

Musica e Psiche

DANIELE LA BARBERA¹, ALESSANDRA GIAMMANCO²

RIASSUNTO: **Musica e Psiche.**

DANIELE LA BARBERA, ALESSANDRA GIAMMANCO

La musica è un naturale strumento di comunicazione tra gli uomini, è un flusso ritmico che ci ha catturati fin dall'inizio dei tempi, sia del tempo ontologico sia del tempo filogenetico, e che a sua volta ci rende persone migliori e favorisce il nostro sviluppo cerebrale

SUMMARY: **Music and Psyche.**

DANIELE LA BARBERA, ALESSANDRA GIAMMANCO

Music is a natural instrument of communication between men, it is a rhythmic flow that has captured us since the beginning of time, both of ontological time and of phylogenetic time, and which in turn makes us better people and promotes our brain development

KEY WORDS: Musica - Psiche - Mitologia.
Music - Mythology - Psyche.

È difficile, se non impossibile, individuare il preciso momento in cui la musica iniziò a far parte della vita dell'essere umano. Probabilmente non c'è neanche un inizio: la musica è vita, la musica è nella vita e la vita, a sua volta, ha un aspetto musicale. Potrebbe sembrare una sorta di estremizzazione affermare che la musica, quasi certamente, è anche nel nostro patrimonio genetico come possibilità strutturale di rapporto di esperienza.

La musica comincia a delinearsi come esperienza soggettiva e dunque come esperienza culturale già all'epoca dell'uomo di Neanderthal, quando i nostri progenitori cominciarono a perforare le ossa di animali con lo scopo di ricavarne degli strumenti musicali. Il potere del suono e della musica venne utilizzato dapprima in una dimensione religiosa con scopi sacrali e in qualche maniera sociali, nella misura in cui "religione" significa "legare insieme", e dunque "legare insieme alla Divinità" ma anche "legare insieme alla comunità". Da sempre, infatti, la musica è stata considerata un ponte tra il mondo abitato dagli essere umani e il regno degli invisibili; realtà misteriosa e sfuggente, è impossibile trascriverla nei termini del linguaggio discorsivo. Rilke la definì "l'albero che nell'orecchio sorge" (in Spaccia, 2010), le cui radici affondano nelle regioni oscure e caotiche della psiche e le cui chiome toccano i cieli intatti dello spirito. Per questo, non solo la musica ha alimentato la produzione di miti, ma anche le riflessioni filosofiche, psicologiche, antropologiche intorno alla musica sembrano assumere inevitabilmente una consistenza mitica.

Per esplorare il rapporto tra musica e psiche può essere di grande utilità prendere in considerazione il mito greco, lì dove origina la cultura occidentale e dove la psicoanalisi ha rintracciato le fondamenta della comprensione della psiche e delle sue dinamiche: il mito parla di processi psichici inconsci e i personaggi del mito rappresentano funzioni, possibilità o aspetti significativi della nostra vita mentale. In tal senso il mito è un racconto atemporale, che accade

sempre di nuovo nella vita psichica e negli avvenimenti significativi della vita di ognuno. Edipo, Narciso, Medea sono potenzialità umane che - per fortuna o purtroppo, a seconda dei casi - accadono e si ripresentano nella vita della contemporaneità.

E il mito è popolato di musica. Molte le gare musicali che coinvolgono gli dei: famose quelle tra Apollo e Marsia e tra Tamiri e le Muse. Altri racconti, come quelli in cui sono protagonisti Orfeo o le Sirene, mettono in rilievo la forza della musica che ammalia, incanta e seduce in maniera irresistibile. Tuttavia, tra le divinità del Pantheon solo Apollo - dio della divinazione e della poesia, dio della luce, dell'esattezza, del rigore, della Bellezza denominata appunto apollinea - ha un legame diretto e privilegiato con la musica. Essa deve infatti essere rigorosa, deve avere una precisione matematica. Il dio è spesso rappresentato, oltre che come arciere vendicatore, come musicista che, suonando la cetra, allietta il corteo nuziale di numerose coppie divine, come Peleo e Teti. La presenza prima della cetra, e più tardi della lira, a sottolineare l'aspetto di Apollo come dio dell'ispirazione poetica, deriva dal fatto che almeno fino a tutta l'età classica i testi poetici venivano eseguiti con l'accompagnamento di uno strumento a corde.

Inoltre, l'epiteto Musagete, con cui spesso viene indicato Apollo, sottolinea il suo ruolo di "guida delle Muse", un gruppo di divinità femminili figlie di Zeus e Mnemosine, la memoria; dal loro nome deriva il termine mousiké, "arte delle Muse". Questo spunto permette di cogliere l'effetto profondo che tutte le arti, e la musica in particolare, hanno sulla nostra coscienza: spesso un motivo, una canzone, un ritmo risvegliano un particolare ricordo, carico di valenze affettive ed emotive, ma accade anche che una musica che sentiamo per la prima volta risvegli qualcosa che era in noi ma che non abbiamo mai ancora vissuto pienamente. Questa è la dimensione più profonda, collettiva e archetipica della musica.

Come il mito sta a indicare, musica e psiche sono due realtà profonde, complesse, in parte misteriose, non descrivibili, non comprensibili in maniera totale, univoca ed esclusiva se non in modo indiretto, allusivo e insoddisfacente attra-

¹ Direttore U.O.C. Psichiatria, A.O.U. Policlinico Palermo

² Psichiatra

Autore per la corrispondenza: Daniele La Barbera,
e-mail daniele.labarbera@unipa.it

verso la "teoria": dal greco $\theta\epsilon\omega\rho\acute{o}\varsigma$, teoria significa movimento verso il divino, verso il sacro, verso la conoscenza, un movimento che non si estingue mai e che non arriva mai a completa realizzazione. Dovremmo sempre pensare da medici, psicologi, psicoterapeuti, persone di scienza, che le nostre teorie non sono la verità assoluta, ma un tentativo onesto di avvicinarsi alla verità.

Un primo aspetto del rapporto tra musica e psiche riguarda l'universalità della risposta emozionale alla musica. Uno studio condotto presso la Harvard University ha dimostrato l'esistenza di strutture musicali fortemente in relazione con alcune emozioni. L'analisi statistica ha dimostrato che l'idea della canzone che si erano fatti i partecipanti allo studio corrispondeva al suo scopo originale, anche se essi non avevano familiarità con la tipologia di musica ascoltata. I risultati dimostrerebbero la presenza nella musica di schemi fondamentali, e quindi l'esistenza di una sorta di apparato ricettivo umano, che trascendono le nostre profonde differenze culturali, e che le nostre risposte emotive e comportamentali agli stimoli estetici hanno una notevole stabilità in popolazioni ampiamente divergenti (Mehr, Singh, York, Glowacki, & Krasnow, 2018). La musica si caratterizza pertanto come prodotto transculturale, che va al di là delle razze, delle tradizioni, delle culture.

Un altro studio (Zuk, Benjamin, Kenyon, & Gaab, 2014) ha invece esplorato i correlati comportamentali e neurali e soprattutto l'effetto sulle funzioni esecutive della musica in due popolazioni distinte di musicisti e non musicisti, sia adulti che bambini. È emerso che essere abili nel suonare uno strumento aiuterebbe alcune funzioni cerebrali in bambini e in adulti. In particolare, i musicisti adulti, rispetto ai non musicisti, hanno mostrato migliori prestazioni per quanto riguarda la flessibilità cognitiva, la memoria e la fluency verbale, cioè quelle abilità che sono relative al funzionamento esecutivo e sono connesse alla capacità di effettuare delle scelte, pianificare, adottare delle strategie efficaci e quindi alla capacità di essere flessibili ai cambiamenti e di elaborare in modo rapido ed efficiente le informazioni. È stata altresì evidenziata la correlazione tra musica e miglioramenti cognitivi in bambini in età scolare: le abilità percettive musicali sarebbero correlate con precoci capacità di lettura e di elaborazione fonologica.

Anche il semplice ascolto musicale è in grado di influenzare la vita psichica in modo specifico: pensiamo al rilassamento (Mok&Wong, 2003), all'attivazione mnemonica ed evocazione di ricordi (Ferrerri&Verga, 2016), alla modulazione dell'umore (Raglio et al., 2015), alla modificazione dello stato di coscienza e induzione di trance (Becker-Blease, 2004), tutti aspetti che in alcuni casi sono anche parte di alcune tecniche e processi di intervento nell'ambito della musicoterapia.

A tal proposito, un concetto fondamentale è quello di intelligenza musicale, sviluppato da Howard Gardner. Lo psicologo statunitense propose la teoria delle intelligenze multiple nella famosa opera "Frames of Mind - the Theory of multiple intelligences" (Gardner, 1983). Secondo Gardner, il costrutto di intelligenza sarebbe suddiviso in nove differenti competenze: per esempio, non è detto che una persona dotata di un'intelligenza di tipo visuo-spaziale sia intelligente anche sotto il profilo linguistico-verbale. Per quanto riguarda l'intelligenza musicale, essa costituisce una competenza intellettuale la cui funzione può essere situata in una particolare area del cervello. Così, mentre le abilità linguistiche hanno sede quasi esclusivamente nell'emisfero sinistro del

cervello (seppur negli ultimi anni questa rigorosa compartimentalizzazione tra cervello destro e sinistro sia stata messa in discussione), la maggior parte delle capacità musicali si concentrerebbe nell'emisfero destro, quindi nell'emisfero analogico-immaginale, per quanto sicuramente l'esperienza musicale ci esponga anche ad un'esperienza di tipo "cervello sinistro", ovvero matematico-digitale. Il concetto di intelligenze multiple ha aperto diverse prospettive di applicazione in ambito psicologico, psichiatrico ma soprattutto pedagogico, poiché la possibilità di differenziare competenze diverse che possono svilupparsi in modo differente, e a volte anche in modo divergente e non complementare, può avere delle notevoli implicazioni nel differenziare i processi educativi in rapporto alle risorse, alle capacità e alle potenzialità del bambino.

Certamente la musica lascia delle tracce immaginali nel nostro cervello. Essa attiva fantasie e sentimenti che hanno una forte relazione con la vita immaginaria ed emotiva. Tutte le espressioni musicali sono un canale per il nostro linguaggio emotivo; inoltre la musica favorisce i cambiamenti strutturali nel cervello, rafforzando lo sviluppo della materia grigia (Gaser&Schlaug, 2003). Esercitare la propria intelligenza musicale, dunque, è un modo eccezionale per rafforzare molte aree della propria vita. Essa infatti stimola la creatività (Ritter&Ferguson, 2017), migliora l'attenzione (Wolfe&Noguchi, 2009), riduce l'ansia (Nguyen, Nilsson, Hellström, & Bengtson, 2010) e facilita le relazioni sociali (Lau, 2008). Non è mai troppo presto per introdurre i bambini nell'universo musicale, con degli effetti che sono parecchio rilevanti: identificare il ritmo, il tono, la melodia di un brano musicale; sviluppare la capacità di riprodurre o modificare una canzone; conoscere e distinguere i diversi generi musicali; sapere identificare diversi strumenti musicali; rafforzare la capacità di improvvisare suoni ritmati tramite qualsivoglia oggetto e poi capacità, più evoluta, di comporre musica e canzoni.

Tuttavia, in natura non esiste niente che faccia bene che non possa fare anche male. Anche l'acqua che beviamo, che quando si è assetati e disidratati è vita, se bevuta in ingenti quantità può essere dannosa. E questo riguarda in maniera non del tutto scontata e lineare anche l'esperienza musicale.

La musica attiva l'immaginario e quindi le dimensioni più inconscie della mente. Essa ravviva, diverte, ma non è una medicina, come testimoniano le storie di artisti quali Layne Stanley, Luigi Tenco, Michael Jackson e Syd Barrett. Il "Club 27", infatti, comprende numerose rockstar, tra cui Jim Morrison, Jimi Hendrix, Janis Joplin, Kurt Cobain e Amy Winehouse, tutte morte all'età di 27 anni a causa di abuso di alcol o droga, incidenti o suicidio. Vi sono anche numerosi esempi straordinari di musicisti classici toccati dal furore della follia. Schumann è uno dei più eclatanti. Compose 24 opere nel 1840 e 27 opere nel 1847, periodi di vera e propria ipomania mentre non compose nulla negli anni dal 33 al 34 e dal 43 al 44. Schumann era infatti affetto da disturbo bipolare per tutta la vita soffrì di questa alternanza tra periodi di depressione e periodi di esaltazione maniacale con sintomi psicotici. Due anni prima di morire compose le "Variazioni Geister", cioè degli spettri: a suo dire, infatti, l'opera gli fu dettata dai fantasmi. Tentò il suicidio pochi giorni dopo gettandosi nel Reno; salvatosi, chiese di essere internato in manicomio, dove morì in solitudine (Redfield Jamison, 1992). Ancora, molti dei biografi più attenti affermano che anche Ludwig van Beethoven soffriva di una forma meno

grave, ma allo stesso modo clinicamente significativa, di bipolarità.

Da cosa può essere costituito il rapporto tra musica e follia? Come può essere spiegato? Certamente, la musica sperimentata a livello professionale può toccare in maniera molto profonda. Soggetti vulnerabili possono anche non reggere l'impatto con questa esperienza, d'altro canto essi potrebbero ricercare nella musica una forma di conforto, di supporto, di sostegno, di gratificazione. La musica coincide con un'esperienza molto gratificante sia quando viene ascoltata, se si è un utente, sia quando la si crea. Ascoltare musica, infatti, favorisce il rilascio di dopamina, proprio come il cibo o il sesso (Salimpoor et al., 2013). La musica con un ritmo molto forte può stimolare le onde cerebrali. Ritmi lenti promuovono onde cerebrali lente che sono associate con stati meditativi e ipnotici, mentre ritmi più veloci possono promuovere la comparsa di uno stato di allerta e di un pensiero più focalizzato e più concentrato (Kučkienė & Praninskienė, 2018), quindi non a caso scegliamo di ascoltare un certo tipo di musica se dobbiamo fare un certo tipo di attività o se vogliamo riposarci e rilassarci. La musica occupa la nostra mente con qualcosa di familiare, protettivo, confortante. Così come la musica tende ad alterare i pattern del dolore, della depressione e dell'ansia (Costa, Ockelford, & Hargreaves, 2018). La musica ha anche la capacità di modificare il ritmo respiratorio e la frequenza cardiaca (Bernardi, Porta, & Sleight, 2006) e, infine, la musica agisce come un distrattore, focalizzando la nostra attenzione lontano da quegli stimoli che percepiamo negativi (Brown, Chen, & Dworkin, 1989) e quindi orientandola verso qualcosa che può essere piacevole e incoraggiante.

L'espressione musicale è un naturale strumento di comunicazione tra gli uomini, è un flusso ritmico che ci ha catturati fin dall'inizio dei tempi, sia del tempo ontologico sia del tempo filogenetico, e che a sua volta ci rende persone migliori e favorisce il nostro sviluppo cerebrale. È necessario, quindi, creare adeguati metodi e risorse affinché sin da piccoli sia possibile avere a disposizione questa modalità di espressione con cui arricchire la vita.

Vorrei concludere con una citazione di Peppino Impastato: «Se si insegnasse la bellezza alla gente, la si fornirebbe di un'arma contro la rassegnazione, la paura e l'omertà. Bisognerebbe educare la gente alla bellezza perché in uomini e donne non si insinuino più l'abitudine e la rassegnazione, ma rimangano sempre viva la curiosità e lo stupore».

Bibliografia

- Becker-Blease KA. Dissociative states through new age and electronic trance music. *Journal of Trauma & Dissociation*. 2004;5: 89-100.
- Bernardi L, Porta C, Sleight P. Cardiovascular, cerebrovascular, and respiratory changes induced by different types of music in musicians and non-musicians: The importance of silence. *Heart*. 2006;92:445-452.
- Brown CJ, Chen AC, Dworkin SF. Music in the control of human pain. *Music Therapy*. 1989;8:47-60.
- Costa F, Ockelford A, Hargreaves DJ. The effect of regular listening to preferred music on pain, depression and anxiety in older care home residents. *Psychology of Music*. 2018;46:174-191.
- Ferreri L, Verga L. Benefits of music on verbal learning and memory: How and when does it work? *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*. 2016;34:167-182.
- Gaser C, Schlaug G. Gray matter differences between musicians and nonmusicians. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2003;999:514-517.
- Gardner H. *Frames of Mind: The theory of Multiple Intelligence*. New York: Basic Books, 1983.
- Kučkienė D, Praninskienė R. The impact of music on the bioelectrical oscillations of the brain. *Acta Medica Lituanica*. 2018;25:101-106.
- Lau WCM. Using singing games in music lessons to enhance young children's social skills. *Asia-Pacific Journal for Arts Education*. 2008;6:1-30.
- Mehr SA, Singh M, York H, Glowacki L, Krasnow MM. Form and function in human song. *Current Biology*. 2018;28:356-368.
- Mok E, Wong KY. Effects of music on patient anxiety. *AORN Journal*. 2003;77:396-410.
- Nguyen TN, Nilsson S, Hellström AL, Bengtson A. Music therapy to reduce pain and anxiety in children with cancer undergoing lumbar puncture: A randomized clinical trial. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*. 2010;27:146-155.
- Raglio A, Attardo L, Gontero G, Rollino S, Groppo E, Granieri E. Effects of music and music therapy on mood in neurological patients. *World Journal of Psychiatry*. 2015;5:68-78.
- Redfield Jamison K. *Toccato dal fuoco*. Milano: TEA Libri, 1992.
- Ritter SM, Ferguson S. Happy creativity: Listening to happy music facilitates divergent thinking. *PloS One*. 2017;12:e0182210.
- Salimpoor VN, van den Bosch I, Kovacevic N, McIntosh AR, Dagher A, Zatorre RJ. Interactions between the nucleus accumbens and auditory cortices predict music reward value. *Science*. 2013;340:216-219.
- Spaccia L. *Vedere oltre: Finestre su una storia. L'incontro che ha accompagnato una ragazza disabile e la sua famiglia verso un progetto di vita*. Cantalupa: Effatà, 2010.
- Wolfe DE, Noguchi LK. The use of music with young children to improve sustained attention during a vigilance task in the presence of auditory distractions. *Journal of Music Therapy*. 2009;46:69-82.
- Zuk J, Benjamin C, Kenyon A, Gaab N. Behavioral and neural correlates of executive functioning in musicians and non-musicians. *PloS One*. 2014;9:e99868.