

**DIPLOMA**  
**CORSO TRIENNALE DI**  
**MUSICOTERAPIA APIM**

---

**Relatore: Prof. Paolo Alberto Caneva**

**Il songwriting in musicoterapia:  
una strategia di intervento preventivo  
con gli adolescenti.**

**Andrea Piccirillo**

# Indice

Introduzione .....	4
Citazione .....	5
<b>Capitolo 1 - La Musicoterapia</b> .....	6
1.1 Definizione .....	6
1.2 <b>I modelli internazionali</b> .....	6
1.2.1 La musicoterapia benenzoniana .....	7
1.2.2 La musicoterapia creativa di Paul Nordoff e Clive Robbins .....	9
1.2.3 La musicoterapia analitica di Mary Priestley .....	10
1.2.4 La musicoterapia comportamentale e cognitiva .....	11
1.2.5 Immaginario guidato e musica (GIM) .....	12
1.3 <b>I modelli italiani</b> .....	13
1.3.1 La Musicoterapia secondo Loredano Matteo Lorenzetti .....	13
1.3.2 La Musicoterapia secondo Pier Luigi Postacchini .....	14
1.3.3 La Musicoterapia secondo Mauro Scardovelli .....	14
1.3.4 I nuovi modelli .....	15
1.4 <b>Gli ambiti applicativi della musicoterapia</b> .....	15
1.4.1 L'intervento di tipo preventivo .....	15
1.4.2 L'intervento di tipo riabilitativo .....	16
1.4.3 L'intervento di tipo psicoterapico .....	16
<b>Capitolo 2 - L'Adolescenza</b> .....	17
2.1 Le principali caratteristiche della fase adolescenziale .....	17
2.2 I cambiamenti fisiologici .....	18
2.3 I cambiamenti psicologici.....	19
2.4 I cambiamenti socioculturali.....	20
2.5 Il contesto familiare .....	20
2.6 Il gruppo dei pari .....	21
2.7 La fragilità .....	22
<b>Capitolo 3 - Musica e adolescenza</b> .....	23
3.1 Rapporto tra adolescenti e musica (oggi) .....	23
3.2 Ascoltare musica da soli o in gruppo .....	25
3.3 I genitori e figli: il ruolo degli idoli musicali .....	26
3.4 Il cervello della prima adolescenza: la dinamica delle reti cerebrali in risposta alla musica .....	
3.5 La testimonianza musicale di cinque adolescenti (intervista) .....	28
3.6 Analisi delle risposte .....	32
<b>Capitolo 4 - Musicoterapia e adolescenza</b> .....	33
4.1 Gli approcci musicoterapici con gli adolescenti; tecniche e linguaggi .....	33
4.2 Ambiti applicazioni e tipologie di intervento con gli adolescenti .....	34
4.3 La musicoterapia e i benefici sugli adolescenti: studi, ricerche e risultati .....	35
4.3.1 La ricerca spagnola di Miren Pérez Eizaguirree e Rafael Mora: Musicoterapia per lo sviluppo individuale degli adolescenti .....	36

4.3.2	Uno studio dal Regno Unito: Musicoterapia per bambini e adolescenti con problemi comportamentali ed emotivi: uno studio randomizzato controllato .....	38
4.3.3	Comunità Alloggio Minori (CAM): Musicoterapia con ragazze adolescenti in una comunità alloggio .....	39
4.3.4	La musicoterapia e la salute mentale: uno studio con studenti delle scuole primarie e secondarie .....	
<b>Capitolo 5 - Il songwriting</b> .....		43
5.1	La tecnica del songwriting in musicoterapia .....	43
5.2	La tecnica del songwriting come terapia nella musica POP.....	49
5.3	La tecnica della canzone facilitata come terapia .....	50
<b>Capitolo 6 - Il laboratorio musicale 1SFY (One Song For You)</b> .....		52
6.1	Le origini del progetto .....	52
6.2	Il significato e la scelta della sigla "One Song For You" .....	53
6.3	Il format e le caratteristiche metodologiche .....	53
6.4	La struttura del Laboratorio di songwriting con gli adolescenti ..	55
6.5	Scrivere canzoni in gruppo o con un singolo paziente .....	57
6.5.1	Il lavoro di grupppale .....	57
6.5.2	Il lavoro individuale .....	61
6.6	Obiettivi e finalità .....	65
6.7	Il racconto di un'esperienza sul campo .....	66
<b>Riflessioni conclusive</b> .....		73
<b>Bibliografia</b> .....		75
<b>Sitografia</b> .....		77
<b>Ringraziamenti</b> .....		78

## Introduzione

L'idea di sviluppare questo elaborato nasce dalla mia forte passione per il *songwriting*; una tecnica che, prima di ogni altra cosa, ha accompagnato e caratterizzato la mia adolescenza e, ancora oggi dopo tanti anni, continua ad essere un filo conduttore nella mia attività professionale, come insegnante e come formatore. Dopo una prima fase da autodidatta ho sentito l'esigenza di dare una cornice più definita a tutto quello che avevo in mente; per questo motivo ho deciso di iscrivermi al corso di specializzazione in Musicoterapia. Dopo tre anni di studio, ricerca e sperimentazione sul campo, posso dire di essere cresciuto personalmente e professionalmente. Anche se il percorso è ancora lungo, in questi ultimi anni ho imparato a dare un nome alle cose e sento che ogni mia decisione ha aumentato il suo livello di consapevolezza.

Per quanto riguarda la stesura di questo lavoro ho iniziato a documentarmi, affidandomi alla bibliografia esistente sull'argomento, scoprendo che per quanto riguarda il *songwriting* in musicoterapia esistono diversi libri in lingua inglese e pochissimi in lingua italiana. La tesi parte dalla definizione di musicoterapia e dai suoi modelli di riferimento (internazionali e italiani) così da evidenziarne le peculiarità e differenze. Successivamente sono entrato nello specifico, descrivendo le caratteristiche principali dell'adolescenza, un'età di passaggio, ricca di cambiamenti e contrasti; ho analizzato il delicato rapporto tra questo tipo di utenti e la musica che praticano, ascoltano e in qualche modo vivono quotidianamente. Dopo questa premessa, sono entrato nello specifico della tecnica del *songwriting*, valutandone le potenzialità terapeutiche all'interno di un percorso musicoterapico. Il tutto sfocia nel racconto della mia esperienza personale; una sintesi degli aspetti più significativi del Laboratorio Musicale "One Song For You", ovvero una proposta formativa - educativa e forse terapeutica che può diventare strumento di incontro, capace di creare e consolidare le relazioni umane, favorendo l'espressività.

*“A volte basta una canzone  
anche una stupida canzone  
solo una stupida canzone  
a ricordarti chi sei.”*

*(Canzoni contro la paura – Brunori Sas)*

# **Capitolo 1**

## **La musicoterapia**

# Capitolo 1

## La musicoterapia

### 1.1 Definizione

La musicoterapia, secondo la definizione della World Federation of Music Therapy è:

L'uso professionale della musica e dei suoi elementi da parte di un musicoterapeuta qualificato con individui, gruppi, famiglie o comunità che cercano di migliorare la loro qualità di vita e la loro condizione fisica, sociale, comunicativa, emotiva, intellettuale e spirituale. La ricerca, la pratica, l'educazione e la formazione in musicoterapia si basano su standard professionali in base ai differenti contesti culturali, sociali e politici (WFMT, 2011).

Kenneth E. Bruscia, uno dei più importanti musicoterapeuti statunitensi, in *Defining Music Therapy* (2014) definisce la musicoterapia come [...] un processo sistematico di intervento nel quale il terapeuta aiuta il paziente a migliorare, mantenere o ristabilire il proprio stato di salute, tramite l'uso di esperienze musicali e della relazione che si sviluppa tra loro, adoperandole come forze dinamiche di cambiamento.

### 1.2 I modelli internazionali

Nel Manuale di musicoterapia a cura di Gerardo Manarolo (2020) con il termine "modello" si fa riferimento al seguente concetto:

Modello di una teoria, dove per teoria si intende un quadro concettuale che si esprime in un linguaggio formalizzato in cui a ogni significato è assegnata una determinata espressione linguistica che, insieme

alle altre, è in grado di nominare tutti i dati offerti dall'esperienza.  
(Galimberti, 2018 p.779)

La musicoterapia presenta sia a livello nazionale che internazionale diverse procedure applicative che a loro volta fanno riferimento a diversi indirizzi psicologici.

Nel 1999, a Washington, si è tenuto il nono congresso mondiale della World Federation of Music Therapy che ha validato cinque modelli clinici:

*la musicoterapia benenzoniana, la musicoterapia creativa di Nordoff e Robbins, la musicoterapia analitica di Mary Prestley, la musicoterapia comportamentale e cognitiva di Madsen e la GIM (Guided Imagery an Music) di Helen Bonny.*

Negli ultimi anni sono state riconosciute altre modalità applicative. Tra queste possiamo trovare la Neurologic Music Therapy (NMT) e il *songwriting*, oggetto di questa tesi. Anche se la figura di Edith Lecourt non viene citata tra i modelli della WFMT, si ritiene importante segnalarla per il suo fondamentale contributo per lo sviluppo della musicoterapia orientata psicodinamicamente.

Conoscere i dei diversi modelli e prendere consapevolezza del proprio quadro di riferimento è un passaggio obbligato per ogni musicoterapeuta.

Nel corso del tempo alcuni professionisti hanno aderito completamente ad un solo modello, altri invece hanno deciso di connotarsi diversamente, proponendo stili e modalità di approccio miste che integrano diverse strategie.

Qui di seguito la descrizione sintetica dei cinque modelli internazionali e, a seguire i riferimenti principali del panorama italiano.

### **1.2.1 La musicoterapia benenzoniana**

Il *modello Benenzon* fa riferimento al pensiero del suo fondatore, Roland Omar Benenzon (musicista e psicologo argentino, classe 1939). Egli considera la musicoterapia *“una disciplina paramedica, che utilizza il suono, la*



*musica e il movimento per provocare effetti regressivi, catartici, e aprire canali di comunicazione con l'obiettivo di migliorare i processi comunicativi e relazionali"* (Carocci, 2020) e che trova le sue basi scientifiche nell'ambito clinico e terapeutico. L'intervento si caratterizza principalmente nel contesto non verbale, in un quadro terapeutico che pone il musicoterapista in una posizione non direttiva nei confronti del paziente, rivolta perlopiù all'osservazione e all'ascolto.

Questo tipo di approccio è utilizzato principalmente con pazienti che hanno difficoltà nella comunicazione e nella relazione, in particolar modo con l'autismo infantile, pazienti in coma vegetativo, malati di Alzheimer e contesti relativi alla formazione professionale.

Tra le caratteristiche principali della musicoterapia benenzoniana troviamo il concetto di ISO, ovvero identità sonoro-musicale, un principio che rappresenta il vissuto sonoro di ogni individuo e che in qualche modo lo caratterizzano distinguendolo da qualsiasi altro, rendendolo unico. Queste caratteristiche sonoro-musicali, in gran parte inconsce, sono da considerarsi di matrice dinamiche e tendono ad evolvere continuamente, in un processo di trasformazione. L'ISO riassume tutte le energie sonore insite nel nostro patrimonio genetico e quelle che derivano dalle nostre esperienze corporee - sonore - non verbali, a partire dai primi mesi di gestazione e per tutto il periodo della nostra vita.

Nel suo manuale (Benenzon, 2011, p.46-50) egli individua nell'inconscio *l'ISO universale*, dove sono presenti tutti i fenomeni sonori comuni agli esseri umani: il battito cardiaco, il suono del respiro, i suoni della natura, la scala pentatonica. *L'ISO gestaltico*, inconscio, che è costituito dagli elementi sonori acquisiti dalla nascita fino all'età attuale dell'individuo.

Ad un livello preconsciouso, Benenzon colloca *l'ISO culturale*, che corrisponde all'identità etnica dell'individuo; *l'ISO gruppale*, ovvero l'identità sonoro-musicale che risiede in un gruppo di soggetti, e *l'ISO complementare* che rappresenta l'insieme dei quotidiani accomodamenti dell'ISO gestaltico e

culturale). L'*ISO complementare*, che appare e scompare quotidianamente, in accordo con lo stato d'animo dell'individuo e delle relazioni che stabilisce con gli altri.

Infine è importante citare l'*ISO ambientale*, ovvero l'insieme delle energie sonore che caratterizzano l'ambiente in cui si vive.

Oltre al concetto di ISO, in questo modello troviamo l'*oggetto intermediario*, ovvero [...] uno strumento di comunicazione in grado di agire terapeuticamente sul paziente in seno alla relazione, senza dar vita a stati di allarme intensi (Benenzon, 2011).

Per quanto riguarda la terapia di gruppo invece, parliamo di *oggetto integratore*, che spesso coincide con lo strumento musicale scelto dal leader del gruppo, capace di catalizzare la comunicazione dei pazienti e del musicoterapista.

Il metodo benenzoniano si avvale anche di una scheda utilizzata per la ricostruzione della storia sonoro-musicale del paziente.

La tecnica utilizzata in questo metodo è di tipo attivo ed è centrata sulla libera improvvisazione.

Il setting è ben definito e curato, l'intervento si svolge idealmente con una coppia terapeutica formata da terapeuta e coterapeuta, in un contesto non verbale e non direttivo. Solitamente una seduta di musicoterapia dovrebbe articolarsi su tre punti principali: una prima parte di riscaldamento, una fase di percezione e osservazione ed infine il dialogo sonoro tra terapeuta e paziente.

### **1.2.2 La musicoterapia creativa di Paul Nordoff e Clive Robbins**

Il modello coniato da Paul Nordoff, un musicista e compositore americano e Clive Robbins, psicopedagogo ed educatore britannico, prende il nome di *Creative Music Therapy*; per molti è meglio conosciuto come approccio Nordoff-Robbins.

Secondo la loro teoria, ogni essere umano ha una sensibilità innata per la musica.

Questo pensiero ha fondato le basi del loro lavoro terapeutico, rivolto principalmente a bambini affetti da disturbi lievi e gravi di apprendimento (inclusa la sindrome di Down), a pazienti affetti da autismo, a pazienti affetti da disabilità psico-fisiche, a pazienti affetti da disturbi dell'udito.

Questo metodo, di matrice educativo-pedagogica, è caratterizzato da una tecnica attiva; il terapeuta si pone nei confronti del paziente con un atteggiamento amichevole e umano, accettando il suo quadro clinico incondizionatamente, rivolgendosi con tono non direttivo e con un ruolo di facilitatore.

Il protocollo prevederebbe l'intervento di due terapisti: un conduttore, nel ruolo di facilitatore dell'esperienza sonora musicale, e un co-conduttore, nel ruolo di musicista-esecutore, solitamente al pianoforte, al quale viene assegnato il compito di improvvisare sequenze sonoro-musicali, adatte al contesto e all'utente.

Il pianoforte e la voce sono i mezzi principali del terapeuta, per questo è essenziale possedere una buona preparazione tecnica e qualità improvvisative.

Al co-conduttore (musicista) viene richiesto di improvvisare in maniera oggettiva, facendo in modo che i suoi gusti musicali e la sua personalità non condizionino il paziente, bensì lo accolgano in un'atmosfera quanto più possibile neutra e rilassante.

La musica "suonata" è collocata al centro dell'esperienza e le risposte musicali costituiscono il materiale principale per l'analisi e per l'interpretazione.

### **1.2.3 La musicoterapia analitica di Mary Priestley**

Il modello, elaborato e fondato dalla violinista Mary Priestley negli anni Settanta, pone le proprie basi nell'integrazione tra musicoterapia e il pensiero psicoanalitico di Carl Gustav Jung. Il metodo consiste nell'utilizzo simbolico dell'improvvisazione musicale all'interno della relazione paziente-terapeuta. In tal senso, l'improvvisazione è un modo per esplorare e cogliere gli aspetti interiori del paziente al fine di aiutarlo a crescere nella consapevolezza di sé. Il terapeuta deve avere una buona preparazione analitica e psicoterapica e solitamente l'intervento si sviluppa in diverse fasi. Inizialmente si identifica il problema, avviando un'area di indagine; si definiscono i ruoli improvvisativi (tra paziente e terapeuta) e si improvvisa, per poi discutere l'esperienza sonoro-musicale.

Per Priestley l'improvvisazione consente la possibilità di dialoghi interpersonali e intrapersonali che possono offrire la base per la trasformazione e la crescita del Sé (Bruscia, 1987).

Questo modello è stato inizialmente impiegato con pazienti psichiatrici e nevrotici, per poi allargare il suo panorama verso altre tipologie di utenza, come bambini e adolescenti, integrando la musica improvvisata al racconto di fiabe e storie; questo lascia intendere che l'accesso all'area verbale sia fondamentale per poter ricevere e analizzare i feedback del paziente. Oggi in Germania e Danimarca, la "musicoterapia analitica" è stata sostituita dalla AOM, ovvero "musicoterapia orientata analiticamente", poiché nel corso degli anni il metodo è stato integrato da studi legati alla psicologia, alla comunicazione e alcune teorie di Daniel Stern sulla comunicazione madre-bambino. Nella AOM, evoluzione della musicoterapia analitica, si coinvolgono i pazienti in attività di tipo improvvisativo, compositivo e di ascolto, mettendo in primo piano lo sviluppo personale del paziente, dando un'importanza marginale a risultato estetico del prodotto musicale.

#### **1.2.4 La musicoterapia comportamentale e cognitiva**

La musicoterapia comportamentale e cognitiva (BMT), teorizzata da Clifford Madsen, si è sviluppata negli Stati Uniti e ancora oggi costituisce uno dei principali modelli di intervento musicoterapico. È un metodo che utilizza la musica come rinforzo o stimolo per migliorare i comportamenti adattivi o per eliminare i comportamenti distorti del paziente.

In questo tipo di approccio l'elemento sonoro-musicale ha funzione di *stimolo*, (suggerendo spunti e tracce da seguire) *struttura* (organizzando la dimensione temporale e il movimento corporeo), *centro d'attenzione* e *rinforzo*.

La BMT, impiega tecniche attive e recettive, finalizzate a modificare il comportamento del paziente, attraverso tecniche di rilassamento, rinforzi positivi o negativi e altre strategie. Lo scopo della terapia è il controllo e la manipolazione di diversi tipi di comportamento: fisiologico, motorio, psicologico ed emotivo (Manarolo, 2020).

#### **1.2.5 Immaginario guidato e musica (GIM)**

Il metodo GIM (Guided Imagery an Music) è stato elaborato da Helen Bonny agli inizi degli anni settanta. Esso utilizza la potenzialità della musica come evocatrice d'immagini e come strumento di esplorazione all'interno della coscienza. Bonny ritiene che la musica possieda la capacità di entrare a fondo nella coscienza per modificare la condizione fisica, emozionale, intellettuale e spirituale.

I trattamenti consistono in un'esplorazione di sé centrata sulla musica, attraverso l'utilizzo di specifici programmi musicali per stimolare e sostenere l'apertura dinamica di esperienze interiori, fornendo alle persone la possibilità di integrarle.

Si tratta principalmente di un approccio recettivo e caratterizzato dalla mediazione verbale. Il modello GIM prevede sedute che hanno una durata da 90 a 120 minuti.

In alcuni casi le sessioni possono essere più brevi (da 5 a 20 minuti di musica); la musica e gli interventi possono essere di supporto, oppure con intenti esplorativi e stimolanti. Oltre al repertorio di musica classico è contemplato l'utilizzo di altri generi musicali.

È un approccio che è stato utilizzato in ambito formativo e in contesti clinici: nel trattamento delle nevrosi, della tossicodipendenza, per patologie neoplastiche, HIV e si è rivelata nel corso del tempo utile per pazienti psichiatrici, terminali, con danni cerebrali o nell'autismo (Manarolo, 2020).

### **1.3 I modelli italiani**

Oltre ai modelli internazionali, possiamo trovare alcuni modelli fondati, sviluppati e teorizzati nel territorio italiano. Prima di descrivere le linee guida principali di questi modelli è importante ricordare che la musicoterapia in Italia nasce e si diffonde grazie all'opera di promozione svolta dalla Pro Civitate Christiana di Assisi a partire dagli anni Settanta (Manarolo, 2020).

Nel 1981, sempre ad Assisi, viene avviato il primo corso di musicoterapia; in quella sede vengono affrontati temi importanti e proposte riflessioni che ancora oggi condizionano l'operato di molti musicoterapeuti.

Le principali teorie legate al tema della riabilitazione, prevenzione e terapia sono legate ai nomi di L.M. Lorenzetti, P.L. Postacchini e M. Scardovelli.

Volendo trovare un punto di incontro e di sintesi nell'approccio teorico della scuola italiana potremmo dire che l'elemento *sonoro-musicale* è il principale mediatore per sviluppare percorsi relazionali.

#### **1.3.1 La Musicoterapia secondo Loredano Matteo Lorenzetti**

Questo modello di musicoterapia trae riferimento dalle teorie psicodinamiche e dalla teoria della complessità di Edgar Morin (filosofo e sociologo francese). Per Lorenzetti "il suono-ritmo-movimento" costituisce una primaria ed originale esperienza di protocommunicazione fra madre e

feto che interpella lo spazio della comunicazione e della comunicazione terapeutica (Manarolo, 2020, p.53).

Lorenzetti propone un intervento “centrato sulla relazione, valorizzante le parti sane e creative di ciascun individuo [...] in cui il suono e la musica siano portatori di elementi antropologici, sociologici, culturali, esistenziali.” (Manarolo, 2006, p.34).

### **1.3.2 La Musicoterapia secondo Pier Luigi Postacchini**

La musicoterapia di Postacchini è concepita come una prassi preventiva, riabilitativa e terapeutica dove la musica costituisce l'elemento non verbale attraverso il quale è possibile costruire una “relazione terapeutica”, in situazioni di handicap neuropsichico (Manarolo, 2020, pag.54)

I riferimenti più importanti di Postacchini sono Freud, Bion, Klein, Leon, Grinberg, Stern e alcuni contributi di stampo neuropsicologico di Moretti.

L'intervento utilizza il parametro sonoro-musicale per costruire una relazione terapeutica; in questo modo si cercherà di creare un'integrazione spaziale, temporale e sociale. Questo approccio si pone l'obiettivo di intervenire sull'esperienza emotiva del paziente per creare, attraverso la sintonizzazione, una maggiore armonizzazione e regolazione degli aspetti emotivi.

### **1.3.3 La Musicoterapia secondo Mauro Scardovelli**

La musicoterapia di Scardovelli è applicabile in tutti quei casi in cui si presentano nel paziente, (o nei pazienti) evidenti disturbi della comunicazione, ovvero una disarmonia e disarticolazione degli aspetti temporali-ritmici-energetici.

I principali riferimenti teorici di Scardovelli per lo sviluppo di questo modello sono: la pragmatica della comunicazione (Watzlawick, Beavin, Jackson, 1971), la programmazione neuro-linguistica, la psicologia umanistica di Maslow, e la teoria dell'attaccamento di Bowlby

La finalità dell'intervento è quella avviare un percorso esplorativo nei confronti del paziente. Per farlo è importante accoglierlo e accentrarlo nella sua totalità creando una base sicura, tramite il *framing*. Il terapeuta, crea una cornice relazionale in cui i comportamenti espressivi del paziente possono trovare organizzazione e senso. Inoltre osservando le sue caratteristiche psicocorporee, il terapeuta può ricalcare (*matching*) gli aspetti ritmico energetici della comunicazione. L'osservazione dei comportamenti, il calibrarsi rispetto ad essi e ricalcarli, rispecchiando la fisiologia dell'utente sono alla base delle strategie di questo modello (Manarolo, 2020).

#### **1.3.4 I nuovi modelli**

Oltre ai modelli appena citati, negli ultimi anni è stato possibile riconoscere nuove pratiche applicative. In questa sede trovo giusto quanto meno citarle. In primo luogo la *Neurologic Music Therapy* che studia come il cervello si comporta senza musica e come il cervello si comporta con la musica; compara i diversi risultati nell'ottica di sfruttarli per ottenere cambiamenti nel cervello attraverso l'uso della musica. Sulla base di tali ricerche è diventata un nuovo "modello musicale" usato in terapia e in medicina. Altre ricerche in ambito neuroscientifico hanno suggerito nuove pratiche musicoterapiche descritte da Koelsh (2014) ed infine la pratica del *songwriting*, che verrà ampiamente descritta nei capitoli successivi.

#### **1.4 Gli applicativi della ambiti della musicoterapia**

La musicoterapia può essere applicata e utilizzata in tre principali contesti: *preventivo, riabilitativo, psicoterapico*.

##### **1.4.1 L'intervento di tipo preventivo**

In questo tipo di intervento l'elemento s-m viene utilizzato con finalità contenitive e maturative, inoltre la musica, per la concretezza che le è propria, per gli aspetti narcisistici gruppali che la caratterizzano, si presta



meglio di altri linguaggi e percorsi finalizzati allo sviluppo di relazioni [...] e alla maturazione emotiva, all'individuazione, all'integrazione; costituisce infatti un prezioso "ponte" verso situazioni connotate dall'agito e dall'omologazione. (Manarolo, 2020. pag. 97)

#### **1.4.2 L'intervento riabilitativo**

Si prefigge di riattivare e potenziare settori deficitari, funzioni non evolute o regredite. In questi casi la gratificazione indotta al dall'elemento sonoro-musicale può consentire un'attivazione del soggetto sia massiva che specifica; inoltre l'elemento sonoro musicale nei suoi aspetti strutturali e nella modalità di fruizione e di espressione che propone rappresenta un potenziale modello al cui interno articolare e plasmare limiti e potenzialità del soggetto. (Manarolo, 2020 pag. 97-98)

#### **1.4.3 L'intervento psicoterapico**

Per quanto riguarda gli interventi con valenze psicoterapiche si possono osservare due iter metodologici: nel primo iter il terapeuta potrà privilegiare un lavoro centrato sui contenuti evocativi e rappresentati dal musicale fornendo riformulazione interpretazioni. In altri casi sarà proprio il lavoro espressivo e sulle espressivo che costituirà parte integrante del processo terapeutico.

L'intervento musicoterapico connotato in senso psicoterapico potrà prefiggersi l'obiettivo di una maggiore strutturazione del Sé e/o favorire un'integrazione intrapsichica in un'ottica evolutiva (Manarolo, 2020).

## **Capitolo 2**

# **L'adolescenza**

## Capitolo 2

### L'adolescenza

#### 2.1 Le principali caratteristiche della fase adolescenziale

L'adolescenza è l'età del cambiamento, come la stessa etimologia della parola implica: *adolescere* significa in latino «crescere» (Bracconier, Marcelli, 2017). Questa (complicata e complessa) fase di passaggio mette in discussione le certezze assolute acquisite durante l'infanzia. Non si è più bambini, ma non si è nemmeno adulti e questo confine il più delle volte si fonde e confonde. I punti di riferimento adulti, rappresentati in primo luogo dai genitori e dagli insegnanti, vengono improvvisamente percepiti come un limite all'autonomia ed è questo uno dei principali motivi che dà vita ai primi scontri e conflitti, anche se il maturo e definitivo distacco dai genitori risulta difficoltoso e spesso viene solo tardivamente raggiunto.

Il bisogno degli adulti di riferimento e della loro approvazione è ancora forte, ma contemporaneamente si tenta di sfuggire alle loro regole e di opporsi al loro modo di pensare nel tentativo di dimostrare a sé stessi che si è autonomi, che non si è condizionati dal giudizio degli adulti.

L'adolescente, proiettato mentalmente e fisicamente verso questa nuova fase della vita, è alla ricerca della propria identità, e non avendo ancora tutti gli strumenti per poterla decodificare, analizzare e risolvere, si sente confuso e fragile.

Tutto quello che accade internamente ed esternamente viene enfatizzato e recepito come qualcosa di estremamente importante, a causa della tempesta ormonale rilasciata dall'organismo.

Come riportato da Alexa C. Curtis (psichiatra e infermiera praticante di salute mentale di famiglia) in un suo contributo per la rivista *Journal of Adolescent and Family Health*:

*Adolescence" is a dynamically evolving theoretical construct informed through physiologic, psychosocial, temporal and cultural lenses (Curtis, 2015).*

Dal suo punto di vista, per comprendere pienamente questa età di passaggio, bisogna considerarla come un concetto dinamico, in continua evoluzione, caratterizzato dal cambiamento di tre dimensioni specifiche: *fisiologica, psicologica e socio-culturale.*

## **2.2 I cambiamenti fisiologici**

Il modello fisiologico coincide con la crisi puberale, le modificazioni somatiche conseguenti, l'emergere della maturità genitale e tensioni che ne derivano (Bracconier, 2017).

Uno dei principali cambiamenti che l'adolescente deve affrontare è quello dello sviluppo corporeo, un delicato insieme di mutamenti fisici diversi per i maschi e per le femmine, sia per tipologia che per intensità.

Per quanto riguarda l'universo femminile il cambiamento più evidente è legato all'inizio del ciclo mestruale, accompagnato dalla crescita di peli ascellari e dei peli pubici.

Nei i maschi, invece, si può evidenziare il cambiamento della voce, la crescita dei peli pubici, della barba e dal punto di vista sessuale la comparsa improvvisa delle erezioni.

La velocità di questi cambiamenti, in alcuni adolescenti suscita apprensione, soprattutto se avvengono prima o dopo rispetto ai loro coetanei. Molti di loro si sentono infelici per il loro aspetto esteriore, tendono a non accettarsi e ritengono di non essere graditi neanche agli altri.

## **2.3 I cambiamenti psicologici**

Ad accompagnare i mutamenti fisici, troviamo quelli psicologici, che riguardano i rimodellamenti del pensiero, del ragionamento e nei comportamenti psicosociali.

La maggior parte dei ragazzi entra nell'adolescenza percependo ancora il mondo intorno per contrasti: le cose sono totalmente giuste o sbagliate, grandiose o terribili. Per sua natura l'adolescente vive nel "*qui e ora*", il che spiega l'incapacità di alcuni di loro di immaginare le conseguenze a lungo termine delle proprie azioni.

In altre parole, l'adolescente non sa chi è, ma è proprio questo non sapere che diventa desiderio di conoscenza che si rinnova. Le possibili strategie di comportamento possono essere quella di scoraggiarsi e lasciarsi schiacciare dalla paura dell'ignoto, oppure di ribellarsi e accettare la sfida con tutti i mezzi possibili a disposizione.

#### **2.4 I cambiamenti socio-culturali**

Lo sviluppo fisico, cognitivo ed emotivo dell'adolescente avviene all'interno dell'ambiente sociale e culturale in cui il ragazzo vive e con cui interagisce continuamente. Il singolo adolescente viene omologato al gruppo sociale e culturale al quale appartiene: le condotte del singolo non sono che l'espressione delle pressioni ambientali senza che l'individuo ne sia il depositario attraverso la sua storia personale e familiare. (Bracconier, Marcelli, 2017)

Lo sviluppo degli adolescenti avviene grazie al susseguirsi di numerosi rapporti interpersonali, da un lato con le figure adulte di riferimento, e dall'altro con i coetanei; la famiglia e la scuola rappresentano i contesti privilegiati per l'apprendimento di modalità relazionali importanti ai fini dell'inserimento sociale e per lo sviluppo di un modello di riferimento, in termini di norme e valori condivisi all'interno del gruppo di appartenenza. (Walker, Hennig Krettenauer, 2000)

#### **2.5 Il contesto familiare**

La famiglia svolge un ruolo fondamentale per la crescita fisica e psicologica del ragazzo, in quanto l'ambiente familiare rappresenta il primo luogo dove

avviene il processo di socializzazione, il cui obiettivo è quello di favorire l'adattamento del minore all'interno della società. Attraverso le pratiche educative, l'imposizione di regole e limiti quotidiani i genitori cercano di veicolare le conoscenze e le norme culturali del proprio specifico contesto sociale, ma come afferma Dolto (2006): «il giovane va contro ogni legge perché è convinto che chi rappresenta la legge non gli permetta né di essere, né di vivere».

Nelle famiglie di oggi è sempre più frequente il rifiuto dei modelli educativi autoritari che vengono sostituiti da stili educativi più "morbidi" che concedono una maggiore "libertà" e autonomia. Questa tendenza però rischia di lasciare l'adolescente in balia di se stesso, delle proprie contraddizioni e dei propri bisogni, privandolo di fatto di riferimenti adulti e solidi a cui appoggiarsi. Per alcuni genitori, forse troppo protettivi, risulta complicato imporre regole e limiti ad un adolescente che invece ha ancora bisogno di una cornice capace di contenerlo, assicurarlo e in qualche modo proteggerlo. Bisogna però considerare che, sia che l'adulto protegga il ragazzo sia che, al contrario, lo "abbandoni" precocemente, l'adolescente si sentirà comunque estremamente fragile.

Il ruolo dell'adulto è quello di accettare e sostenere l'adolescente permettendogli di fare le proprie esperienze in una relativa autonomia. Il processo di accettazione consiste nell'apprezzarlo per quello che è, senza pretendere che assomigli ai genitori.

Volendo azzardare una sintesi si potrebbe dire (in punta di piedi) che il compito di un genitore è quello di avere fiducia nelle risorse del figlio, permettendogli di affrontare con gradualità le esperienze, consentendo il distacco e l'allontanamento, ma anche il ritorno; essere in grado di ascoltare e comprendere le sue difficoltà, accettando gli eventuali conflitti senza sentirli come dei fallimenti.

In questo modo, forse, il genitore potrà aiutare l'adolescente a formare la propria identità senza la paura della separazione, poiché lo scopo finale dell'educazione è quello di permettere ai figli di diventare autonomi e di non dipendere più dai propri genitori.

## **2.6 Il gruppo dei pari**

A lato del rapporto *genitori-figli* troviamo quello legato al gruppo dei pari. In altre parole, la famiglia e la scuola ad un certo punto del percorso adolescenziale non sono più sufficienti per soddisfare le curiosità e il desiderio della scoperta, e sempre più frequentemente emergono altri gruppi, informali, sportivi, musicali e politici. Il formarsi di un gruppo è una tappa assolutamente normale ed è caratterizzante per la quasi totalità degli adolescenti.

Con la definizione di "*gruppo dei pari*" si intendono principalmente le aggregazioni giovanili spontanee che si costruiscono sulla base dell'amicizia e della libera scelta reciproca. Nonostante la forma dei gruppi adolescenziali si sia molto trasformata durante i secoli, le dinamiche del gruppo hanno mantenuto sostanzialmente la stessa funzione.

Il gruppo funziona come un contenitore psichico collettivo che consente all'adolescente di sviluppare un senso di identità soggettiva, che si completa quando la percezione di essere sé stesso è integrata con la percezione del riconoscimento da parte degli altri. (Saottini, 2008)

Come efficacemente ci dice Winnicott il gruppo seduce verso la nuova nascita come lo sguardo della madre seduce il bambino alla vita. Grazie all'interazione con i coetanei il giovane scopre quali sono i valori validi per gli altri e sceglie quelli dai quali vuole farsi guidare (De Wit, Van Der Veer, 1991). Il gruppo dei pari rappresenta quindi un momento importante per la formazione del Sé e la conquista dell'autonomia. Esso funziona attraverso modalità di interazione sociale di segno diverso.

Al suo interno troviamo comportamenti di identificazione, di opposizione, di confronto e di conflitto, funzionali ad un processo di progressiva differenziazione dell'azione del soggetto sulla realtà (Menesini, Ponzi, 2015).

Pietropolli Charmet, uno dei più importanti psichiatri e psicoterapeuti italiani, individua due tipologie di gruppi:

*Il gruppo maschile:* l'adolescenza maschile è caratterizzata da una forte spinta verso l'esplorazione dello spazio esterno, verso il dominio geografico e le vie di comunicazione. E' proprio il legame di gruppo che consente all'adolescente maschio di esternalizzare e concretizzare questo disperato bisogno di occupare nuovi spazi di autonomia e di avventura.

*Il gruppo femminile:* le vicende relazionali e simboliche che caratterizzano il funzionamento del gruppo femminile sono di elevata complessità. La femminilità parla di sé attraverso la trasformazione corporea, il linguaggio del desiderio, la spinta verso la costruzione della coppia amorosa che appare fin dalla preadolescenza come un obiettivo a breve termine.

Il legame con le coetanee sembra svolgere una potente funzione di sostegno nell'esplorazione intrapsichica, piuttosto che mettersi al servizio dell'esplorazione dello spazio sociale e antropologico. (Pietropolli, Charmet, 2000)

## **2.7 La fragilità**

L'adolescenza è un'età vulnerabile perché rappresenta un punto di rottura che non dura alcuni giorni, ma alcuni anni; viene preparato da molti segni fisici, psichici e comportamentali, ma finché non esplode in una sorta di urlo



prepotente e silenzioso gli adulti non si accorgono delle modificazioni rapide eppure apparentemente impercettibili.

Gli adolescenti sono irragionevoli, talvolta hanno «crisi» e si pongono contro coloro che amano di più. (Boffo, 2007)

Chiunque si rapporti con questa fascia di età deve tenere in considerazione che la fragilità è una caratteristica invariante dell'adolescente; un aspetto imprescindibile.

# **Capitolo 3**

## **Musica e adolescenza**

## **Capitolo 3**

### **Musica e adolescenza**

#### **3.1 Rapporto tra adolescenti e musica (oggi)**

Come già anticipato nel secondo capitolo, nell'età dell'adolescenza la produzione di ormoni esplode e tutto quello che accade viene enfatizzato e recepito dal cervello come qualcosa di estremamente importante. Questo aspetto ovviamente riguarda anche la musica che amplifica le emozioni, esalta i desideri, stimola fantasia, fa sentire liberi di immaginare e sognare. Ascoltare una musica che ci piace fa sì che il nostro organismo rilasci dopamina, un neurotrasmettitore che allietta il nostro cervello regalando un senso di felicità e appagamento. A tal proposito tra le ricerche più interessanti ci sono quelle che riguardano lo sviluppo delle abilità musicali, perché diranno agli scienziati come il sistema nervoso si adatta alle influenze dell'ambiente (Gasperoni, Marconi, Santoro, 2004).

I musicisti sembrano essere un meraviglioso oggetto di studio, poiché sono un ottimo modello per studiare la plasticità del cervello umano, cioè la sua capacità di adattarsi agli stimoli esterni (Altenmüller, Münte, Janke, 2002 pp.473-478). Ma anche i non musicisti sono interessanti, per lo studio delle emozioni per esempio: visto che la musica suscita emozioni profonde, legate a parti del cervello sviluppatosi all'inizio della nostra storia, studiare come e perché questo avvenga può aiutarci a capire come e perché queste parti del cervello si siano sviluppate. (Juslin, Västfjäll, 2008. pp. 559-575)

Nello specifico le canzoni preferite, per gli adolescenti, assumono un valore enorme, consentono loro di confrontarsi con i propri umori che spesso, proprio in quella età, risultano essere faticosamente gestibili e difficilmente decifrabili. Questo gli consente di spostarsi con la mente in una sorta di zona protetta dove possono sentirsi al sicuro, staccando dalle problematiche quotidiane e dalla società in cui vivono.

Come esprimono P. Donati e I. Colozzi nel libro *“Giovani e Generazioni”*:

Il nuovo mondo giovanile ha meno problemi materiali di sopravvivenza, ma ha più povertà umane. Crescere nella *“società degli individui”*, quella che pone l’io al centro delle scelte, non sembra offrire ai giovani quelle sicurezze relazionali, quel senso di poter contare sugli altri che sono essenziali per evitare di chiudersi in se stessi. (Donati, Colozzi, 1997 pag. 281)

Ed è nella *“società degli individui”* che gli adolescenti cercano degli appigli, delle risposte e quando pensano di averle trovate in una canzone, la ascoltano e riascoltano decine e decine di volte.

Nelle canzoni possono ritrovare storie e sentimenti simili a quelli vissuti e questo ha per loro un duplice effetto positivo:

da un lato li fa sentire meno soli: se qualcuno ha scritto una certa canzone in cui ci si rispecchia così bene significa che anche lui ha provato le stesse emozioni.

dall’altro, consente loro di guardare quella stessa situazione, quell’emozione, dall’esterno, da un altro punto di vista. Permette di assegnarle un significato simbolico e di riuscire a contenerla senza esserne travolti.

È curioso pensare che il *“piacere”* o benessere provocato dalla musica ascoltata non sia legato solo alle caratteristiche musicali del brano stesso o al suo genere di appartenenza, o meglio non è detto che un brano dall’andamento lento e suonato da un pianoforte abbia per tutti un effetto calmante, o che un brano energetico e movimentato con una *“cassa dritta”* abbia un effetto stimolante per la totalità degli ascoltatori.

Come ci fa notare Robert Zatorre nella rivista *Nature*:

I gusti musicali sono così variabili che è più facile disegnare esperimenti su tratti musicali che nessuno sopporta (le dissonanze) piuttosto che cercare musiche a cui ciascuno risponde in modo positivo (Abbott, 2002 pp. 12-14)

Questa osservazione ci mette in guardia sul fatto che bisogna considerare la musica come qualcosa di estremamente unico, intimo e personale; infatti una canzone considerata gradevole per un adulto può avere un effetto esattamente contrario per un adolescente e viceversa.

### **3.2 Ascoltare musica da soli o in gruppo.**

Non è raro osservare ragazzi assorti nell'ascolto della "loro" musica con le cuffiette; è il modo più comune e semplice per estraniarsi dal mondo e concentrarsi su sé stessi e sui loro stati d'animo. In un certo senso potremmo dire che la musica parla per loro, dà voce ai loro pensieri, alle loro paure, li aiuta a fare chiarezza ottenendo un effetto rassicurante e tranquillizzante.

L'ascolto solitario però non è l'unica via. Non bisogna dimenticare che una delle funzioni principali della musica è quella di favorire il confronto e la condivisione con gli altri; per strada o sui mezzi pubblici, piccoli gruppi di adolescenti si immergono nei brani dei loro artisti preferiti attraverso delle casse o amplificatori portatili, oppure si cimentano in alcuni freestyle canori su basi ritmiche. Ascoltare la stessa musica li fa sentire parte di un gruppo e il genere musicale che condividono diventa una parte fondamentale nella costruzione della loro identità individuale e di gruppo. Inoltre il genere musicale ha anche la funzione di favorire l'identificazione in una cultura diversa da quella dei genitori aumentando invece la coesione del nuovo gruppo di appartenenza, quello degli amici.

Da diversi anni è nata infatti un “nuova sociologia della musica” che studia i processi mediante i quali essa è presente nella vita dei giovani: la musica è considerata una cruciale risorsa simbolica per processi sociali che trascendono una qualche specificazione in termini d’età o generazione: attraverso la musica si costituiscono gruppi sociali (compresi i ceti e le classi), si mobilitano movimenti collettivi, si legittimano posizioni di potere, si organizza socialmente la vita quotidiana, si costruiscono identità nazionali, si definiscono passioni e stati d’animo, si determinano movimenti e prodotti artistici e così via (Gasperoni, Marconi, Santoro, 2004).

Non solamente oggetto di studio, ma anche mezzo, la musica è stata (ed è) talmente importante che diventa medicina, terapia per sé stessi.

### **3.3 Genitori e figli: il ruolo degli idoli musicali**

Sostenere le nuove generazioni nella loro crescita è un compito complesso in ogni ambito: nella famiglia, nella scuola, tra gli educatori, tra gli studiosi. Se ne parla sempre più, ma una certa impotenza, come se oggi la nostra società non fosse più capace di sostenere ed educare coloro che in futuro la porteranno avanti. Come già accennato in precedenza la comunità sociale appare spesso costituita da individui isolati e soli, assorti nei loro smartphone tra vari impegni e distrazioni.

In particolar modo:

I ragazzi vivono in una cultura dove inevitabilmente ne respirano tutte le forzature ad esempio l’acquisizione rapida di riconoscibilità, di un’immagine capace di dare senso, forza e sicurezza anche solo apparente: apparire per sentire di esistere. Osservando i giovani possiamo dire che sono in parte il prodotto di questa società, la rispecchiano nel suo grado di complessità nelle incertezze che vive, in un futuro che oggi ha pochi punti di riferimento stabili, talvolta confuso, non in grado di contenerli e sorreggerli.

Molti comportamenti apparentemente folli di alcuni ragazzi si spiegano proprio con questo bisogno di uscire dall'anonimato, di reagire al senso della mortificazione, di nullità e inutilità o anche per evitare la paura di restare sottomessi al potere dei grandi (Anceschi, 2008).

In questo panorama c'è da chiedersi quale sia la funzione dei loro idoli musicali e in che modo essi influenzano o addirittura condizionano la loro vita.

In alcuni casi gli idoli diventano dei modelli da seguire perché rappresentano dei valori che l'adolescente sente di condividere, o perché hanno raggiunto degli obiettivi desiderabili, o perché parla (canta) di tematiche e si fa portavoce di ideali che l'adolescente ammira e dei quali avverte il bisogno. Accade così che in una situazione di particolare vulnerabilità, e sappiamo che l'adolescenza per definizione ne è caratterizzata, queste figure arrivano in aiuto diventando fonti di ispirazione.

Se un idolo è imitato nello stile, seguito in maniera equilibrata e non si sostituisce alla realtà e alla quotidianità del ragazzo, questo può influire in modo positivo sulle sue abitudini, le sue scelte favorendo la sua crescita, diventando uno stimolo, un riferimento sano, un modello da seguire con le dovute distanze.

In caso contrario, quando l'idolo musicale ha un effetto negativo, si può notare nell'adolescente un atteggiamento che lo porta ad allontanarsi dalla realtà, confondendo le priorità, fino a trascurare i suoi impegni, portandolo all'isolamento sociale. Ecco che diventa necessario l'intervento di un adulto, che ha il dovere di riportarlo sulla retta via, senza essere sicuro di riuscirci.

Negli ultimi tempi le preoccupazioni dei genitori sono aumentate, anche se a fatica conoscono la musica dei loro figli. Sarebbe utile soffermarsi ad ascoltare quella musica, le parole di quelle canzoni, considerandole come un messaggio che i ragazzi mandano agli adulti, un tentativo di comunicare

loro qualcosa che non riescono a comunicare in un altro modo. Spesso quelle canzoni sono mezzi per veicolare messaggi di un certo spessore, denunce sul mondo e su quello che non va nella società.

La musica offre un mondo virtuale in cui rifugiarsi, un mondo dove, se non altro, l'adolescente si sente capito.

Il linguaggio cambia e gli adolescenti necessitano di qualcosa che possano sentire come loro e soltanto loro. Tornano utili le parole scritte dal dott. M. Brusati, docente nel Master in «Pubblicità Istituzionale, Comunicazione Multimediale e Creazione di Eventi» dell'Università degli Studi di Firenze, che da anni studia i processi di comunicazione applicati ai percorsi formativi, musicali ed educativi con un taglio antropologico. Rivolgendosi agli educatori e ai genitori dice:

La musica e l'educazione sono di tutti, non solo di famiglia e scuola, è armonia tra le parti per il bene di una persona che si rispecchia poi nel bene comune. Nessuno, con le sue scelte, se ne può chiamare fuori (Brusati, 2022).

### **3.4 Il cervello della prima adolescenza: la dinamica delle reti cerebrali in risposta alla musica.**

Nell'articolo *"The early adolescent brain on music: Analysis of functional dynamics reveals engagement of orbitofrontal cortex reward System"* (Fasano, 2021) tratto dalla rivista scientifica Human Brain Mapping viene presentato uno studio di analisi funzionale relativa alla dinamica delle reti cerebrali in risposta alla musica. Tra le varie considerazioni fatte, si è cercato di capire in che modo l'elemento musicale ascoltato sia in grado di attivare il sistema di ricompensa della corteccia orbito frontale e come possa provocare dei cambiamenti nell'attività cerebrale dei bambini e degli adolescenti.



Questo interesse per l'argomento nasce dall'idea che l'analisi della dinamica di queste reti cerebrali possa fornire una migliore comprensione degli effetti che produce l'ascolto musicale.

### **Premessa**

Sono stati raccolti i dati relativi alla risonanza magnetica funzionale (fMRI) di 17 preadolescenti di età compresa tra 10 e 11 anni mentre ascoltavano due brani musicali simili separati da periodi senza musica.

Successivamente è stata registrata la presenza di reti cerebrali funzionali nel corso del tempo, utilizzando un metodo che rileva gli schemi ricorrenti di aggancio di fase nei segnali fMRI chiamato *leading*: analisi della dinamica degli autovettori leader (LEiDA).

LEiDA serve a rilevare pattern oscillatori ad aggancio di fase che emergono in grandi sistemi di unità dinamiche accoppiate. È stato applicato a grandi set di dati sull'attività cerebrale registrati con la risonanza magnetica funzionale, rivelando sottosistemi funzionali significativi relativi all'elaborazione cognitiva ed emotiva (Cabral et al, 2017, Figueroa et al., 2019; Lord et al., 2019).

I risultati sono stati confrontati tra i periodi di musica e non di musica.

Come spiegano i ricercatori, i risultati ottenuti hanno mostrato *una presenza significativamente maggiore di rete funzionale specifica* durante i due brani musicali rispetto a nessuna musica, che coinvolgono le cortecce orbitofrontale mediale e prefrontale ventromediale, un sottosistema cerebrale associato all'elaborazione del premio.

Inoltre *si è evidenziato un coinvolgimento del sottosistema cerebrale associato all'elaborazione edonica ed emotiva durante l'ascolto della musica.*

Si è potuto notare che maggiore è la ricompensa musicale dei preadolescenti, tanto più questa rete era preceduta da un pattern coinvolgendo l'*insula*.

*L'insula* è una regione cerebrale tanto sconosciuta quanto cruciale per comprendere il nostro comportamento. [...] Al momento, i neurologi si limitano ad affermare che questa struttura, più che altro, funge da sorgente delle nostre emozioni, da sede della nostra empatia e da scrigno del nostro intuito. (Sabater, 2021)

Secondo quanto riportato dall'equipe di esperti di questo studio, i risultati possono offrire nuove informazioni sulle basi neurali di ricompensa musicale nella prima adolescenza, migliorando la comprensione dell'importante ruolo che la musica assume e soprattutto sui potenziali benefici in questa delicata età.

### **L'utenza**

I partecipanti facevano parte di uno studio che affrontava l'impatto della formazione musicale sulle funzioni psicologiche, pedagogiche e neurali; il gruppo di utenti è stato composto da bambini e bambine appartenenti alle scuole elementari pubbliche nel distretto di Aarhus in Danimarca.

Sono stati reclutati 17 preadolescenti di età compresa tra 10 e 11 anni di cui 10 ragazze e 7 ragazzi, tutti con udito normale.

I criteri di esclusione includevano qualsiasi cronologia di disturbi dello sviluppo o neurologici.

Consenso informato scritto per la partecipazione allo studio è stato ottenuto dai genitori/tutori per conto dei partecipanti minori e il consenso verbale è stato ottenuto da tutti i bambini individualmente.

Genitori/tutori ricevuti compensi in voucher per la partecipazione del proprio figlio.

## **Procedure di intervento**

Tutti i protocolli adottati in questo percorso di analisi sono stati approvati dal *Midtjylland's Comitato Etico*; i preadolescenti sono stati testati individualmente all'ospedale universitario di Aarhus.

Uno di questi protocolli includeva una preparazione di 30 minuti prima che fosse sottoposta la scansione effettiva.

I partecipanti sono stati informati sulle modalità del test e formati a rimanere fermi durante l'esecuzione. Per evitare qualsiasi angoscia per il bambino, ai genitori è stata data la possibilità accompagnare il bambino in sala RM.

I preadolescenti, durante la scansione anatomica, hanno avuto la possibilità di guardare un cartone animato / film, così da aiutarli a rimanere fermi.

## **Test e questionari**

La somministrazione di test psicologici e questionari prevedeva a durata totale di 45 min. e in questo studio sono stati riportati e discussi solo i questionari più rilevanti. I ricercatori hanno adottato la versione danese del Barcellona Questionario sulla ricompensa musicale (BMRQ).

Il BMRQ (Mas-Herrero et al., 2013) è uno strumento psicométrico noto per essere affidabile indicatore della variabilità interindividuale nella ricompensa indotta dalla musica.

Come spiegano i ricercatori, sono state raccolti dati relativi a:

- livello individuale di esperienza musicale;
- livello di istruzione più alto;
- reddito familiare annuo.

## **I risultati ottenuti**

Come accennato in precedenza è stata identificata una manifestazione significativamente maggiore di attività neurale durante l'ascolto della musica rispetto all'assenza di musica preadolescenti (10-11 anni di età).

(Blood, 1999; Sangue e Zatorre, 2001; Salimpoor e Zatorre, 2013; Trost, 2012). Come accade per altre attività piacevoli, l'ascolto della musica è stato associato a un corso temporale ciclico di piacere, tra cui:

- una fase di attesa o di desiderio di uno specifico musicale;
- una fase di consumazione o gradimento del premio musicale;
- una sazietà o fase di apprendimento, in cui si impara e si aggiornano le previsioni musicali cambiando sia la fase del volere che quella del gradimento per l'esperienze di ascolto futuro.

Questi cicli di piacere musicale, guidati da diversi meccanismi tra cui l'aspettativa musicale, le associazioni di memoria e le condizioni che coinvolgono il sistema cerebrale della ricompensa sono le stesse che sono impegnate in altre esperienze piacevoli che coinvolgono il cibo (Kringelbach et al., 2012) o il sesso (Georgiadis & Kringelbach, 2012).

È importante sottolineare che la selezione dei brani musicali utilizzati in questo studio non prevedeva la possibilità per i preadolescenti di scegliere in autonomia ai brani da ascoltare.

Nonostante questo, dai risultati ottenuti dai questionari somministrati l'equipe ha potuto notare che i partecipanti hanno trovato gli stimoli musicali proposti nel complesso piacevoli.

### **Le novità introdotte**

Come spiegato dai responsabili, questo studio è il primo che utilizza una metodologia che permette ai preadolescenti di ascoltare e godere della vera musica (piuttosto che suoni molto brevi o artificiali) senza essere interrotti da compiti comportamentali innaturali (Alluri, 2012; Brattico, 2019; Haumann, 2018; Poikonen, 2016).

Un secondo aspetto di novità riguarda l'utilizzo di un nuovo metodo di analisi in grado di misurare l'elaborazione dinamica prodotta dall'ascolto di musica.

Il piacere musicale sottolinea la necessità di comprendere le basi neurali dell'ascolto musicale utilizzando un metodo che permette di catturare le reti dinamiche che si ripetono e dissolvono per un lungo periodo di tempo.

(Brattico, 2019; Brattico, 2013; Gebauer, 2012; Koelsch, 2006)

Usando LEiDA è stato possibile esplorare l'elaborazione della musica concentrandosi sulla funzione celebrale dell'intero cervello che varia nel tempo modelli piuttosto che fare affidamento su modelli di correlazione statici o basati sui semi approcci. Dimostriamo che la musica è in grado di attrarre in modo ricorrente nei preadolescenti una rete cerebrale di ricompensa [...] non solo nei cicli del piacere musicale, ma anche nell'esperienza generale di elaborazione e regolazione emotiva (Kringelbach, 2005).

Mettendo a confronto i dati relativi all'attività della rete cerebrale di ricompensa durante l'ascolto di musica rispetto a nessuna musica con il fattore di evocazione emotiva della musica è emerso che: più i preadolescenti forniscono un punteggio di gradimento alto più la rete corteccia orbitofrontale viene coinvolta. Ancora più importante, il coinvolgimento della rete cerebrale OFC durante l'ascolto di musica piacevole può potenzialmente fornire nuove conoscenze nel campo della psichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza.

Oltre ad essere intimamente coinvolti in tutte le parti del ciclo del piacere, questa complessa regione del cervello gioca davvero un ruolo cruciale nell'elaborazione emotiva e regolazione, autoriflessione e controllo cognitivo (Kringelbach & Rapuano, 2016).

La corteccia orbitofrontale (OFC) è una delle ultime regioni del cervello a maturare e il suo lungo periodo sviluppo, suggerisce che potrebbe non essere in grado di fornire un controllo sufficiente di ricompense fortemente attivate e di elaborazione affettiva emotiva regioni durante l'adolescenza (Casey, 2008; Galvan, 2006; Steinberg, 2010; Steinberg, 2009; Strang, 2013).

Il ruolo potenziale dell'ascolto di musica nel modulare il funzionamento della corteccia orbitofrontale a questa età potrebbe avere importanti implicazioni per futuri trattamenti terapeutici e/o preventivi intervento musicale.

Gli studi futuri dovrebbero replicare i risultati ottenuti utilizzando un'attiva condizione di controllo o gruppo di controllo per rafforzare ulteriormente i nostri risultati. (Fasano, 2021)

Secondo i ricercatori, l'ascolto della musica può rappresentare uno strumento di prevenzione o intervento privo di effetti collaterali per stimolare la funzione della regolazione delle emozioni dall'alto verso il basso nei bambini e negli adolescenti con o senza sintomi clinici legati a una compromissione emotiva e controllo cognitivo.

Ciò solleva un urgente bisogno di esplorare, comprendere e studiare ulteriormente le basi neurali degli effetti regolatori dell'ascolto musicale in questa epoca delicata e vulnerabile estendere questa indagine alle popolazioni cliniche. (Fasano, 2021)

### 3.5 La testimonianza musicale di cinque adolescenti

Da sempre la musica è una parte fondamentale della mia vita – ci dice \*\*\*\*\*  
– mi piace tantissimo e la ascolto sempre, ogni giorno, non immaginerei nemmeno una vita senza musica.

Di solito la scelta di cosa ascoltare dipende molto del mio stato d'animo, non ascolterei mai una canzone allegra se sono giù di morale o una canzone super movimentata se sono stanca. La cosa bella della musica è che si adatta ad ogni umore, ogni pensiero, è capace di tenerti sempre compagnia, infatti la maggior parte delle volte che la ascolto sono sola.

La musica però è anche un'ottima consolazione nei momenti difficili, c'è stato un periodo nella mia vita che è stato duro da superare e uno dei motivi per cui sono stata meglio è stata proprio la musica. Devo dire: "grazie musica!"

Ho avuto la possibilità di intervistare alcuni adolescenti facendo loro 10 domande in riferimento al loro rapporto con la musica.

Qui di seguito riporterò le domande che ho preparato e le loro risposte.

#### *Le domande*

- 1) Ti piace la musica? Che cosa rappresenta per te?
- 2) Ascolti musica da solo o in compagnia?
- 3) In che modo ascolti i tuoi brani preferiti (smartphone, radio, web)?
- 4) Quale genere musicale preferisci?
- 5) In una giornata, quanto tempo dedichi all'ascolto della musica?
- 6) Hai degli idoli musicali? Se sì, cosa apprezzi di loro?
- 7) Quando ascolti una canzone, cosa cattura di più la tua attenzione; il testo, la musica, l'arrangiamento, la voce dell'interprete o altro?
- 8) Suoni qualche strumento musicale?
- 9) Hai mai scritto una tua canzone? Se sì, su quale argomento?
- 10) Riusciresti a vivere senza musica? Perché?

Tutti gli adolescenti intervistati frequentano le scuole superiori e vivono tra Torino e provincia. Per motivi di privacy assegnerò ad ogni adolescente una lettera di riferimento.

- A. adolescente - (ragazzo) 15 anni
- B. adolescente - (ragazzo) 16 anni
- C. adolescente - (ragazzo) 17 anni
- D. adolescente - (ragazza) 15 anni
- E. adolescente - (ragazza) 16 anni

**Domanda 1** - Ti piace la musica? Che cosa rappresenta per te?

**Risposte**

- A. Mi piace, per me la musica è tutto!
- B. Uno sfogo.
- C. Un modo per esprimermi.
- D. Mi fa stare bene, la ascolto sempre.
- E. Una cosa bella ... spero un giorno di diventare una cantante.

**Domanda 2** - Ascolti musica da solo o in compagnia?

**Risposte**

- A. Spesso con i miei amici "al parchetto".
- B. La ascolto principalmente in camera mia mentre studio.
- C. Con le cuffie quando vado a scuola e quando mi annoio.
- D. Da sola!!!
- E. Quando prendo i mezzi , mentre vado in piazza, da sola e con le cuffie.

**Domanda 3** - In che modo ascolti i tuoi brani preferiti?

**Risposte**



- A. Da telefono!
- B. Cuffie e Spotify (con l'abbonamento condiviso)
- C. Smartphone o tablet.
- D. Telefono, o dal PC ... rare volte in macchina "con i miei" (genitori).
- E. Smartphone

**Domanda 4** - Quale genere musicale preferisci?

**Risposte**

- A. Rap e Trap
- B. Trap però ascolto un po' di tutto.
- C. In primis il rap, anche se ultimamente "mi sono preso bene" con la dubstep.
- D. Canzoni POP italiane e inglesi.
- E. R&B e cantanti internazionali tipo Ed Sheeran.

**Domanda 5** - In una giornata, quanto tempo dedichi all'ascolto della musica?

**Risposte**

- A. Boh, parecchio non saprei quanto, forse 2/3 ore.
- B. Abbastanza. Quando sono in giro sempre.
- C. Sempre! Mi rilassa averla sempre in sottofondo.
- D. Prima di andare a scuola mentre mi preparo e poi quando studio.
- E. Mezz'ora circa, ma non sempre dipende dalla giornata!

**Domanda 6** - Hai degli idoli musicali? Se si, cosa apprezzi di loro?

**Risposte**

- A. Ha stile!
- B. Ha successo e ha fatto i soldi.
- C. Mi piace come scrive e mi carica la sua musica.
- D. È bello!!!
- E. Mi prendono i testi che scrive e poi mi piace la sua musica.

**Domanda 7** - Quando ascolti una canzone, cosa cattura di più la tua attenzione; il testo, la musica, l'arrangiamento, la voce dell'interprete o altro?

**Risposte**

- A. Musica
- B. Musica
- C. Musica
- D. Musica e voce
- E. Testo

**Domanda 8** - Suoni qualche strumento musicale?

**Risposte**

- A. No.
- B. Da piccolo i miei mi hanno fatto suonare il pianoforte, ora non più.
- C. Strimpello la chitarra, ma non sono bravo.
- D. Vorrei fare la cantante. Non ho frequentato nessun corso.
- E. No! Ascolto solo tanta musica.

**Domanda 9** - Hai mai scritto una tua canzone? Se sì, su quale argomento?

**Risposte**

- A. Con i miei amici facciamo freestyle ... "yo-yo bro!" (citazione)
- B. Ho provato a scrivere qualcosa, ma non sono capace.
- C. Sì, a casa ho FL studio<sup>1</sup> e faccio delle basi, ma sono strumentali.
- D. No, ma mi piacerebbe dedicarne una alla mia mamma.
- E. Sì, ho un diario dove scrivo delle frasi e ogni tanto provo a cantarle.

**Domanda 10** - Riusciresti a vivere senza musica? Perché?

**Risposte**

---

<sup>1</sup> Un software per produrre musica creato dalla Image-Line Software. Sito ufficiale: [www.image-line.com](http://www.image-line.com)

- A. Non so dirti perché ... comunque no!
- B. Non lo so, forse si riuscirei perché ho altri interessi.
- C. No, perché "mi gasa" troppo.
- D. Non scherziamo, la musica è troppo bella!
- E. La ascolto sempre, quindi penso proprio di no.

### **3.5 Analisi delle risposte**

Come notava Bourdieu "La musica distingue e ci distingue" (Gasperoni, Marconi, Santoro, 2004). Le risposte ottenute da questa semplice intervista fanno notare come alcune, seppur diverse, siano molto simili nella loro essenza.

Il mio intento è stato quello di lanciare una sonda sul terreno della musica degli adolescenti che ho incontrato, con l'intento di capire e osservare più da vicino il loro punto di vista e soprattutto il loro rapporto con la musica e le canzoni. Arrivato alla fine di questo viaggio, dovendo trovare una senso al mio operato, ho deciso di analizzarle e fare una breve sintesi, per mettere nero su bianco il profilo di un adolescente tipo in relazione alla sua musica.

Si potrebbe dire che *l'adolescente*:

Ha bisogno della musica, dedica un tempo relativamente sostanzioso all'ascolto; difficilmente riuscirebbe a farne a meno; predilige l'ascolto individuale a quello di gruppo e utilizza le canzoni come strumento per esprimersi e rispecchiarsi, demandando agli artisti (i cantanti preferiti) il racconto (in musica) dei propri turbamenti. Se suona uno strumenti musicale, non ha interesse ad approfondire il percorso studi tecnici; dei brani ascoltati, la musica è l'elemento che più lo affascina e quello che lo avvicina di più ai suoi idoli musicali è il fatto di "avercela fatta", di avere stile e di avere successo, in un'ottica prevalentemente estetica.

Mi limito solo a riportare quanto ottenuto, senza giudizio e senza commenti, ma più si scende nel profondo più si comprende che la musica è un elemento chiave nella vita degli adolescenti.

# **Capitolo 4**

## **Musicoterapia e adolescenza**

## Capitolo 4

### Musicoterapia e adolescenza

#### 4.1 Gli approcci musicoterapici con gli adolescenti; tecniche e linguaggi.

L'intervento musicoterapico si configura come una tra le proposte che possono essere messe in atto per consentire all'adolescente di lavorare alla ricerca della propria identità e delle proprie modalità relazionali e comunicative (Raglio, Metelli, 2004).

Inoltre la musicoterapia è:

[...] una disciplina che studia il rapporto uomo/elemento sonoro-musicale con finalità diagnostiche e applicative (prevenzione, riabilitazione, terapia) sulla base di presupposti teorici che fanno riferimento alle peculiarità dell'elemento sonoro/musicale e alle reazioni che esso provoca in ogni essere umano. Il linguaggio sonoro/musicale viene utilizzato come strumento in grado di facilitare l'espressione diretta dei vissuti emotivi e favorire il passaggio a una comunicazione mediata, in cui il suono acquisisca valenze simboliche e musicali rappresentando qualcos'altro da sé. (Manarolo, 2020)

Come spiega il presidente dell'APIM Gerardo Manarolo, il musicoterapista può mettere in atto due tecniche:

- la *mt attiva* che propone la libera manipolazione degli strumenti musicali in un contesto improvvisativo.
- la *mt recettiva* che propone un dialogo fra paziente e musicoterapista per il tramite delle proposte d'ascolto formulate da entrambi i membri della coppia.

Tali tecniche possono essere declinate in un contesto *individuale* o di *gruppo*.

Sia la proposta attiva che quella recettiva devono essere inserite in un contesto dialettico dove i partecipanti (pz. e mt.) comunicano fra di loro per il tramite di un'esperienza sonoro-musicale. (Manarolo, 2021).

In un paragrafo del "*Manuale di musicoterapia*" (Carocci, 2021), Gianni Nuti, musicologo e pedagogo, ha scritto:

L'esperienza musicale, sia attiva o recettiva, causa, comunque, dinamismi: muove in modo circolare, introiettivo, prospettico, multidimensionale, direzionale, e antitetica all'immobilità, sebbene ne possa evocare il sentimento; la musica è contatto, relazione: immagina o suscita forme di vicinanza tra persone direttamente o con la mediazione di oggetti, allarga lo spettro semantico dei suoi gesti rispetto al linguaggio, includendo più differenze, più individualità sensibili. Non raggiunge sempre in modo univoco l'intero genere umano perché, essendo un prodotto culturale, pure esistendo ovunque, non si declina secondo i medesimi codici idiomatici e quindi risulta, in una significativa parte dei casi, comprensibile e pregnante solo per coloro che possiedono gli strumenti di decodifica appropriati (Nuti, 2020. pag 100).

Nonostante la definizione possa risultare in un primo momento molto complessa e articolata, in realtà è possibile sintetizzarla in questo modo:

La musica è capace di creare legami, di consolidare le relazioni umane e agisce per sua natura sulle persone in profondità. Non sempre però gli effetti che provoca risultano uguali per tutti in quanto ogni individuo è unico e con caratteristiche proprie derivanti dal suo bagaglio culturale, dalla sua storia e dalle sue capacità di decodifica.

Per quanto concerne l'obiettivo di questa tesi trovo importante richiamare l'attenzione sull'aspetto legato agli effetti (unici e diversi da persona a

persona) che la musica (in musicoterapia) provoca sulle persone e in particolar modo sugli adolescenti.

#### **4.2 Ambiti applicativi e tipologie di intervento con gli adolescenti.**

Con gli adolescenti la pratica musicoterapica è applicata con successo in molti ambiti: sindrome autistica, ritardi mentali, malattie organiche, ritardi dello sviluppo, disturbi della condotta e dell'apprendimento, disturbi di ansia, depressione, personalità, post-traumatici da stress, storie di maltrattamenti e abusi. Diversi studi hanno dimostrato l'efficacia delle terapie a mediazione musicale nel miglioramento di molti parametri delle sfere fisica, psichica e sociale di bambini e adolescenti con tutte le problematiche sopraelencate (Ferrari, 2018).

In adolescenza la musica è parte integrante dei processi di formazione dell'identità e, come strumento terapeutico, può contribuire alla costruzione e al riconoscimento della propria individualità. La musica è di aiuto agli adolescenti perché parla per loro, dà voce ai loro pensieri, alle loro paure, li aiuta a fare chiarezza nei loro sentimenti (Balestrieri, 2022).

#### **4.3 La musicoterapia e i benefici sugli adolescenti: studi, ricerche e risultati.**

La musicoterapia è una tecnica di intervento terapeutico molto potente che si collega molto rapidamente con il contenuto emotivo dell'individuo.

I criteri metodologici solitamente utilizzati con gli adolescenti sono simili a quelli per tutti gli altri tipi di utenti, ovvero si basano principalmente sulla relazione, instaurata attraverso il rapporto uomo-suono.

In questo tipo di pratica è importante che ogni attività, ogni intervento sonoro/musicale sia creato "su misura" per quel paziente/i in quei determinati momenti, in base alle sue esigenze, che sono da scoprirsi con l'osservazione proprio attraverso il medesimo gioco relazionale in corso (Meloni, 2018).



La musica appare come uno strumento dalla potenza straordinaria nel lavoro educativo con adolescenti e giovani.

Qui di seguito riporterò alcuni studi, italiani e internazionali, che sostengono l'idea che la musicoterapia, intesa come musica utilizzata come strumento per prendersi cura della persona, possa portare benefici anche sugli adolescenti nel senso più ampio del termine.

Gli esempi che seguono penso possano sostenere la mia tesi, gettando delle basi più solide per il lavoro dedicato al songwriting che svolgo e che andrò a raccontare nella seconda parte di questo elaborato.

#### **4.3.1 La ricerca spagnola di Miren Pérez Eizaguirree e Rafael Mora: Musicoterapia per lo sviluppo individuale degli adolescenti.**

Una ricerca portata avanti dalla sociologa e musicoterapeuta *Miren Pérez Eizaguirree* e dal musicologo *Rafael Mora*, in Spagna, racconta come molti adolescenti nella società spagnola soffrano quotidianamente di problemi di ansia e stress, associati o meno ad altre possibili patologie. Il loro studio mirava a *gettare piccoli punti di luce sugli effetti della musicoterapia riguardo lo sviluppo individuale degli adolescenti di una scuola pubblica.*

Il trattamento era rivolto agli studenti nel loro insieme, compresi gli aspetti cognitivi, emotivi, sociali, musicali e intrapersonali all'interno di ogni sessione.

Lo scopo principale dell'intervento è stato quello di ridurre i livelli di ansia e stress di ragazzi vittime di situazioni familiari complicate, esclusi dalle dinamiche sociali, aggiunti spesso a diverse patologie diagnosticate. (Eizaguirree, Mora, 2017)

#### **Le fasi dell'intervento musicoterapico.**

Lo studio è stato condotto con sei adolescenti nell'orario scolastico di un istituto pubblico della Comunità di Madrid.

Le sessioni di mt. erano individuali e personalizzate con ciascuno degli studenti. Per realizzare questo studio si sono tenute due sessioni individuali di cinquanta minuti ciascuna con cadenza settimanale. Ogni studente è uscito due volte a settimana della rispettiva classe e hanno partecipato alla sala della musica per le sedute di musicoterapia. Il processo si è svolto su un intero trimestre, per un totale di tredici settimane.

Ogni studente tenuto in media ventisei sessioni. Lo studio globale comprendeva centocinquantasei sessioni tenute per un totale di centotrenta ore di analisi e di lavoro di musicoterapia.

I sei studenti sono stati scelti dal gruppo di orientamento formato da tre professionisti del centro, psicologi e psicologi dell'educazione.

Questi professionisti hanno studiato i file di un numero di studenti che, a loro avviso, i selezionati avrebbero potuto trarre vantaggio dal processo musico-terapia. Gli adolescenti selezionati si trovavano in una situazione di esclusione sociale con situazioni familiari complesse e un ambiente sociale sfavorevole per loro sviluppo come individui. Ad altri è stato diagnosticato un disturbo da deficit di attenzione e iperattività. Tutti provenivano da famiglie in difficoltà o disfunzionali. Lungo il processo è stato lavorato in modo interdisciplinare con il team di orientamento che ha valutato a poco a poco i possibili cambiamenti comportamento degli studenti o miglioramenti lo stesso. Per misurare quantitativamente i risultati relativi a stress e ansia un pre-test e un post-test sono stati passati agli studenti al fine di osservare lo stato nel che sono prima e dopo il processi.

Si trattava di risultati quantitativi e misurabili nel tempo. I test utilizzati:

- Scala dell'ansia sociale per Adolescenti (SAS-A)
- Scala di ansia e depressione Goldberg (GADS)
- Scala dell'autostima di Rosenberg (RSES)
- Pulse tracking per le interpretazioni/ esecuzioni
- Espressione ritmico-motoria in battiti binari.

- Espressione ritmico-motoria in triple misure.
- Sviluppo della lateralità psicomotoria (uso di entrambe le mani nelle interpretazioni/esecuzioni)
- Per giustificare lo sviluppo emotivo si sono affidati ad un questionario ad hoc fatto prima e dopo le sedute per analizzare i cambiamenti sperimentati durante tutto il percorso.

Per quanto riguarda i risultati ottenuti, i ricercatori dichiarano:

In primo luogo, si può dire che la musicoterapia è un processo capace di aiutare ridurre i livelli di stress e ansia, nonché migliorare l'autostima e adattarsi immagine di sé dell'utente. Aumentando questi livelli di fiducia, vediamo come l'espressività aumenta dentro e fuori le sedute, e a sua volta otteniamo un riflesso di questo miglioramento nel comportamento ritmico-motorio dell'utente (Eizaguirree, Mora, 2017)

In conclusione, i risultati di questa ricerca hanno mostrato percezioni positive su questi processi all'interno dei centri educativi, da parte di studenti, famiglie ed educatori. La musicoterapia sviluppata all'interno di una scuola si presenta come un'opzione che può coprire un bisogno; lo sviluppo personale dell'individuo.

#### **4.3.2 Uno studio dal Regno Unito: Musicoterapia per bambini e adolescenti con problemi comportamentali ed emotivi: uno studio randomizzato controllato.**

I ricercatori dell'Università di Bournemouth e la Queen University di Belfast hanno studiato come che la musicoterapia *riduce la depressione nei bambini ed adolescenti con problemi comportamentali ed emotivi*. Hanno scoperto che bambini ed adolescenti, di età compresa tra gli 8 ed i 16 anni, sottoposti a sessioni musicoterapiche, *avevano migliorato significativamente l'autostima e, la depressione si era notevolmente ridotta, rispetto a coloro che non avevano ricevuto questo trattamento*.

### **Le fasi dell'intervento musicoterapico.**

Lo studio, finanziato dal Big Lottery Found, ha avuto luogo tra marzo 2011 e maggio 2014 (più di 3 anni) ed ha coinvolto circa 251 soggetti.

Essi sono stati divisi in due gruppi, 128 sottoposti alle classiche opzioni di cura, mentre 123 hanno effettuato un percorso di musicoterapia, in aggiunta alle cure tradizionali. Dopo l'analisi dei dati raccolti si è scoperto che i giovani adolescenti sottoposti a training musicoterapici, avevano migliorato le abilità comunicative e interattive.

L'esito primario è stato il miglioramento della comunicazione (Scala di valutazione del sistema di miglioramento delle abilità sociali) (SSIS) a 13 settimane.

Gli esiti secondari includevano il funzionamento sociale, l'autostima, la depressione e il funzionamento familiare (Porter, Mc Connell, McLaughlin, Lynn, Cardwell, Braiden, Boylan, Holmes, 2016)

Il professore Sam Porter del Dipartimento di Scienze Sociali presso l'Università di Bournemouth, che ha condotto lo studio, afferma:

Questo studio è estremamente significativo per determinare i trattamenti efficaci con bambini ed adolescenti aventi problemi comportamentali ed emotivi.

La musicoterapia è stata spesso utilizzata con bambini e giovani adolescenti aventi problematiche comportamentali ed emotive, ma questa è stata la prima volta che la sua efficacia viene dimostrata scientificamente, attraverso studi in ambienti clinici.

### **4.3.3 Comunità Alloggio Minori (CAM): Musicoterapia con ragazze adolescenti in una comunità alloggio.**

Le informazioni che seguono, relative all'esperienza presso la Comunità Alloggio (CAM), sono tratte dall'editoriale "Musica & Terapia" Numero 9, (Raglio, Metelli, Gennaio 2004 pag. 28).

In questo tipo di ricerca e intervento portato avanti da Alfredo Raglio (musicoterapeuta e formatore), l'approccio ha cercato di coniugare un'impostazione clinica (volta a valorizzare il rapporto interpersonale come strumento di conoscenza) con un'impostazione sperimentale (cercando di individuare la relazione tra due eventi di cui il secondo [effetto] è conseguente al primo [causa]). È opportuno considerare i seguenti elementi che definiscono l'intervento: la domanda, espressa da parte della committenza e da parte dell'utenza;

- il contesto, ovvero la struttura organizzativa e la dinamica istituzionale che caratterizzano e contengono il lavoro.

#### **Le fasi dell'intervento musicoterapico.**

Racconta Alfredo Raglio:

« È stata individuata la responsabile della Comunità Alloggio Minori (CAM) in cui si è svolta l'esperienza come interlocutore preferenziale.

L'esigenza di svolgere un lavoro di ricerca ha guidato la proposta.

L'intervento di musicoterapia è rientrato in un progetto globale di presa in carico delle ospiti, collegandosi il più possibile agli altri interventi attuati dalla comunità.

In questa primissima fase sono state evidenziate le motivazioni relative alla proposta e all'invio in trattamento musicoterapico, al fine di elaborare un progetto comune massimamente efficace e adeguato alle esigenze delle ragazze ospiti della comunità. È stato definito un possibile piano di intervento concordato da musicoterapista e committente, prima di procedere al reclutamento per il trattamento.

L'intervento si è articolato in dieci incontri della durata di 45 minuti e con cadenza settimanale.

La stanza per il trattamento è stata individuata in un luogo piuttosto isolato al quale le ragazze hanno potuto accedere solo intenzionalmente.

Il materiale, che si è mantenuto pressoché invariato per tutto il percorso, è stato scelto in base alle caratteristiche d'oggetto e al suo tipo di produzione sonora e musicale. Facendo attenzione ad inserire nel gruppo operativo strumentale alcuni idiofoni, membranofoni e cordofoni, si è ritenuto di escludere la presenza di strumenti aerofoni a fiato per motivi igienici.

Ogni seduta è stata audio-registrata con il consenso della responsabile del centro e comunicando alle ragazze questa condizione.

Le sedute sono state effettuate tutte in fascia oraria serale (dalle 20.30 alle 21.15). Per ogni seduta è stato steso un protocollo descrittivo d'osservazione.

I protocolli sono stati supervisionati in itinere, avvalendosi anche, qualora necessario, dell'ausilio audio-registrato.

L'intervento si configura, data la sua brevità, come esperienza pilota, ponendosi come principale obiettivo l'osservazione delle dinamiche relazionali nel setting musicoterapico, oltre che una riflessione su un possibile protocollo di intervento terapeutico e di ricerca nell'ambito dell'adolescenza.

Una particolare attenzione si è posta sulla lettura degli eventi sonoro-musicali dal punto di vista musicoterapico (valenza simbolica e relazionale delle improvvisazioni sonoro-musicali emerse dalle sedute).

Le ragazze interessate ad intraprendere il trattamento hanno effettuato un colloquio individuale preliminare con la musicoterapista al fine di raccogliere informazioni relative al loro rapporto con il suono e con la musica, sia relativamente alla dimensione della produzione che a quella dell'ascolto».

Spiega il prof. Raglio A.:

La musicoterapista si è recata fisicamente nel contesto del CAM per attuare un'osservazione delle relazioni che le ragazze sviluppano nella loro quotidianità. L'osservazione musicoterapica è stata svolta all'interno del setting musicoterapico ed ha esaminato diversi indicatori. (Manarolo, Demaestri, 2002)

- *Primo contatto con lo strumentario*

- *Risposte del pz. alla proposta d'iniziale interazione da parte della musicoterapista.*

- *Risonanze interiori della musicoterapista*

### **Esiti relazionali del processo terapeutico e analisi del prodotto sonoro.**

La rilettura del processo terapeutico che si è stabilito attraverso una relazione di tipo non verbale in un contesto di gruppo, deve tener conto della commistione di impatto che la produzione sonora musicale ha sia sulla mente-corpo dei pazienti che sulla mente-corpo del terapeuta. È quindi utile che l'analisi del processo avvenga con una supervisione perché il terapeuta nel contesto musicoterapico è immerso nel transfert del paziente, nel proprio controtransfert, nelle senso-percezioni corporee, sonore e musicali, negli effetti della regressione di gruppo che sta avvenendo e nelle variabili che il proprio setting impone (Benenzon, 1999).

La figura del supervisore garantisce un non coinvolgimento nella relazione terapeutica che si sta analizzando, unito ad una lunga esperienza clinica in ambito musicoterapico, necessaria per la lettura del processo terapeutico.

A chiusura di questi tre esempi di approccio musicoterapico con gli adolescenti, riporto le parole della psicologa e psicoterapeuta Cecilia Ferrari che da anni si occupa di musica e adolescenza.

In poche righe spiega:

L'elemento sonoro-musicale è in grado di arricchire le potenzialità comunicative dei ragazzi offrendo un canale espressivo differente da quello verbale, per molti di loro difficile e doloroso da utilizzare (Ferrari, 2018).

E successivamente aggiunge:

Il fare musica insieme, come anche ascoltarla e condividerla, assume per l'adolescente la doppia valenza terapeutica di rafforzare il senso di identità all'interno del gruppo dei pari e di fornire uno strumento espressivo nuovo e alternativo a quello verbale (Ferrari, 2018).

Questo aspetto è estremamente importante soprattutto per quei ragazzi che hanno difficoltà di espressione delle emozioni: la musica offre all'adolescente la possibilità di entrare in contatto e condividere con i coetanei sentimenti complessi da simbolizzare come rabbia, dolore, solitudine e paura.

#### **4.3.4 La musicoterapia e la salute mentale: uno studio con studenti delle scuole primarie e secondarie.**

A sostegno di quanto esposto nei paragrafi precedenti di questo capitolo, torna utile un recente articolo di carattere scientifico dal titolo "*Music Therapy in Mental Health and Emotional Diversion of Primary and Secondary School Students*" a cura di Dong Li (2022) dove viene raccontata un'esperienza in equilibrio tra musica, musicoterapia e salute mentale.

Lo scopo del lavoro svolto da questa equipe di ricercatori è stato quello di fornire dei dati relativi all'intervento di musicoterapia con gruppi di studenti delle scuole elementari e medie con disturbi dell'umore; inoltre vi era l'obiettivo di esplorare il miglioramento provocato dalla musicoterapia



di gruppo sulla disforia e lo stato dell'adolescenza in pazienti con disturbi dell'umore e per esplorare la relazione con l'identità personale.

### **Premessa**

Secondo quanto esposto dall'autore, con il rapido sviluppo della società, i requisiti per la formazione dei talenti sta diventando sempre più alta e il carico accademico degli studenti delle scuole primarie e secondarie è in aumento. Sotto certi aspetti l'aumento della mole del lavoro può avere effetti negativi sugli stati emotivi degli studenti e sul loro sviluppo fisico e mentale. In passato, i ricercatori si sono concentrati principalmente sulle emozioni negative; oggi, con l'ascesa della psicologia positiva, i ricercatori si stanno concentrando sui modi positivi per prevenire il verificarsi di emozioni ed eventi negativi.

Volendo sintetizzare, nel documento di Dong Li (2022) sopra citato, viene esplorata una nuova forma di utilizzo delle attività musicali, pensate perlopiù come un mezzo per stimolare e coltivare le emozioni positive tra gli studenti delle scuole elementari e per arricchire il curriculum di educazione alla salute mentale.

Le attività di educazione alla salute mentale nelle scuole primarie e secondarie dovrebbero essere basate:

- sull'educazione e lo sviluppo degli studenti
- lo sviluppo di qualità psicologiche positive
- la realizzazione del potenziale psicologico
- la focalizzazione sulla prevenzione e risoluzione di vari problemi psicologici e comportamentali nel processo di sviluppo. (Dong Li, 2022)

Viene sottolineata l'importanza di guidare gli studenti delle scuole elementari ad adottare un modo più positivo e salutare per affrontare i loro problemi psicologici, migliorare la loro tolleranza psicologica e mantenere uno stato d'animo positivo e sano attraverso l'educazione musicale.

Alcune persone pensano che la musicoterapia sia solo un semplice trattamento, cioè ascoltare musica e rilassarsi; altri pensano che sia possibile fare l'*autoterapia* semplicemente comprando un CD di musicoterapia in un negozio di video.

Secondo l'autore:

Questi modi di pensare sono sbagliati. Possiamo rilassarci attraverso la musica, ma non possiamo ottenere effetti terapeutici. La musicoterapia è un processo terapeutico scientifico e sistematico che include l'applicazione di vari metodi e teorie; utilizza tutte le forme di attività legate alla musica come mezzo, come l'ascolto, il canto, la musica strumentale, la danza, l'arte e altre attività, e anche il processo terapeutico deve avere tre elementi: la musica, la persona curata e un musicoterapeuta addestrato.

Inoltre:

La musicoterapia è un metodo di psicoterapia, che può aiutarli a modellare una mente sana e alleviare l'ansia, la tensione e persino la depressione in tempo senza l'uso di droghe. Pertanto, è di grande importanza esplorare l'applicazione della musicoterapia nella salute mentale e nella consulenza emotiva degli studenti delle scuole primarie e medie.

Questo studio prende in considerazione gli effetti provocati dalla musica contro lo stress psicologico degli studenti delle scuole elementari; conduce

uno studio sistematico sperimentale per cercare di selezionare lo stile musicale più appropriato per trattare e alleviare i problemi psicologici di studenti a causa dell'eccessivo stress scolastico e per guidarli ad adottare un modo più positivo e sano di affrontare i problemi psicologici attraverso l'educazione musicale.

Uno dei punti essenziali della ricerca spinge a pensare che valga la pena far riflettere le scuole e gli insegnanti su quali metodi possono stimolare le emozioni positive degli studenti delle scuole primarie e secondarie e possono far loro mantenere tali esperienze emotive positive nel lungo periodo dell'insegnamento dell'educazione alla salute mentale nelle scuole elementari. L'attuale curriculum di educazione alla salute mentale nelle scuole primarie e secondarie è per lo più basato su lezioni frontali e in pochi casi cercano di integrare le attività musicali con quelle dedicate all'educazione alla salute mentale.

Questo studio promuove l'introduzione della *psicologia positiva* nel curriculum di educazione alla salute mentale delle scuole primarie e secondarie, cercando di esplorare l'impatto che le lezioni di educazione alla salute mentale (basate sulla musica) hanno sulle emozioni positive. Utilizzare la musica e le sue caratteristiche può essere un modo efficace per stimolare le esperienze emotive positive degli studenti, per esplorare il loro potenziale e per sviluppare il loro stato psicologico.

Come bene spiegato da Dong Li:

La scuola è una tappa fondamentale per lo sviluppo delle abitudini e la formazione di una personalità sana nella vita di una persona ed è una responsabilità collettiva incoraggiare gli studenti a sviluppare buone abitudini e ad avere una mente sana.

Gli autori di questo articolo pensano che lo stress sia una sorta di percezione e reazione degli studenti all'ambiente di apprendimento in cui vivono e che lo *stress da apprendimento* sia una normale reazione mentale degli studenti.

Quando questo affaticamento mentale e psicologico nella fase apprendimento supera la gamma che gli studenti possono sopportare, gli studenti producono naturalmente uno stato di alta tensione e ansia, che in una certa misura influenza la capacità di apprendere in maniera efficace.

Come esposto da Salomon - Gimmon e Elefant:

lo stress da apprendimento è un disagio psicologico [...] che influenzerà lo stato di apprendimento degli studenti, ridurrà l'efficienza e aumenterà il sforzo mentale.

### **Procedure di intervento**

Sono state selezionate le classi sperimentali e le classi di controllo; il curriculum di educazione alla salute mentale è stato implementato con attività musicali solo per le classi sperimentali; mentre per le classi di controllo il curriculum scolastico educazione alla salute mentale è rimasto invariato.

Questo documento sostiene l'uso di programmi di musicoterapia per affrontare una serie di problemi psicologici degli studenti delle scuole elementari a causa dello stress accademico, per entrare nel cuore degli studenti delle scuole elementari e medie attraverso gli stili musicali, per comprendere i principali fattori che influenzano lo stress accademico di studenti delle scuole elementari e di utilizzare la musica di ritmi diversi per fornire una guida ragionevole e una terapia educativa agli studenti delle scuole elementari. (Dong Li, 2022)

Ciò che viene proposto è la "riduzione del carico di lavoro scolastico", concentrandosi sul miglioramento della qualità e dell'efficienza dell'apprendimento piuttosto che sull'aumento del carico di apprendimento e combinando il programma di musicoterapia con la politica di riduzione il peso del lavoro scolastico.

Ciò che viene suggerito è un percorso scolastico che combini programmi di musicoterapia con politiche di riduzione del carico di studio per alleviare la pressione di apprendimento degli studenti delle scuole primarie e secondarie, migliorare l'efficienza, promuovere la crescita e lo sviluppo sano del corpo e della mente.

Sulla base dell'ipotesi di ricerca, questo articolo conduce ulteriormente un'indagine tramite questionario e ricerche sperimentali su diverse musicoterapie ritmiche.

*L'interesse è la motivazione per gli studenti e lo scopo dell'insegnamento della musica è coltivare la curiosità degli studenti per la musica attraverso l'insegnamento del ritmo (Dong Li, 2022)*

È stato proposto che gli insegnanti non adottino un modello di insegnamento rigido e insipido, ma al contrario cerchino lavorare per rendere la classe attiva e interessata.

Ogni insegnante dovrebbe utilizzare dei giochi musicali per padroneggiare l'atmosfera della classe e integrarle con le attività psicologiche.

Sembra infatti che l'utilizzo della musica, e in particolar modo quella ritmica, porti ad un coinvolgimento importante. Adottare degli strumenti musicali ritmici come tamburelli e campanelli per l'allenamento al ritmo può aiutare gli studenti a padroneggiare il ritmo di base e stimolare il loro potenziale musicale.

Gli effetti provocati dall'uso consapevole della musica in classe possono portare numerosi benefici. Secondo i ricercatori la stimolazione musicale:

- *abbassa la pressione sanguigna e i livelli di adrenalina;*
- *migliora l'omeostasi interna del corpo;*
- *aiuta a favorire il rilassamento;*
- *ha un effetto analgesico significativo;*
- *aumentando il livello e la concentrazione di endorfine nel sangue;*
- *riduce il dolore;*
- *ha un grande impatto sull'umore;*
- *allevia la tensione e l'ansia;*
- *rilascia la catarsi delle cattive emozioni. (Dong Li, 2022)*

La musica, oltre alle altre sue caratteristiche, influenza le emozioni, che a loro volta migliorano la cognizione.

Diverse forme di attività musicali, come cantare e suonare, possono essere utilizzate come mezzo per esprimersi e migliorare la comunicazione e lo scambio con gli altri invece dei mezzi di comunicazione verbale.

La musica può risvegliare la percezione e l'esperienza della bellezza e quindi il potere interiore positivo della vita.

Questo articolo si concentra sulla fattibilità dell'utilizzo di diverse forme ritmiche di musicoterapia per alleviare il problema dello stress di apprendimento degli studenti delle scuole primarie e conduce uno studio sperimentale su un gruppo di studenti delle scuole primarie.

### **I test e i questionari**

I questionari per il rilevamento dei dati sono stati progettati per indagare le informazioni di base degli studenti della scuola primaria, inclusi sesso, età, luogo di origine, se sono solo bambini e rendimento scolastico; un modo per

catturare *i sentimenti* degli studenti della scuola primaria di fronte alla crescente pressione accademica in questa fase.

Per comprendere *le principali fonti di stress accademico* degli studenti è stato progettato un altro questionario ponendo domande su quattro aspetti: scuola, famiglia, sé e società ed esami di ammissione alla scuola primaria; agli studenti è stato chiesto di fare scelte accurate in base alla loro situazione attuale.

Il punteggio composito finale riflette il livello di stress effettivo degli studenti, con punteggi specifici per riflettere il livello di stress di apprendimento degli studenti.

Le lezioni di educazione alla salute mentale basate sull'attività musicale comprendevano attività musicali per migliorare le emozioni positive degli studenti, promuovere il benessere e il livello di salute mentale degli studenti

Le principali cause di ansia nella maggior parte degli studenti delle scuole primarie e secondarie sono l'eccessiva pressione nello studio, le barriere interpersonali, la solitudine e l'autismo. La musicoterapia utilizza tecniche metodologie il cui obiettivo è consentire agli studenti di liberarsi del loro disagio e risolvere da soli i loro problemi nell'apprendimento degli strumenti musicali.

*La funzione terapeutica della musica non significa che la musica sia una cura per la malattia, ma piuttosto che è un aiuto nel trattamento della malattia attraverso l'azione di musica.*

Per le persone depresse, ascoltare musica e partecipare ad attività musicali può spostare il umore depresso, dimenticare i problemi della vita con un

ritmo ottimista, comunicare di più con le persone nelle attività musicali, migliorare le solite abitudini noiose, mobilitare le loro emozioni e farle sentire positive allo stesso tempo.

La manifestazione più diretta della depressione è la depressione emotiva e la musica è uno dei modi migliori per aiutare e alleviare la depressione, stimolando il sistema nervoso e riducendo la produzione di malumore.

### **Analisi dei risultati**

Sulla base di questi risultati, può essere concluso che gli indici di emozione positiva degli studenti nella classe sperimentale dopo l'attuazione del programma di educazione alla salute mentale basato sull'attività musicale significativamente superiore al secondo gruppo.

Le attività musicali come forma di consulenza psicologica sono più interessanti e partecipative, il che può facilmente stimolare la natura vivace e attiva degli studenti delle scuole elementari e anche le loro caratteristiche di età determinano che sono adatte a partecipare a questo tipo di psicologia dell'attività musicale visiva e vivida classe.

Pertanto, il curriculum dovrebbe essere progettato per soddisfare le caratteristiche di età degli studenti.

La scelta della musica e delle canzoni dovrebbe essere adatta agli studenti, facile da capire e accettare, prestando attenzione alla flessibilità e all'operabilità così come per l'attrezzatura musicale.

Inoltre, in base alla natura attiva degli studenti delle scuole elementari, è necessario fare una buona pianificazione prima della lezione per non pregiudicare il processo di insegnamento.



## **Conclusione**

La musicoterapia di gruppo può migliorare l'umore degli adolescenti con disturbi dell'umore e migliorare la loro capacità di gestire le proprie emozioni.

L'educazione scolastica sulla salute mentale dovrebbe essere orientata allo studente, mentre gli insegnanti dovrebbero sempre prestare attenzione ai cambiamenti nelle emozioni degli studenti, in particolare ai cambiamenti che si verificano nelle emozioni positive, e stimolare e coltivare le emozioni positive degli studenti in modo scientifico e ragionevole per cambiare i comportamenti e migliorare fisico e mentale salute e per migliorare la salute mentale degli studenti.

I risultati di questo studio dimostrano che il curriculum di educazione alla salute mentale orientato alla psicologia positiva basate sulle attività musicali sono molto adatte per la scuola primaria e secondaria studenti delle scuole, in particolare quelli che stanno per laurearsi.

# Capitolo 5

## Il songwriting

## Capitolo 5

### Il songwriting

Come Bruscia afferma:

Le canzoni sono la strada attraverso la quale noi esseri umani esploriamo le nostre emozioni. [...] tessono racconti delle nostre gioie e dolori, loro rivelano i nostri segreti più intimi, ed esprimono le nostre speranze e delusioni, le nostre paure e trionfi. Sono i nostri diari musicali, le nostre storie di vita. Sono i suoni del nostro sviluppo personale (Bruscia, 2018).

Nel corso degli anni si è passati dall'uso delle canzoni (ascoltate) all'interno di contesti terapeutici alla la tecnica del scrittura di canzoni con e per i pazienti.

#### 5.1 La tecnica del songwriting in musicoterapia

In linea generale:

Il songwriting (in musicoterapia) è definito come «il processo di creare scrivere la partitura e/o registrare parole e musica da parte del paziente o pazienti e del terapeuta nel contesto di una relazione terapeutica, allo scopo di affrontare i bisogni psicosociali, emotivi, cognitivi e comunicativi (Baker, Wigram, 2008).

In varie parti del mondo questa tecnica è stata applicata in vari ambiti ottenendo buoni risultati; con pazienti affetti da malattie come il cancro, malattie del sangue o sottoposte al trapianto di midollo, nel contesto delle cure palliative, per traumi cerebrali, con tossicodipendenti, in strutture per anziani e anche con adolescenti con difficoltà emotive.

Una prima importante distinzione è necessaria tra quei brani composti *dal terapeuta per il paziente* (o per il gruppo) per perseguire un certo scopo

terapeutico, e invece *il lavoro svolto dal terapeuta per facilitare la pratica compositiva del paziente* (o del gruppo) (MIMT, 2016).

Nella letteratura dedicata alla scrittura di canzoni sono state citate diverse tecniche. Qui di seguito riporterò un elenco di alcune tra le più utilizzate, citate nel libro di Wigram e Baker (2008).

Il *riempimento degli spazi vuoti* è un metodo nel quale le parole all'interno di una canzone pre-composta (dal terapeuta) vengono cancellate (dai pazienti) e sostituite con le parole di questi ultimi. (Freed 1987; Glassman 1991; Goldstein 1990; Robb 1996).

Le *canzoni composte liberamente* consentono una maggiore creatività e sono state adottate con pazienti di ampie fasce d'età e patologie.

La *canzone blues a 12 battute*; una cornice utile per i pazienti su cui scrivere i testi mentre crea un file struttura forte e definibile.

Lindberg (1995) delinea un approccio per cui viene generato *un elenco di parole* tramite associazione libera e quindi il cliente si identifica parole chiave. Queste parole chiave vengono successivamente utilizzate per creare il testi di una canzone.

Cordobés (1997) Gfeller (1987) Ai pazienti viene offerto *un argomento o una specifica emozione* che viene utilizzato come punto di partenza creare i testi di una canzone.

Robb ed Ebberts (2003) pensano che incorporare al processo di scrittura di canzoni l'uso associato di registrazioni video digitali, foto e opere d'arte possa migliorare i suoi effetti finali.

Caneva P.A. (2007) propone una ulteriore suddivisione portando alla luce le *canzoni di salute* e le *canzoni di lavoro*. Entrambe prevedono che il musicoterapeuta dopo la fase creativa, esegua una supervisione ed ottimizzazione del testo e della musica fino ad ottenere una versione definitiva e curata, che ne permetterà la riproducibilità senza variazioni.

A queste aggiunge le *canzoni soliloquio* e le *canzoni descrittive*. Per questi due tipi invece non è prevista una ripetizione in quanto il prodotto sonoro/musicale (canzone) avviene nel *qui ed ora* dell'incontro.

A questo punto trovo interessante riportare il chiarimento che gli autori Wigram e Baker fanno sulla differenza tra "metodo" e "tecnica". Dicono:

I *metodi terapeutici* sono gli approcci scelti dal terapeuta per ottenere un cambiamento terapeutico e può essere inteso come il 'metodo' di opera.

Le *tecniche* sono gli "strumenti e le strategie", le "attività" musicali e concrete esperienze musicali avviate dal terapeuta che sono parte integrante il successo di il metodo applicato (Baker, Wigram, 2008).

Il songwriting, quindi, è scrittura di canzoni la cui finalità non è quella, o non soltanto, di creare un'opera d'arte o un prodotto creativo, bensì quella di dar vita a una lunga serie di effetti. Così come affermato in precedenza, questa tecnica, proprio come accade con la musicoterapia, può provocare effetti benefici in coloro che ne usufruiscono, ma non solo: anche liberatori, catartici, esplorativi, creativi ed educativi. Spesso infatti il paziente ha la possibilità di accedere ad elementi inconsci di sé, a zone del suo essere che non conosceva.

Oggi (nel 2022) chiunque decida di informarsi sul tema, può trovare diversi articoli e libri che parlano di come l'utilizzo della scrittura di canzoni in ambito terapeutico abbia portato ad esiti incoraggianti.

Il songwriting [...] è una tecnica che permette di rielaborare i propri vissuti rileggendoli da un'altra prospettiva e quindi accedere alla possibilità di una interpretazione più funzionale di questi, che gli permetta una migliore qualità della vita futura e ad un'accettazione non traumatica o dolorosa di eventi spiacevoli. La persona quindi non solo lavorerà su di sé, aiutato in questo dal terapeuta, per ciò che riguarda la scrittura di eventi privati, ma sarà anche soggetto ad un ulteriore passaggio che ha a che fare con l'esposizione della propria intimità: il canto. (Musicalmente.com)

La creazione di canzoni è probabilmente la tecnica compositiva più comune nella pratica odierna (Maranto, 1993) e il lavoro sulle canzoni rivolto alla popolazione adolescenziale è diviso in due tipi di attività (McFerran, 2010):

- *Uso di canzoni preferite esistenti*

- *Songwriting*

Tra le due tecniche, la seconda offre una cornice musicale, che può essere strutturata e flessibile allo stesso tempo, per l'espressione di pensieri e sentimenti. Wigram e Baker (2005), riferendosi al "*songwriting come terapia*", dicono che all'interno dei gruppi le canzoni aiutano lo sviluppo della coesione del gruppo, incoraggiando l'interazione sociale e fornendo supporto tra pari.

Il gruppo offre agli adolescenti l'opportunità di stare insieme per condividere e affermare i loro sentimenti, socializzare all'interno di un gruppo di coetanei, ottenere l'approvazione degli stessi ed esprimere i propri sentimenti in un ambiente sicuro e riservato. Mentre parti delle canzoni vengono scritte e composte, i membri del gruppo descrivono le loro esperienze e sentimenti riguardo a quelle esperienze.

Che si tratti di canzoni facilitate o di canzoni proposte dal musicoterapeuta, il ruolo di quest'ultimo è quello facilitare il processo, assicurandosi che gli adolescenti riescano a creare una composizione che sentano propria ed esprima i loro bisogni personali, sentimenti e pensieri; egli cerca con la sua sensibilità di rendere espliciti i loro commenti e le loro idee.

Secondo quanto scritto da Caneva P.A.:

In entrambe le tecniche il terapeuta fa da guida, supporto, amplificatore e strumento alla creatività ai bisogni e alla fantasia dell'utenza, sia grupppale piuttosto che individuale. [...] Il terapeuta non può prepararsi una base, una sequenza, degli accordi, un ritornello prima dell'incontro. Tutto avviene, con il gruppo o l'individuo, durante il tempo della seduta (Caneva, 2007).

Gli scopi terapeutici del songwriting in contesti clinici comprendono:

- *Miglioramento/nuovo sviluppo della comunicazione;*
- *Espressione del Sé o esplorazione del Sé;*
- *Rivisitazione della propria vita;*
- *Affrontare e/o adeguarsi;*
- *Esternare questioni dolorose;*
- *Miglioramento/nuovo sviluppo di abilità cognitive*

(Baker, Wigram, 2008)

Un'altra importante caratteristica del songwriting è che porta alla creazione di uno o più prodotti: una partitura, un testo, una registrazione audio, un videoclip. Una canzone di per sé è un prodotto finito e definito. È un'opera e come tale porta tracce del suo creatore e il suo artefice si riconosce in essa, la percepisce come propria. L'utente può sperimentare la sensazione di viverci come autore, esecutore con un grosso ritorno in termini di autostima.

È tangibile, si può tenere in mano (CD, Audiocassetta, Partitura) [...]

La concretezza permette l'archiviazione e la conservazione nel tempo.  
(Caneva, 2007).

Wigram e Baker (2005) inseriscono tra le tecniche di creazione musicale utilizzate con gli adolescenti:

1. il fare musica usando strumenti mentre il terapeuta supporta l'improvvisazione del pz.;
2. effetti sonori musicali per accompagnare il testo o le storie;
3. creare musica che raffiguri o descriva l'emozione associata a una parola o frase;
4. usare melodie esistenti o parti di canzoni che ispirano o danno struttura alla composizione musicale;
5. il terapeuta crea la musica e il pz. decide se lo rappresenta;
6. melodie improvvisate su un pattern di 2 o 4 corde;
7. determinare lo stile e il tono della canzone;
8. trascrizione della musica fatta nella sessione;
9. tecniche collettive che coinvolgano la partecipazione di più di una persona, usando il dialogo tra due o più partecipanti o domanda e risposta;
10. canzoni suonate in una sola tonalità, come una recita.

La *Canzone* non è caos: è una forma. È una struttura organizzata nel tempo.

Ha una suddivisione sul piano macroscopico: strofe, ritornello e sul piano micro: accenti, metro, rime (Caneva, 2007).

Wigram e Baker (2005) indicano tra le tecniche legate alla creazione del testo:

1. La creazione terapeutica del testo prima dello sviluppo della musica;



2. conducendo una sessione di brainstorming;
3. aiutando i pz. a scrivere nuovi testi e dar loro esempi di musica da cui scegliere;
4. selezionando parole da una lista;
5. usare poesie o testi che han composto in un'altra situazione;
6. il pz. scrive un nuovo poema;
7. giochi di ruolo e recitazione attraverso i burattini;
8. tecniche di riempimento in canzoni familiari;
9. fare la parodia di canzoni popolari,
10. usando la musica, cambiando i testi;
11. collage di canzoni, usando libri con canzoni;
12. selezionare parole e frasi da canzoni esistenti che hanno un significato per loro;
13. lista di parole che facciano rima con le parole chiave che sono state introdotte;
14. usando testi di canzoni esistenti;
15. sviluppando un testo prodotto a casa tra le sessioni;
16. inventare una storia tra pz. e terapeuta basata su una frase aperta;
17. il terapeuta butta giù parole e frasi create spontaneamente dal paziente;
18. domande aperte su un argomento;
19. domande dirette per chiarire i problemi del paziente;
20. domande tra cui scegliere o a cui rispondere si o no;
21. songwriting strategico, nel quale il terapeuta compone la canzone in anticipo per uno specifico obiettivo o uno specifico paziente.

## **5.2 La tecnica del songwriting come terapia nella musica Pop**

I benefici ottenuti dalla tecnica del songwriting non si rilevano solo in ambito musicoterapico, infatti anche molti celebri autori e cantautori del panorama italiano e internazionale hanno spesso dichiarato nelle loro

interviste al grande pubblico che scrivere canzoni ha un effetto terapeutico.

Qui di seguito ne riporterò alcune.

«Le canzoni mi hanno salvato. [...] Sono una fortuna. Molti non hanno la chance che sento di avere io, quella di poter scrivere una cosa e, in un certo senso, capitalizzare un dolore»

*(Samuele Bersani - cantautore)*

«Raccontare me stesso nelle canzoni ha sempre segnato i pezzi più importanti della mia carriera. Dedicare un album a una storia molto importante era la naturale evoluzione di questo, oltre che un'esigenza del momento: scrivere mi ha letteralmente salvato da un buco nero»

*(Mondo Marcio - rapper)*

«La musica mi ha salvato (dal bullismo)» Scrivere mi ha sempre aiutato a metabolizzare, anche quando tredicenne ero vittima della cattiveria dei miei compagni»

*(Virginio - cantante)*

«Mia madre biologica? Non l'ho mai trovata. Scrivere canzoni e affrontare queste tematiche hanno contribuito a farmi stare meglio. La musica mi ha salvato dalla depressione»

*(Gionny Scandal - rapper)*

«Quando faccio musica cado in uno stadio di auto-terapia ipnotica che mi permette di restare immobile davanti al computer anche per otto ore di fila. L'unica terapia all'iperattività per me è creare musica, l'unico momento in cui sono concentrato»

*(Mace - Produttore e musicista)*

«Una musica può fare cantare, cambiare, salvarti sull'orlo del precipizio».

*(Max Gazzè - Cantautore dal brano "Una musica può fare")*

«Quella canzone (Titolo: "L'Allegria") è stata per me proprio una terapia e anche la mia mano guariva meglio, migliorava il mio umore»

*(Gianni Morandi - cantante)*

«Scrivere canzoni è una terapia. Le canzoni sono come pagine di un diario solo che non sono nascoste da chiave e lucchetto. Non sono mai stato uno scrittore di storie che si immagina qualcosa e lo scrive. Il più delle volte esprimo qualcosa; insicurezze che posso avere o sentimenti che provo»  
(*Dan Reynolds – Cantante della band Imagine Dragons*)

«Le canzoni mi hanno aiutato a sconfiggere i demoni»  
(*Tommaso Paradiso - cantautore*)

«Le prime canzoni dei Foo Fighters mi hanno aiutato ad affrontare il dolore per la scomparsa di Curt Cobain»  
(*Dave Ghrol – Cantante dei Foo Fighters*)

Condivido inoltre quello che ha scritto il cantautore Jacopo Ratini:

La canzone, quindi, è uno strumento terapeutico a tutti gli effetti che ha il potere di risollevarlo l'umore, calmare la mente, distendere il corpo e contribuire a mantenerlo in salute, facendo diminuire il livello di nervosismo, di rabbia e di tensione, aumentando in maniera concreta le nostre possibilità e capacità creative (Ratini, 2020).

### **5.3 La tecnica della canzone facilitata come terapia**

I vantaggi dell'applicazione di questa tecnica sono molteplici anche per coloro che non sono propriamente dei cantautori. In molti casi infatti le persone che vengono guidati nella scrittura facilitata di una canzone hanno tratto diversi benefici oltre a provare una serie nutrita di suggestioni. I meccanismi che si innescano in coloro che ne hanno fatto esperienza sono difficili da codificare. Per alcuni vi è la possibilità di dare forma a pensieri che in altro modo non emergerebbero; per altri vi è una visibile gratificazione nel realizzare un "prodotto" estetico; oppure è possibile riscontare un aumento dell'autostima quando si esegue la canzone davanti ad un altro ascoltatore.

La musica unita alle parole del paziente crea un prodotto che può amplificare i significati emotivi ed evocativi.

Secondo Caneva (2007) l'utilizzo della tecnica di composizione guidata di canzoni può essere usata per:

offrire una possibilità agli utenti di esprimersi, di comunicare in modo protetto ciò che stanno provando, le loro emozioni i loro stati d'animo [...] incoraggiare e promuovere lo sviluppo e l'autoconsapevolezza [...] lasciare un messaggio una testimonianza alle persone, una specie di testamento musicale [...] fare un regalo, un dono a qualcuno [...] sfogare le proprie ansie, frustrazioni, rabbie, paure, incomprensioni, disagi [...] denunciare quelle situazioni che vengono vissute come ingiustizie [...] sentirsi accettati promuovere l'autostima [...] sentirsi protagonisti di un evento in prima persona [...] vivere un'esperienza positiva e di forte gratificazione. (Caneva, 2007 pag. 70-71)

Ecco che la canzone diventa più di un testo, più di una musica, più di un canto; è un processo emotivo, creativo ed estetico più complesso. Indipendentemente dal come, la sua scrittura porta ai protagonisti dell'esperienza (musicoterapeuti, pazienti, cantautori) benefici più o meno evidenti e a più livelli. È quella magia che ci tocca quando ascoltiamo una canzone scritta da qualcun altro, ma che in realtà sembra scritta per noi; quella sensazione che Raymond Carver chiamerebbe *shock da riconoscimento*, riferendosi a quella vibrazione interna che l'ascoltatore percepisce quando si sente colpito nel profondo da un'espressione artistica.

In questo capitolo ho cercato di raccontare e riportare varie tipologie di esperienze con gli adolescenti in ambito musicoterapico, mettendo a fuoco la particolare tecnica del songwriting, con l'obiettivo (arduo) di tracciare una cornice più definita in questo vasto campo. Il filo conduttore di tutte le testimonianze risiede nei benefici, più o meno evidenti, che la musica e la tecnica del songwriting hanno portato negli adolescenti e in coloro che ne hanno fatto esperienza concreta.

**Capitolo 6**  
**Il laboratorio musicale 1SFY**  
**(One Song For You)**

## Capitolo 6

### Il laboratorio musicale 1SFY (One Song For You)

#### Premessa

Negli ultimi anni ho tenuto oltre 150 laboratori di songwriting e ho avuto il privilegio di incontrare migliaia di ragazzi dando loro la possibilità di sperimentare la scrittura di una canzone inedita. Grazie a queste esperienze ho avuto la conferma del fatto che la tecnica del songwriting permette al *terapeuta-formatore* e all'*utente* di arricchirsi vicendevolmente.

#### 6.1 Le origini del progetto

Scrivere una canzone è terapeutico: anche per me lo è sempre stato, soprattutto all'inizio del mio percorso musicale, quando non conoscevo il reale significato di questa parola. Quello che posso affermare è che la musica ha sempre avuto un ruolo fondamentale nella mia vita.

L'intuizione del *Laboratorio 1 Song For You* nacque per gioco e in modo del tutto casuale nel 2015 durante un campo estivo per adolescenti organizzato dal mio oratorio.

Ai tempi, la mia passione per la musica e in particolar modo per il songwriting era cosa ormai nota nell'ambito oratoriale e mi piaceva, nei momenti di pausa, utilizzare la mia chitarra per proporre i ragazzi accenni di canzoni per coinvolgerli. Proprio da quell'entusiasmo iniziò tutto.

L'idea che avevo in mente era semplice: scrivere una canzone inedita (parole e musica) insieme al gruppo di adolescenti di cui ero educatore.

In quei giorni si presentò l'occasione giusta per dare inizio al processo creativo; un prato, dei fogli di carta, dei pennarelli, un veloce brainstorming, un accenno di melodia da parte dei ragazzi seduti in cerchio, un giro di accordi con la mia chitarra in tonalità di SOL maggiore e la canzone prese forma.

Il risultato finale fu sorprendente, per me e per loro, a tal punto da

ipotizzare di riproporre quell'esperienza in altre occasioni, in altri contesti e con altre persone.

Questa premessa è utile per capire come l'idea del laboratorio, così come viene proposto oggi, sia il frutto di continui aggiustamenti, modifiche e correzioni fatte nel corso degli anni a partire dal 2015; in un certo senso, potrei dire che nacque prima sul campo e solamente più tardi decisi di teorizzarlo e strutturarlo. Il desiderio di mettere una cornice più definita al mio operato è stato uno dei motivi principali che mi ha spinto ad iscrivermi al corso APIM di Musicoterapia.

## **6.2 Il significato e la scelta della sigla «One Song For You»**

Questo termine nasce dall'esigenza di trovare uno slogan capace di comunicare immediatamente la tipologia di esperienza: senza troppi giri di parole infatti, il titolo mette al centro proprio la canzone, il suo processo di scrittura, esponendo in maniera diretta il concetto di scambio creativo e relazionale; giocando con le parole e dopo tanti tentativi la scelta è caduta su «One Song For You» che tradotto dall'inglese significa appunto «Una canzone per te».

L'uso della lingua l'inglese è motivata da due ragioni principali:

1. dare un tocco accattivante e internazionale all'esperienza;
2. giocare sull'ambivalenza di significato di "You", che in inglese ha il duplice significato di 'tu' e 'noi', andando così ad evidenziare sia la dimensione individuale, sia quella di gruppo o gruppale.

## **6.3 Il format e le caratteristiche metodologiche**

Questo metodo di matrice educativa è caratterizzato da una tecnica attiva ed è proposto con un intento formativo e creativo nell'ambito preventivo.

Ogni incontro presenta aspetti comuni ed è possibile stilare una serie di passaggi standard, declinati, adattati e rivisti in base alla tipologia di utenza.

Per quanto riguarda l'utenza, il *Laboratorio 1 Song For You* è stato pensato principalmente per i preadolescenti e gli adolescenti, ma può adattarsi anche a gruppi di bambini della scuola primaria, nonché a giovani universitari. Il più delle volte si svolge in un contesto gruppale, ma ha portato ad ottimi risultati anche negli interventi individuali. Non richiede una preparazione musicale specifica da parte dei partecipanti e l'unico requisito è l'accesso all'area verbale dei partecipanti, fondamentale per poter ricevere i feedback relativi alla costruzione del testo.

Il *setting* è semplice; la stanza deve essere adeguata al numero degli utenti, quindi né troppo piccola (per evitare il senso di chiusura) né troppo grande (effetto dispersivo). In alcuni casi può essere svolto anche all'aperto, purché si mantengano i criteri sopra esposti.

È sempre presente una lavagna o un cartellone (o più), dei fogli e delle penne fondamentali per annotare le intuizioni degli utenti, per scrivere le parole chiave e soprattutto per rendere visibili i passaggi del processo creativo fino alla stesura del testo finale che verrà cantato da tutto il gruppo. Gli strumenti solitamente adottati sono una chitarra o una tastiera e vengono principalmente gestiti dal terapeuta; in alcuni casi, quando è possibile, gli utenti hanno la possibilità di contribuire all'arrangiamento e all'esecuzione del brano con degli strumenti ritmici (maracas, tamburelli, cajon).

Il *terapeuta* si pone nei confronti dell'utente con un atteggiamento amichevole e umano, accettandolo incondizionatamente, rivolgendosi a lui con tono non direttivo e con un ruolo di facilitatore.

Egli è solitamente in piedi, si muove nello spazio con calma e senza fretta, cerca di posizionarsi in modo consono rispetto al gruppo o al pz. singolo, al fine di coinvolgere e guidare nel miglior modo possibile.

Il suo elemento caratterizzante è l'abbigliamento; solitamente un pantalone lungo (jeans) e una maglietta/felpa nera con il logo: "*1 Song For You*".



La scelta, per molti bizzarra, è dettata da un duplice pensiero:

- Ricordare e rendere visibile a tutti e in ogni momento l'obiettivo dell'esperienza senza perdere il focus; scrivere una canzone "per te" e "per voi".
- Dare la possibilità, a chi lo desidera, di acquistare la *maglietta-simbolo* dell'esperienza e permettendogli di sentirsi parte di un progetto che continua e va oltre il laboratorio.

L'esperienza ha una durata variabile compresa tra l'ora e mezza e le tre ore.

Proverò ad elencare e descrivere i passaggi standard del *Laboratorio* così come viene proposto oggi.

#### **6.4 La struttura del Laboratorio di songwriting con gli adolescenti**

##### **a) Introduzione**

Ogni incontro prevede un primo momento di conoscenza e una spiegazione introduttiva che aiuta a contestualizzare il tipo di esperienza.

Il *terapeuta* inizia sempre con la domanda: *Come stai?/ Come state?*. Dopo aver ricevuto la risposta (il più delle volte approssimativa e superficiale), essendo ospite nel luogo in cui viene chiamato, si presenta raccontando qualche informazione su di sé.

Seguono domande mirate che aiutano a capire quale sia il rapporto che il gruppo ha con la musica. Ad esempio: *Qual è la tua canzone preferita attualmente? Chi è il tuo cantante preferito? Ascoltate musica da solo o in compagnia?*

Con queste domande si ha l'intento di instaurare le basi di un rapporto di fiducia fondamentale per la buona riuscita del laboratorio. In questa fase emergono anche i primi aspetti legati alle personalità specifiche dei partecipanti.

### **b) Parte teorica**

La parte teorica è pensata per offrire informazioni utili alla fase di scrittura del testo e della musica, con l'obiettivo di suscitare interesse per l'argomento "canzone". Vengono presentate alcune delle principali tecniche di scrittura creativa, gettando di fatto le basi per il successivo lavoro pratico.

### **c) Attività ludiche e pratiche**

Per coinvolgere i partecipanti vengono proposte delle attività ludiche e pratiche. Gli intenti sono sempre precisi, ponderati e seri, ma l'utilizzo consapevole del gioco permette di accorciare le distanze relazionali e velocizzare il raggiungimento degli obiettivi prefissati.

### **d) Breve pausa**

Durante il lavoro di composizione può essere necessario fermarsi per permettere al gruppo o al singolo paziente di rinfrescare la mente. Questa pausa è da considerarsi facoltativa e va proposta solo se ritenuta davvero necessaria.

Infatti una sospensione del lavoro nel momento sbagliato potrebbe interrompere il flusso creativo. È importante che il terapeuta sappia leggere con attenzione gli stati d'animo presenti nella stanza e agisca di conseguenza.

### **e) Cantiamo il testo della (nostra) canzone**

La parte più coinvolgente. La canzone viene resa nota a tutti. Il terapeuta con l'ausilio di uno strumento musicale la insegnerà al gruppo per poi cantarla tutti insieme.

### **f) Parte finale**

Solitamente dopo aver cantato il brano vi è un ultimo momento di ringraziamenti e la possibilità di rielaborare velocemente il percorso fatto.

### **g) Consegna del materiale**

Dopo qualche giorno di distanza il terapeuta provvede a realizzare una base musicale e una versione cantata del brano da consegnare al gruppo come simbolo e ricordo dell'esperienza.

### **6.5 Scrivere canzoni in gruppo o con un singolo partecipante.**

Un laboratorio di songwriting si dimostra adatto sia per i gruppi che per i singoli pazienti. Premesso che questa tecnica ha riscontrato nel corso degli anni diversi effetti positivi su coloro che ne hanno fatto esperienza, bisogna precisare che a seconda della tipologia di intervento (*gruppale o individuale*) si presentano alcune differenze.

#### **6.5.1 Il lavoro gruppale**

Il gruppo ha la possibilità di tirare fuori le proprie idee e i pensieri innescati dal tema scelto e grazie all'aiuto del *terapeuta* è possibile dare forma ad una canzone che ha la funzione di contenerli.

Nella prima parte del laboratorio è possibile prendere coscienza del gruppo (**fasi a e b** sopra descritte nel paragrafo 6.4). In esso risiedono tante personalità ed è proprio nell'insieme delle idee dei partecipanti che è necessario trovare un equilibrio e soprattutto un punto di incontro.

Non è sempre facile leggere le dinamiche relazionali e gestirle è sempre un'impresa che richiede anni di preparazione e di allenamento. Dal punto di vista metodologico ho sperimentato sul campo che per raggiungere degli esiti soddisfacenti il numero del gruppo non dovrebbe superare le 10/15 persone; in alcuni casi è stato possibile estendere a 20/25 con buoni risultati, ma si è rivelato controproducente e poco produttivo superare il numero di 30. Avere un numero così elevato non garantisce una relazione ottimale con gli utenti, si rischia di perdere molto in termini di intuizioni e bisogni del gruppo e diventa complicata la gestione del lavoro. In ogni caso durante l'incontro gruppale è preferibile il sostegno di una

seconda/terza figura (co-terapeuta, assistente, tirocinante); in questo modo è possibile rendere più fluidi, controllati e sicuri i passaggi creativi.

Ipotizzando un gruppo ideale di 15/20 persone, si procede con una divisione in 2/3 sottogruppi così da facilitare ulteriormente le comunicazioni e lo svolgimento delle attività.

Nel metodo sperimentato e collaudato fino ad oggi (2022) ho potuto notare che con gli adolescenti funzionano tanto i giochi musicali a sfida (**fase c**) che innescano una sana competizione e li motiva a raggiungere il risultato finale.

- Un primo gioco è legato all'ascolto e al riconoscimento di canzoni note del panorama italiano e internazionale. Quello che dico sempre è che un songwriter professionista non può non conoscere le canzoni che vanno per la maggiore in quel momento. Con la scusa di indovinarle e di scrivere i titoli corretti su un foglio fornito dal terapeuta, chiedo a coloro che conoscono di brano di cantarlo; in questo modo è possibile capire se nel gruppo emergono delle voci gradevoli e intonate su cui sarà possibile fare leva nella parte successiva dedicata all'interpretazione del brano inedito.
- Dopo la prima prova solitamente segue un *brainstorming* sul tema scelto in precedenza. Ogni sottogruppo scrive al centro di un foglio bianco il tema; intorno vengono segnate le parole e le frasi dei ragazzi in riferimento all'argomento.

Esempio:

Tema: **La musica ...**

Parole scritte dai ragazzi sul foglio: *strumenti, voce, chitarra, coro, orchestra, etc..*

Il tema (argomento della canzone) può essere scelto dal gruppo insieme al terapeuta oppure scelto in precedenza dai referenti educatori e successivamente sviluppato dal gruppo:

La *prima scelta* è più democratica e permette ai ragazzi di ragionare e scegliere qualcosa che gli sta a cuore o sentono particolarmente propria.

La *seconda scelta* è imposta dall'alto, ma non per questo meno stimolante.

- Il terzo gioco proposto è una *gara di rime*.

Per quanto mi riguarda le rime sono un elemento fondamentale per ogni canzone; se usate in modo corretto e consapevole esse permettono per loro natura di rendere un testo memorizzabile e di fornendogli una struttura più cantabile. In questa attività il *terapeuta* sceglie 4 parole, presentate una alla volta, e chiede ai partecipanti di scrivere per ognuna più parole possibili che facciano rima con quella enunciata.

***Esempio:***

Prima parola presentata dal terapeuta: **Cantare**

Parole scritte dagli utenti: *sognare, ballare, volare, camminare, inventare, etc ...*

Seconda parola presentata dal terapeuta: **Vivere**

Parole scritte dagli utenti: *scrivere, decidere, incidere, condividere etc ...*

*Si prosegue fino alla quarta.*

Arrivati a questo punto davanti ai ragazzi si presentano diversi input testuali utili per stendere il testo della canzone.

Infatti è proprio nell'intreccio delle parole emerse durante il *brainstorming* e nella *combinazione guidata delle parole in rima* che il gruppo darà vita alla prima bozza di testo.

L'unica regola che impongo al gruppo è la seguente: «Costruite due frasi in rima attingendo da quelle che avete precedentemente scritto sul foglio e, nella costruzione, ricordate che le parole scelte devono essere posizionate al fondo della frase». Proverò a spiegare questo passaggio con un esempio.

Ammettiamo che i ragazzi abbiano scelto queste due “**Cantare**” e “**Inventare**”.

*Abbiamo una canzone da **inventare**  
Insieme la dobbiamo **cantare**.*

Oppure: “**Vivere**” e “**Condividere**”.

*Se bene vuoi **vivere**  
devi imparare a **condividere**.*

In questo passaggio il problema più frequente che ho riscontrato è legato alla metrica e alla lunghezza delle frasi. Quelle che ho riportato qui sopra sono già costruite in modo tale da avere una lunghezza simile che tiene conto di accenti e suoni. La maggior parte dei ragazzi dei gruppi non hanno (giustamente) un'esperienza che gli permette di scrivere delle frasi con tali caratteristiche e di fatto non gli viene nemmeno richiesto. Questo compito spetta al *terapeuta* che grazie alla sua esperienza e competenza in questo campo riuscirà a limare le sillabe in più, ad aggiungere o togliere accenti, ad allungare o accorciare la frase, rendendo il testo più fluido.

Ogni scelta viene presentata e discussa col gruppo e per quanto possibile egli cercherà di accontentare il loro volere stilistico.

Procedendo con la scrittura si arriverà ad un testo composto da 12/20 frasi, dipende molto dal gruppo e dalla gestione del terapeuta. Il testo viene scritto in modo provvisorio su un cartellone così da renderlo

visibile. Dopo questo passaggio è possibile proporre una breve pausa. **(fase d)**

Arrivati a questo punto è possibile procedere in due modi. **(fase e)**

Nel primo, il *terapeuta* propone al gruppo una melodia e la modifica fino a quando gli utenti non la approvano. Una volta approvata, con la chitarra o un pianoforte egli costruisce un giro armonico adatto e chiede al gruppo di cantare.

Si procede così per la melodia della strofa, dell'eventuale pre-ritornello e ritornello (o special).

Nel secondo, il *terapeuta* chiede ai ragazzi di provare a cantare quelle frasi improvvisando una melodia con la voce.

Questa modalità risulta sicuramente più coinvolgente e la soddisfazione negli occhi degli utenti quasi sempre si moltiplica. In questo caso il compito del *terapeuta* è quello di "pulire" le intuizioni melodiche dei ragazzi e renderle più chiare, qualora non lo fossero già, e successivamente di creare il giro armonico.

Anche in questo caso le melodie vengono provate e approvate dal gruppo passo dopo passo. Nella costruzione della melodia, il testo può ancora essere corretto e spesso le frasi vengono adattate e sistemate in corso d'opera fino ad ottenere la versione definitiva. L'incontro si conclude con il canto corale di tutto il gruppo. **(fase f)**

Esiste poi una parte di lavoro fuori dal setting a carico del *terapeuta*. **(fase g)** Solitamente il *terapeuta* provvede alla realizzazione di una base musicale (in formato mp3) da consegnare agli utenti, i quali in certi casi possono essere coinvolti nell'incisione delle voci, altre volte invece per motivi logistici e organizzativi è più facile che sia il *terapeuta* a registrare la sua voce, consegnando al gruppo il brano già finito.

## **6.5.2 Il lavoro individuale**

Nel lavoro uno a uno, il *terapeuta* ha la possibilità di interagire col paziente in modo diverso. Dalla scelta del tema allo sviluppo del testo e della melodia della canzone è possibile procedere con un'attenzione sicuramente maggiore.

Qui di seguito elencherò i passaggi chiave del percorso individuale di fatto molto simili a quelli del percorso di gruppo.

### **Fase di accoglienza, conoscenza e ascolto**

*Accoglienza e presentazione*

*Momento iniziale di conoscenza tra terapeuta e adolescente*

### **Fase di accettazione**

#### **Processo decisionale**

*Scelta del tema principale*

#### **Lavoro pratico**

Sviluppo del tema

*Brainstorming*

*Ricerca delle rime*

*Elaborazione delle frasi*

#### **Stesura del testo**

*Scrittura del testo in rima*

#### **Creazione della musica e della melodia**

*Ricerca e improvvisazione della melodia da parte del terapeuta o del paziente*

*Costruzione del giro armonico*

*Aggiustamento e correzione eventuale del testo*

#### **Restituzione musicale**

*Interpretazione finale del brano*

#### **Finalizzazione**

*Eventuale registrazione delle voci*

*Consegna del brano finito in formato mp3 al pz.*



La metodologia applicata nel percorso individuale del *Laboratorio 1 song for you* si fonda sulla relazione tra terapeuta e partecipante. L'atteggiamento del terapeuta è sempre aperto all'ascolto dell'adolescente; attraverso la scrittura facilitata di una canzone inedita, egli "prepara uno spazio" nel quale l'adolescente può esprimersi e allo stesso tempo essere contenuto.

Per una maggiore chiarezza, qui di seguito vengono presentati i passaggi procedurali caratteristici, mettendo a fuoco il rapporto che solitamente si instaura tra il **terapeuta T)** e l'**adolescente A)**.

### **Fase di accoglienza e ascolto**

A) L'adolescente entra nel setting senza preparazione.

T) Il terapeuta lo accoglie nella sua globalità, cercando di capire il suo stato d'animo, adottando un atteggiamento di ascolto.

### **Fase di accettazione**

T) Il terapeuta propone al partecipante di scrivere (insieme) una canzone inedita; "un contenitore" capace di raccogliere i pensieri, le sensazioni e gli eventuali turbamenti.

A) L'adolescente accetta (a volte anche in modo parziale) di mettersi in gioco e di essere guidato nella realizzazione della canzone.

*Se non vi è il consenso del partecipante è sconsigliato procedere.*

### **Processo decisionale**

#### **1° caso**

A) L'adolescente sceglie il tema di partenza in base al suo stato d'animo.

#### **2° caso**

T) il terapeuta sceglie il tema per l'adolescente in base a quanto appreso nella fase di ascolto; questo accade solo quando l'adolescente non riesce a decidere in autonomia.

### **Lavoro pratico**

T) Il terapeuta guida l'adolescente nella fase di scrittura attraverso attività ludiche, esercizi mirati volti a "scavare senza invadere" il vissuto del partecipante.

A) L'adolescente "tira fuori" il suoi pensieri, le parole più adatte e cerca di esprimere le sensazioni suscitate al tema scelto in precedenza.

### **Stesura del testo**

T) Il terapeuta scrive su un cartellone o una lavagna il testo realizzato da/con il partecipante, frutto del lavoro pratico.

A) L'adolescente approva il testo o lo modifica insieme al terapeuta fino a quando non è pienamente soddisfatto.

### **Creazione della musica e della melodia**

T1) Il terapeuta chiede al partecipante di inventare una melodia sul testo scritto.

A1) L'adolescente inventa una melodia sul testo scritto.

T2) Il terapeuta inventa una serie di melodie tra cui l'adolescente potrà scegliere.

A2) L'adolescente sceglie tra le melodie proposte dal terapeuta.

*È bene specificare che il terapeuta deve essere in grado di comporre in tempo reale un accompagnamento musicale (giro di accordi) adatto alla melodia approvata.*

### **Restituzione musicale**

- **Produzione del terapeuta**

T) Il terapeuta suona l'accompagnamento della canzone con una chitarra o una tastiera e canta la canzone per l'adolescente.

A) L'adolescente ascolta.

- **Produzione in coppia**

T) e A) Il terapeuta e l'adolescente provano insieme la melodia della canzone.

- **Produzione individuale**

T) Il terapeuta suona l'accompagnamento della canzone con una chitarra o una tastiera)

A) L'adolescente canta la melodia, dando voce al suo testo.

### **Restituzione verbale**

T) Il terapeuta chiede all'adolescente di provare a descrivere in poche parole il suo stato d'animo e le sensazioni provate dopo la realizzazione della canzone.

A) L'adolescente racconta.

*Il terapeuta chiude l'esperienza con un breve commento in base alle necessità specifiche del momento.*

### **Finalizzazione**

T) Il terapeuta, dopo l'incontro, provvede a realizzare la base musicale, il testo e lo spartito della canzone inedita. Il brano può essere cantato dal terapeuta o dall'adolescente stesso.

A) L'adolescente riceve il prodotto finalizzato, simbolo dell'esperienza; un ricordo, un punto fermo nel suo vissuto, un brano più o meno significativo nel suo percorso musicale e di vita.

Le due tipologie di intervento hanno presentato nel corso del tempo punti di forza e punti deboli. Nell'*intervento gruppale* come anticipato non sempre è possibile garantire la cura per la relazione uno a uno e alcuni bisogni specifici del singolo (domande, intuizioni, polemiche) devono essere gestite in poco tempo, tutelando l'interesse e il coinvolgimento del gruppo, evitando dialoghi lunghi e talvolta fuori luogo. Questo aspetto nell'*intervento*

*individuale* può essere gestito con più calma e addirittura fornire elementi utili per il testo.

Un elemento positivo legato al gruppo è la “creatività collettiva”. Nel contesto gruppale infatti dove non arriva uno, può arrivare l’altro; un’idea sommata a quella dell’altro utente cresce, si alimenta diventa più forte.

Nell’intervento individuale il rischio è opposto, ovvero quello di avere solo due punti di vista sullo stesso tema (quello del mt. e del pz.).

## **6.6 Obiettivi e finalità**

Come accennato nel capitolo precedente, tra gli scopi terapeutici del songwriting ci sono il miglioramento della comunicazione; l’espressione del Sé o esplorazione del Sé; la rivisitazione della propria vita; l’esternare questioni dolorose e questi sono gli stessi scopi del *Laboratorio 1 Song For You*.

È ormai noto che la musica sia capace di comunicare, coinvolgere, aiutare a riflettere, e per i più giovani diventare un rifugio dalle preoccupazioni quotidiane, un modo per “evadere” dalla monotonia, un’occasione per trovare consolazione, conforto, riconoscimento e senso di appartenenza.

L’obiettivo principale del laboratorio è quello di far scrivere una canzone guidando il gruppo in un processo creativo fatto di parole, musica e vita creando un contenitore capace di raggruppare le intuizioni e i pensieri dei ragazzi. Il secondo è quello di far sperimentare ad ogni singolo partecipante il potere della musica; uno strumento utile per incontrare gli altri, per raccontare e raccontarsi.

Tutto parte da una consapevolezza: la canzone è uno strumento terapeutico a tutti gli effetti che ha il potere di risollevare l’umore, calmare la mente, distendere il corpo, facendo diminuire il livello di nervosismo, di rabbia e di tensione, aumentando in maniera concreta le possibilità e capacità creative; è un veicolo privilegiato per far emergere quei pensieri, quei sogni, quei

desideri che spesso è complicato esprimere a parole sia per gli adolescenti che per gli adulti.

Per favorire il raggiungimento di questi obiettivi il *terapeuta* deve creare un luogo accogliente e ogni *paziente* deve essere messo nella condizione di potersi esprimere liberamente senza aver paura del giudizio degli altri e, nel rispetto del gruppo, sentirsi accolto e ben voluto.

### **6.7 Il racconto di un'esperienza sul campo.**

In questo paragrafo racconterò un'esperienza concreta, avvenuta nella primavera del 2022 e che vede protagonisti alcuni ragazzi delle scuole superiori, in età compresa (16-18 anni) della Diocesi di Fermo e Civitanova Marche. Fra le tante, ho scelto questa perché la ritengo la più rappresentativa. Cercherò di descrivere il lavoro svolto in quell'incontro, ponendo una particolare attenzione sugli interventi metodologici adottati con il gruppo e sugli aspetti emotivi, le sensazioni e gli stati d'animo provati.

#### **Il primo contatto con la struttura**

Fui contattato telefonicamente da un'educatrice, responsabile di un oratorio nella città di Fermo per programmare e definire gli obiettivi del mio intervento musicale e formativo. Il suo desiderio, condiviso con lo staff di educatori della zona, era quello di organizzare un incontro di formazione animatori, coinvolgendo i ragazzi adolescenti nella scrittura di una canzone inedita sul tema del servizio. Dal loro punto di vista questa esperienza avrebbe li avrebbe aiutati a trovare un punto di sintesi con un'alta valenza simbolica. Il mio compito era preciso; aiutarli a far emergere i loro pensieri sul tema, facendoli ragionare sul senso del loro "esserci". L'idea iniziale era quella di raccogliere tutte le impressioni da parte dei ragazzi e trasformarle appunto in una canzone inedita che sarebbe poi diventata la colonna sonora/inno della loro estate in oratorio.

## **Il viaggio**

Ho affrontato circa 6 ore di viaggio nel percorso che separa Torino da Civitanova Marche, suddivise in due parti: il primo tratto da Torino a Piacenza, in solitudine, partenza ore 7.00 del mattino, ancora leggermente addormentato e poco lucido per pensare; il secondo tratto, da Piacenza fino alla destinazione, in auto insieme al collega professionista.

Ammetto che la seconda parte è stata molto più piacevole e i tanti chilometri percorsi sono diventati più sopportabili, anche grazie al buon rapporto di amicizia che ci lega.

Abbiamo parlato dei nostri stati d'animo, abbiamo condiviso esperienze, progetti e ci siamo confrontati sul lavoro da svolgere.

Questa fase è stata fondamentale per mettere a fuoco il nostro tipo di intervento, per alleggerire la pressione e condividere il peso della responsabilità.

## **L'arrivo e l'accoglienza nella struttura**

Una volta arrivati a destinazione, siamo stati accolti da un sacerdote, responsabile dell'organizzazione, che ci ha offerto il pranzo e ci ha accompagnato verso le nostre rispettive stanze, luogo nel quale potevamo rinfrescarci e posare le valigie prima del nostro incontro; è stato molto piacevole e sicuramente ci ha messo a nostro agio.

Successivamente ci siamo spostati con l'auto verso l'oratorio; il luogo adibito per la formazione.

## **Il setting**

Il laboratorio di songwriting si è svolto in una stanza molto grande, adeguata al numero dei ragazzi, disposti con delle sedie in semicerchio; io e il mio collega in piedi, liberi di girare e di muoverci in modo comodo verso le varie estremità della stanza.

Alle nostre spalle, una cassa-amplificatore con collegamento jack per mandare della musica, una lavagna con dei cartelloni e dei pennarelli colorati a punta spessa per poter scrivere e un proiettore collegato ad un PC per scrivere il testo della canzone e renderlo visibile in modo adeguato a tutti i ragazzi.

Il mio stato d'animo era sicuramente ricco di vibrazioni positive; agitazione, eccitazione, piccole paure, voglia di fare bene; ero molto carico e motivato, e sicuramente il fatto di essere in due persone a tenere l'incontro mi ha permesso di gestire il tempo in modo tranquillo, fluido e scorrevole.

### **L'utenza**

I protagonisti dell'esperienza sono 40 ragazzi delle scuole superiori, in età compresa (16-18 anni) della Diocesi di Fermo e Civitanova Marche che prestavano servizio in oratorio durante l'anno e in occasione del Centro Estivo.

Nessuno dei partecipanti presentava patologie o disturbi.

Fin dalle prime battute il gruppo si è dimostrato coinvolto e partecipe e a testimonianza di questa mia impressione c'è il fatto che i loro interventi dei ragazzi sono stati ricchi e numerosi, le reazioni e le espressioni sui loro volti (nonostante le mascherine) erano visibilmente positive e i contenuti emersi dalle attività proposte sono stati profondi e ricchi di riflessioni.

### **Modalità, tecniche e strategie.**

Dopo il primo momento introduttivo, i ragazzi sono stati suddivisi in due gruppi e hanno lavorato in questa modalità per rendere più facile la condivisione e la gestione del lavoro.

Io e il mio collega ci siamo spostati e suddivisi tra i vari gruppi con la consueta funzione di facilitatori.

La scelta del tema era imposta dagli organizzatori ed era il seguente:

*“il servizio in oratorio ... in qualità di animatori”*

In questa occasione si è partiti dalla scelta di un beat (Tempo in BPM e ritmo) Tre opzioni: Una cassa dritta (sound POP) a 90 bpm; a 110 bpm e a 135 bpm. I ragazzi hanno scelto la seconda proposta. (110 bpm)

Una volta scelto il ritmo e il tempo del brano (uguale per tutti i gruppi) ho chiesto loro di scrivere delle frasi su un foglio, utilizzando la tecnica del *brainstorming* e successivamente di collegarle attraverso tra loro utilizzando delle parole in rima a fine frase.

Una volta scritte tutte le frasi, ai ragazzi è stato chiesto di provare a cantarle improvvisando su quel beat.

Riempire un foglio bianco non è facile per nessuno, ma il gruppo ha risposto bene. Dopo i primi 5-10 minuti di “vuoto” hanno dato il via alla scrittura e da lì non si sono più fermati.

I risultati sono stati sorprendenti; il testo definitivo raccoglie la maggior parte delle loro intuizioni.

Le melodie inventate dai ragazzi erano ovviamente rudimentali, tipiche di chi non ha dimestichezza con la materia musicale e con la composizione, ma le idee erano già buone; il mio ruolo è stato quello di rendere le melodie inventate dai ragazzi più fluide, con note più precise e definite, fino al raggiungimento di un testo con la metrica corretta, più facile da cantare.

La tonalità della canzone è stata modificata più volte nel corso dell'incontro.

Siamo partiti in DO maggiore, giusto per avere un giro di accordi adatto ad accompagnare le melodie create, ma arrivati alla fine ci siamo accorti che le voci femminili “soffrivano” a causa della tonalità (troppo bassa) e non emergevano. Così, di comune accordo, dopo vari tentativi siamo arrivati scegliere la tonalità MI maggiore. Quindi due toni sopra a quella iniziale.

Per quanto riguarda la costruzione del testo, oltre alla tecnica del *brainstorming*, al gioco delle rime, in questa occasione io e il mio collega abbiamo deciso di utilizzare una nuova strategia: *le carte*.



Abbiamo realizzato delle carte che presentavano su ogni faccia le varie lettere dell'alfabeto, i ragazzi hanno avuto la possibilità di comporre prima delle parole e poi delle frasi slogan più articolate inerenti al tema.

Le carte sono state distribuite in modo del tutto casuale ed è stato interessante vedere le diverse strategie compositive; uno dei sottogruppi, non avendo a disposizione tante vocali ha deciso di trasformare le frasi dall'italiano all'inglese. È stata, a mio modo di vedere, un'intuizione molto interessante che ha subito catturato la mia attenzione tanto da riportarla a tutto il gruppo alla fine dell'incontro come elemento creativo da osservare ed eventualmente utile per prendere spunto.

### **Come ha lavorato il gruppo?**

In questo laboratorio i ragazzi hanno lavorato principalmente sul testo e sulle melodie, mentre il giro armonico e gli accordi li ho proposti io. Possiamo dire che il brano è il frutto del lavoro dei ragazzi per l'80% e il restante 20% riguarda il mio intervento in qualità di facilitatore, nonché responsabile ultimo della buona riuscita dell'esperienza. La percentuale non è sempre questa e nei vari incontri che propongo può accadere che il gruppo non risponda in modo coinvolto e io debba intervenire di più, ma questo è parte del gioco.

Il gruppo ha partecipato davvero con grande entusiasmo per tutta la durata dell'incontro che ha avuto una durata complessiva di 3 ore;

L'esperienza è iniziata alle ore 15.30 del pomeriggio e si è conclusa alle ore 19.00 con una breve pausa a metà incontro. Non posso negare che dopo tanto lavoro, l'ultima mezz'ora è stata la più faticosa, in relazione alla stanchezza soprattutto mentale di tutto il gruppo (e anche mia), ma il fatto di poter cantare la canzone inedita realizzata durante il giorno e di ascoltare il lavoro fatto è stato per tutti un'iniezione di adrenalina che ci ha fatto stare bene e fatto uscire dalla stanza nella consapevolezza di aver realizzato qualcosa di bello insieme, e forse di conoscerci un po' di più.

## Il testo

### Vivi e splendi

Testo e musica realizzati insieme ad un gruppo di adolescenti della città di  
Fermo

Arriva un'altra estate piena di felicità.  
Si allungano le giornate sai qual è la novità,  
si accende l'oratorio siamo pieni di energia,  
per fare sogni grandi gioca con la fantasia.

Nei nostri pomeriggi sai che ti divertirai  
Su vieni in oratorio che non te ne pentirai  
La musica accompagna ogni nostra attività  
Tra i giochi e le risate concludiamo con un bans

Qui con noi ... Lasciati amare!  
Qui con noi ... Lasciati andare!  
Forza che ... si può ballare, eh eh eh eh eh eh!

**Rit. Vivi e splendi**  
**questa vita va vissuta così**  
**Vivi e splendi**  
**e con il cuore grida forte il tuo sì!**  
**Vivi e splendi**  
**questa è la chiave della tua libertà**  
**vivi e splendi**  
**nell'amore ... la verità!**

Animatori a braccia aperte che dicono così  
"Venite dai, ragazzi noi siamo sempre qui!"

Per ridere e scherzare e giocare insieme a voi  
in questo mondo pieno di favole e di eroi

Qui con noi ... Lasciati amare!

Qui con noi ... Lasciati andare!

Forza che ... si può ballare, eh eh eh eh eh eh!

**Rit. Vivi e splendi ...**

Ragazzi che ora crescono in fretta e tu lo sai

Momenti in oratorio tu ti divertirai (ah, ah)

Estate molto calde passate insieme qui

Giocando e divertendosi con i giovani

**Rit. Vivi e splendi ...**

### **Conclusione dell'esperienza**

L'esperienza di songwriting si è conclusa in modo decisamente positivo, tutte le attività proposte, finalizzate alla realizzazione del testo e della musica, sono state ben accolte dal gruppo, il quale si è messo in gioco fin dai primi minuti.

La parte pratica li ha visti partecipi e coinvolti e per me è stato molto stimolante poterli seguire e guidare nella scrittura della loro canzone. Ancora oggi, a distanza di tempo porto nel cuore l'esperienza vissuta con quei ragazzi marchigiani, sicuramente arricchente, stimolante e formativa anche per me.

## Riflessioni conclusive

La stesura di questa tesi è stata come affrontare un viaggio nella musicoterapia nella mia storia personale. A partire dai modelli internazionali e italiani ai nuovi modelli ho cercato di raccontare e descrivere nel dettaglio il rapporto che esiste tra la musica e gli adolescenti con una particolare attenzione a ciò che la musicoterapia ha fatto e sta facendo per questo tipo di utenza.

La ricerca finalizzata alla stesura di questo elaborato è stata un'occasione di crescita personale e professionale che ha ampliato le mie conoscenze e consolidato le mie consapevolezze.

Ero partito con l'idea di sostenere la tesi che la musica e in particolare modo la scrittura di canzoni fossero degli elementi chiave nella vita delle persone e in particolar modo degli adolescenti.

Sfogliando i libri, navigando sul web e mettendo in ordine le tante informazioni raccolte nel corso di questi ultimi anni ho potuto confermare questo aspetto:

*la musica, le canzoni e la particolare tecnica del songwriting sono dei canali privilegiati per comunicare, per esprimersi e raccontare il proprio vissuto.*

Passando da capitolo a capitolo è possibile intravedere come gli elementi appena citati possano portare benefici, cambiamenti, miglioramenti e trasformazioni in coloro che ne fanno esperienza.

Il mio percorso personale ha sempre avuto come filo conduttore il songwriting (prima come cantautore, poi come formatore ed insegnante), fino a costruire un format capace di condensare tutte le consapevolezze acquisite in tal senso.

Come ho descritto nel sesto capitolo, lo stile che ho scelto di adottato durante gli interventi è basato sul rispetto e sulla gratitudine reciproca, nella consapevolezza che questa esperienza di scrittura una canzone sia capace di arricchire arricchisce ogni componente (terapeuta e paziente).

Alcuni degli incontri sono diventati dei veri e propri momenti di dialogo e confronto, a conferma del fatto che la musica è condivisione e può essere terapeutica nel senso più ampio del termine. Mi rendo conto sempre di più di quanto ci sia bisogno di punti di riferimento sani per gli adolescenti.

Chiunque abbia un ruolo nella musica, a mio avviso dovrebbe sempre comunicare dei valori positivi, mettendosi a servizio degli altri, sentendosi in ogni momento responsabile del suo operato.

Desidero continuare a formarmi per trasmettere quello che ho imparato e imparo ogni giorno, proponendo degli interventi musicali preventivi pensati per fare “il bene” degli utenti, per fare musica con e per loro.

Sono consapevole che il mio percorso di formazione, nonché di studio e ricerca, sull'utilizzo della tecnica del songwriting in ambito terapeutico sia ancora molto lungo e non privo di ostacoli, ma l'intento mio e di questo elaborato è quello di gettare un seme di speranza in tale ambito; non è un traguardo, ma un punto di partenza aperto a nuove prospettive.

Il laboratorio 1 Song For You, che ho fortemente voluto, mi ha dato la possibilità di sperimentarmi.

Questa tesi e il lavoro di ricerca ad esso annesso ha dato una cornice più definita al mio modo vedere e pensare la musica in ambito terapeutico.

Ho scoperto che esiste una linea sottile fra *il fare bene agli altri* e *il fare del bene a se stessi*, così sottile da intrecciarsi e talvolta confondersi.

Ho sempre cercato di lavorare sulla prevenzione e probabilmente continuerò a farlo utilizzando la musica come strumento mediatore e la tecnica del songwriting come espressione principale del mio intervento.

Sapere di non essere il solo a credere nella forza terapeutica delle canzoni mi incoraggia e mi stimola a continuare con determinazione questa missione professionale.

## Bibliografia

- Abbott A. "Music maestro, please!" cit. dalla rivista Nature (2002) p.12-14
- Altenmüller E., Münte T., Janke L. *The musician's brain as a model of neuroplasticity*. Nature Reviews Neuroscience (2002) trad. pp.473-78.
- Anceschi D. *Gli adolescenti oggi: il ruolo dell'educatore, il caso dell'educativa di strada e il mercato dell'immaginazione*. (Tesi di Laurea I ciclo - triennale) - Università degli Studi di Brescia (2008)
- Baker F. & Wigram, T. *Songwriting: Methods, Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*. Jessica Kingsley Publishers. (2008).
- Benenzon R. *Manuale di musicoterapia*. Roma: Borla. (2011)
- Boffo V. *Genitorialità e adolescenza: alla ricerca di una identità*. Rivista Italiana di Educazione Familiare, n. 1, (2007) pp. 37-46
- Braconier A. Marcelli D. *Adolescenza e psicopatologia*. Milano: Edra (2017)
- Bruscia K.E. *La dinamica della psicoterapia musicale*. Gilsum, NH: Ed. di Barcellona. (1998)
- Bruscia K. E. *Defining Music Therapy* (3rd ed.). Barcelona: Publishers (2014)
- Caneva P.A. *Songwriting - La composizione di canzoni come strategia di intervento musicale terapeutico*. Roma: Armando Editore (2007)
- Caneva P.A, Xodo L. *Antologia di canzoni fragili. Songwriting e musicoterapia*. Avellino: Gesualdo Edizioni. Cure Sonore (2021)
- Colozzi I., Donati P. *Giovani generazioni. Quando si cresce in una società eticamente neutra*. Bologna, Il Mulino, (1997) pag. 281
- Curtis A.C. *Defining adolescence*. Journal of Adolescent and Family Health: Vol.7 (2015)
- Dong Li. *Music Therapy in Mental Health and Emotional Diversion of Primary and Secondary School Students*. (2022)
- Eguireun M. P., Mora R. *La musicoterapia como agente reductor del estrés y la ansiedad en adolescentes. Desarrollo de un proceso musicoterapéutico dentro del centro educativo*. Arte y Salud. vol.18 (2017)

Fasano, M. C., Cabral, J., Stevner, A., Vuust, P., Cantou, P., Brattico, E. e Kringelbach, *The early adolescent brain on music: Analysis of functional dynamics reveals engagement of orbitofrontal cortex reward system*. (2022) *Human Brain Mapping*, pag. 1-18 <https://doi.org/10.1002/hbm.26060>

Gasperoni G., Marconi L., Santoro M. *La musica e gli adolescenti. Pratiche, gusti, educazione*. Torino: EDT - Collana Educazione Musicale. (2004) pag. 51.

Manarolo G. *Manuale di musicoterapia. Teoria, metodi e strumenti per la formazione*. Roma: Carocci (2020)

Meloni G. *Un percorso tra Musicoterapia e Animazione Musicale* (Tesi di Diploma APIM) (2018)

Metelli L., Raglio A. *Un intervento di musicoterapia con un gruppo di adolescenti*. *Musica e Terapia* vol. n.9 p.28

Nuti G. *Psicologia della musica: le radici prospettive di una relazione profonda*. Roma: Carocci (2020) p.100

Juslin P. N., Västfjäll D. *Emotional responses to music: the need to consider underlying mechanisms*. *Behavior and Brain Sciences* (2008) trad. pp. 559-75.

Porter. S, Mc Connell.T, McLaughlin. K, Lynn. F, Cardwell. C, Braiden. H, Boylan. J, Holmes. V. *Music therapy for children and adolescents with behavioral and emotional problems: a randomized controlled trial*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* (2016)

## Sitografia

Balestrieri A. *Adolescenti e musica - Un rapporto stretto che aiuta il processo di crescita.* [www.inarteonline.com](http://www.inarteonline.com) (2022)

Brusati M. *L'artista che sul web canta di colpire una donna col fucile? Scelto tra i Big di Sanremo? Fenomeni mediali.* <https://www.marcobrusati.com> (2022)

Casiraghi C. *La musica mi ha salvato.:* <https://www.vanityfair.it> (2021)

Cicchinelli O. *Mondo Marcio: Scrivere mi ha salvato dal buco nero.* <https://metronews.it> (2021)

Conti A. *Gionny Scandal a Fq.* <https://www.ilfattoquotidiano.it> (2019)

Conti A. *Tommaso Paradiso a Fq.* <https://www.ilfattoquotidiano.it> (2022)

Ferrari C. *Adolescenza e musica,* <http://www.cecilia-ferrari.it> (blog 2018)

Imagine Dragons Italia <https://imaginedragonsitalia.tumblr.com>

Manca M. *Mace: La musica è la mia terapia.* <https://www.vanityfair.it> (2021)

Parrella A. *Samuele Bersani: Le canzoni mi hanno salvato.* <https://music.fanpage.it> (2021)

Ponzi A. Menesini E. *Conformismo e autonomia: la funzione del gruppo dei pari nell'adolescenza.* <http://www.rivistapsicologianalitica.it> (2015)

Ratini J., Intervista pubblicata sulla Rivista "Poetry Therapy Italia" (N°2 Novembre 2020).

Red. Musicale *Le canzoni con Jovanotti mi hanno curato più in fretta.* <http://www.radiocittafujiko.it> (2021)

Video intervista su <https://www.virginradio.it>



## Ringraziamenti

Per scrivere questa tesi è stato necessario un tempo maggiore di quello che avevo preventivato.

Mesi di ricerche, studio e riflessioni.

Anni di pratica, appunti ed esperienza sul campo.

Dopo l'inevitabile fatica, mi attribuisco il merito di averci creduto fin da subito e di aver investito tempo ed energie in questo elaborato.

È evidente che senza l'aiuto di molte persone, non sarei stato in grado di completarlo. Per questo è doveroso fare dei ringraziamenti.

Grazie a Paolo Alberto Caneva, per avermi aiutato e guidato magistralmente durante la stesura della tesi in qualità di relatore.

Grazie a Gerardo Manarolo, presidente APIM, e ai docenti del corso APIM di Torino, in particolar modo a

*Alla mia Famiglia*

Grazie a Sofia, mia figlia, la per la gioia che ha portato nella mia quotidianità.

Grazie a Claudia, mia moglie, per la pazienza e per il sostegno quotidiano; per avermi "sopportato" nei miei folli momenti creativi e per avermi stimolato nei momenti difficili della stesura.

Grazie ai miei genitori, Giuseppe ed Elisabetta, pilastri fondamentali della mia crescita personale, per avermi sempre sostenuto e assecondato nella mia passione musicale.

Grazie ai miei nonni, Piero e Ardemia, per il loro incoraggiamento paziente ed instancabile.

Grazie ad Andrea e Donatella, non solo per l'amicizia, ma anche per la stima e per gli incoraggiamenti al momento giusto.

Grazie a tutti i gruppi di adolescenti che hanno partecipato e vissuto l'esperienza del *Laboratorio 1 Song For You*, inconsapevoli complici di questo lavoro, per avermi aiutato a crescere in uno scambio reciproco di conoscenze e per essere stati fonte di ispirazione. Molto di quello che ho che ho riportato in questo lavoro proviene dalla mia esperienza musicale insieme a loro.

Grazie agli amici, quelli veri, che con un gesto, uno sguardo, una parola, un complimento mi hanno dimostrato interesse e sostegno durante la stesura.

Grazie a tutte le persone che in questi anni mi hanno dimostrato affetto, fiducia e mi hanno voluto bene.

Non posso ringraziarle una per una, perché ci vorrebbe quasi un capitolo solo per i loro nomi, e per paura di dimenticare qualcuno.

Ma ognuno, in cuor suo, sa di essere tra queste persone.

Ed infine, grazie alla musica per aver accompagnato ogni istante della mia vita.

*Andrea Piccirillo*