

12. MusiCurArti col suono

L'applicazione della musica in medicina è un campo in forte sviluppo. Sempre più interesse si è concentrato sulla comprensione dei meccanismi fisiologici che sottostanno agli effetti della musica e sulla capacità di essa nel modulare le risposte metaboliche²⁷.

Musicoterapia

La *musicoterapia* è probabilmente la più diffusa e accettata applicazione della musica in campo terapeutico; come disciplina scientifica si sviluppa all'inizio del secolo XVIII: il primo trattato di musicoterapia risale alla prima metà del Settecento ed è a cura di un medico musicista londinese, Richard Brocklesby.

La Musicoterapia opera su 5 principi base:

- il paziente è parte attiva della terapia;
- la centralità del rapporto di fiducia e l'accettazione incondizionata rispetto al paziente;
- l'adattamento e la personalizzazione della tecnica volta per volta;
- scambio reciproco di proposte tra paziente e musicoterapeuta;
- stabilimento di un legame tra il musicoterapeuta e il paziente grazie al suono.

Il musicoterapeuta è quindi un mezzo attraverso il quale un paziente si apre e "tira fuori" le proprie *emozioni*. La musica dà al malato la possibilità di mostrare o comunicare i propri stati d'animo attraverso il linguaggio non-verbale. La musica permette al mondo esterno di entrare in comunicazione con il malato, favorendo l'inizio di un processo di apertura. Tipico è il caso degli individui affetti da autismo, cioè individui che sono in una condizione patologica, per cui tendono a rinchiudersi in se stessi rifiutando ogni comunicazione con l'esterno.

Storicamente si distingue la musicoterapia attiva (suonare) da quella recettiva (ascoltare), ma è più preciso evidenziare una differenza tra le Scuole in base al *core* d'intervento che può essere psicoanalitico²⁸, psicosomatico²⁹ o somatico³⁰.

²⁷ La ricerca ha stabilito un ruolo della musica nella regolazione dell'asse ipotalamo-ipofisario, del sistema nervoso autonomo, del sistema immunitario, che hanno, a loro volta, un ruolo chiave nella regolazione del metabolismo e del bilancio energetico. Scoperte più recenti hanno dimostrato un ruolo della musica nel recupero metabolico dallo stress, nella modulazione dei sintomi gastrointestinali legati al cancro, e nell'aumento del metabolismo lipidico e della clearance dell'acido lattico durante l'esercizio e il recupero dopo lo sforzo.

²⁸ L'utenza è costituita da singoli o gruppi. Il fine è sviluppare gli aspetti sociali.

²⁹ L'utenza è costituita da singoli o gruppi. Spesso, ma non solo, bambini, anziani e disabili mentali. Il fine è sviluppare o mantenere le capacità cognitive, espressive e di apprendimento, orientamento e coordinamento motorio.

³⁰ In questi casi l'utente è un singolo e si tratta di un paziente. Il fine è terapeutico.

Meditazione

Se l'effetto di un'overdose di emozioni è la perdita dell'armonia tra macrocosmo e microcosmo, tra uomo e universo, se tale disequilibrio provoca il blocco dell'euritmia corpo-mente diventando causa di patologie, allora possiamo considerare la *meditazione* come una pratica terapeutica, in quanto mira a ristabilire quella sinergia di consonanze indispensabili alla salute del soggetto.

Anche se non abbiamo a che fare direttamente con il suono, gli effetti prodotti dalla meditazione possono essere paragonati a quelli della musica³¹.

Secondo un recente studio pubblicato sul *Journal of Neuroscience*, la meditazione sarebbe in grado di diminuire il dolore mediamente del 40% con punte del 90%, mentre gli antidolorifici arrivano di solito a un 25%. In realtà gli innumerevoli effetti benefici della meditazione sono ormai noti da tempo. Tale pratica si è infatti dimostrata un valido aiuto nell'alleviare sintomi psicologici e fisici e utile nel prevenire o ritardare l'evolversi di svariate malattie.

Meditare significa portare un certo tipo di attenzione alla realtà che ci circonda e alla realtà fattuale dei pensieri. L'obiettivo non è il distacco da essa, il rilassamento o una sorta di *trans* piacevole, si tratta invece di allenare la consapevolezza a restare nel presente in modo intenzionale, senza giudicare e senza aspettative.

Meditazione significa generare l'energia della presenza mentale, mantenere la concentrazione. Pertanto la pratica della meditazione richiede che si mantenga la mente completamente sgombra dagli stimoli dell'ambiente circostante, in modo da raggiungere uno stato di attenzione o consapevolezza.

Così la mente è libera di accettare qualsiasi sensazione, idea, immagine o visione, lasciando che le associazioni fluiscano su tutti gli aspetti dell'oggetto o del pensiero, per comprenderne la forma, il profilo, il colore, l'essenza.

Senti l'addome che si espande quando inspiri, sentilo contrarsi quando espiri. Non c'è nulla da portare a termine, nulla da raggiungere. Nota i pensieri, le sensazioni, le percezioni; non ti attaccare e non respingerli: limitati ad osservarli, continuando a respirare³².

Meditare è dunque l'arte di osservare senza pensare, senza criticare intellettualmente. E' possibile meditare seduti, camminando, stando in piedi o sdraiati, dunque anche svolgendo le normali attività della vita quotidiana. Scopo

³¹ Prendiamo atto inoltre che esiste una cospicua produzione musicale, talvolta utilizzata come sottofondo per la meditazione, collegata al movimento della *New Age* che si pone come finalità il rilassamento. Suoni della natura e d'atmosfera utilizzati in questo genere possono essere suggestivi ma NON hanno nulla a che vedere con l'argomento di questa ricerca.

³² Claude AnShin Thomas.

ultimo è far sì che si impari a essere presenti qui e ora, qualsiasi cosa si stia facendo.

Cosa accade a livello fisiologico nel nostro organismo quando si medita?

Secondo l'oncologo Paolo Lissoni la pratica della meditazione sarebbe efficace, ad esempio, per la prevenzione e la cura dei tumori grazie ad un ormone del benessere (la melatonina), che durante questa pratica aumenta. In effetti quando si medita, il corpo si rilassa, la mente si calma, il respiro rallenta e accade che:

- A livello cerebrale diminuisce l'attività di pensieri ed emozioni e tutti i segnali in entrata, e compaiono onde elettriche più lente e profonde simili a quelle che regolano il sonno;
- Nel sangue aumentano gli ormoni del benessere come melatonina o serotonina, mentre diminuiscono quelli dello stress, cortisolo e adrenalina; diminuiscono i lipidi nell'arteria carotidea che porta il sangue al cervello;
- Si armonizzano battito cardiaco, movimenti dei vasi, flusso linfatico;
- Diminuisce la tensione muscolare.

Va però detto che nonostante i numerosi effetti positivi, la meditazione può comunque rappresentare per alcune persone una tecnica non facile da praticare. La meditazione è comunque più un concetto orientale, difficile da afferrare per una mente occidentale, ed è una tecnica che richiede molta pratica, soprattutto se si vogliono raggiungere certi risultati.

Cura e guarigione

Come per l'approccio musicale finalizzato al benessere psicofisico, il processo di *guarigione*, non è inteso come un intervento specifico teso al risanamento, bensì un processo di trasformazione dei contenuti cristallizzati della psiche in energia.

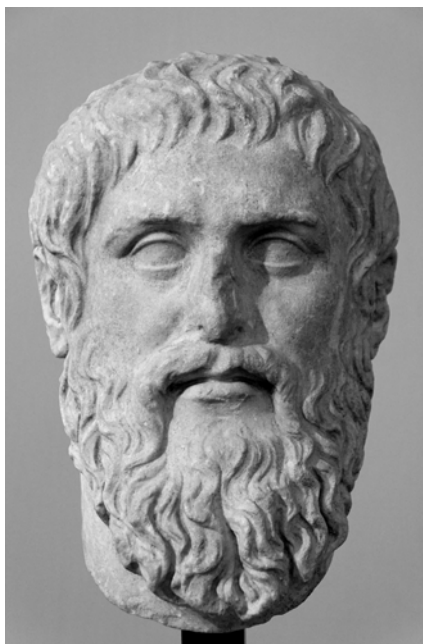
Rendere più limpida e luminosa la propria coscienza implica in primo luogo il pieno controllo della conoscenza, tramite una retta percezione delle informazioni fornite sia dai sensi fisici che dai sensi psichici. Come dire che la percezione della forma ottenuta tramite i cinque sensi ci offre una rappresentazione del tutto inadeguata della realtà più complessa, della quale la forma non è che il rivestimento esteriore, il guscio. Le informazioni sensoriali non riescono a cogliere *l'anima*, lo spirito della realtà, che restano celati in una dimensione a cui non si può attingere direttamente.

Il processo della guarigione assurge alla funzione di una vera e propria *Opera Creativa*, e all'uomo è chiesto di accendere il Fuoco della Vita in sé e di imparare a creare davvero. Questa può essere definita *l'Arte di Vivere*. Nella pratica meditativa impariamo a costruire il canale che connette la sfera superiore con quella inferiore, ora non più separate o sporadicamente in contatto fra loro. È per mezzo di questo luminoso canale che le energie superiori possono affluire nella sfera inferiore della personalità. Iniziamo così a cogliere gli effetti di questo *precipitato* psichico, carico di vitalità e ricco di potenzialità.

Il primo segnale che si interpreta come inizio di un processo di trasformazione è il vissuto della *crisi* intesa come cambiamento o scelta. Ovvero il modo consueto di sentire, essere, interpretare la realtà e gli eventi, viene percepito come insoddisfacente o insufficiente, o viene ritenuto ora eccessivamente restrittivo e incapsulante. Ci possiamo sentire soffocati dalle nostre stesse scelte. Le nostre consuete identificazioni, i comportamenti, le reazioni, le relazioni, si rivelano come impoveriti. Oppure possiamo essere sollecitati da eventi che accadono nella nostra vita e che vanno interpretati come effetti di un'attivazione interiore verso il cambiamento. Se pensiamo che mente e corpo costituiscano una unita' inscindibile, dobbiamo dedurre che ogni intervento sulla psiche avrà delle conseguenze sulla struttura fisica.

Forse ci siamo spinti troppo oltre... O forse no; voglio comunque terminare il capitolo con una frase di Platone riguardo al potere terapeutico della musica sull'anima:

La musica è la miglior medicina dell'anima; essa racchiude tutto quello che è necessario all'educazione dello spirito.



Busto ritraente Platone. Copia di un'opera creata da Silanion