alle capacità motorie e uditive tra i musicisti, indicando che anni di allenamento cambiano effettivamente la sottostante struttura del tessuto nervoso.”¹²

L’esperienza musicale può dunque scolpire il nostro cervello, ma può anche scatenare le emozioni agendo sul nostro stato umorale?

Sembrerebbe proprio di sì.

Con i suoi studi condotti presso il Neurological Institute della McGill University di Montreal, Zatorre ha dimostrato che uno stimolo astratto come la musica ha in sé la capacità di generare forti emozioni (il cosiddetto effetto dei brividi lungo la schiena) correlate con il rilascio di dopamina nell’area del corpo striato:

“La musica può attivare parti del cervello di solito associate a stimoli importanti dal punto di vista biologico, per esempio aree legate all’euforia e al piacere del cibo o a quello sessuale. La musica sembra attivare circuiti neurali molto antichi [...]”¹³

Forse la musica e tutte le arti in un certo senso, riescono a trascendere la semplice percezione, precisamente perché entrano in contatto con la nostra neurobiologia più primordiale”¹⁴

Sembra quasi possibile l’affermazione secondo la quale noi uomini nasciamo tutti musicisti:

“Il bambino sembra venire al mondo con un cervello già ben preparato a elaborare il proprio mondo musicale. Ogni madre conosce il modo con cui il bambino risponde al tono e al ritmo della sua voce. Ma i bambini sono dei mini-musicisti sorprendentemente sofisticati: sono in grado di distinguere scale e accordi, e, ad esempio, mostrano di preferire combinazioni armoniche rispetto a quelle disarmoniche. Possono riconoscere a

¹² Robert Zatorre, in *Music, the food of neuroscience?* Traduzione di Roberta Arena, pubblicato in *Musical-mente*, Quaderni acp 2007; 14(1): pp. 22-25

¹³ Intervista a Zatorre apparsa su *Panorama*, *Il cervello in musica*, 22/1/2007

¹⁴ Robert Zatorre, in *Music, the food op. cit.*, p. 25

distanza di giorni e settimane melodie che hanno ascoltato, e sono capaci di notevoli prodezze di apprendimento, una volta entrati a contatto regolarmente con i suoni.”¹⁵

La musica scolpisce il nostro cervello passando attraverso esperienze uditive, emozionali ma anche motorie:

“Teniamo il tempo della musica senza volerlo, anche quando non siamo consapevoli di prestarle attenzione, e con il volto e le posture del corpo rispecchiamo la «trama» della melodia, insieme ai pensieri e ai sentimenti che essa provoca.

Gran parte di ciò che accade durante la percezione della musica può aver luogo anche quando essa «è suonata nella mente». L’immaginazione della musica, perfino in individui relativamente poco musicali, tende ad essere assai fedele all’originale: non solo nella melodia e nel sentimento, ma anche nell’altezza assoluta e nel tempo. Alla base di tutto questo c’è la straordinaria tenacia della memoria musicale, così che gran parte di quello che viene udito nei primi anni di vita può rimanere «inciso» nel cervello per il resto dell’esistenza.”¹⁶

Ed è così sin dagli albori della musica, sin dalle melodie preistoriche di una grotta di Hohle Fels, dove un precursore dell’Homo Sapiens dovette assemblare il primo flauto ricavandolo dall’osso di un’ala di grifone: suonava cinque note e con i suoi 35/40mila anni di età deve aver suonato la musica più antica del mondo.

¹⁵ *Ibid.*, p. 23

¹⁶ Oliver Sacks, in *Musicofilia op. cit.*, pp. 15-16