

Pagine tratte da

*Principi e metodi della
Psicosintesi Terapeutica*

di

Roberto Assagioli

LA MUSICA COME CAUSA DI MALATTIA
E COME MEZZO DI CURA

Introduzione

Le proprietà curative della musica erano ben note ai popoli antichi i quali ne fecero largo uso. Fra i popoli primitivi, canti ed istrumenti quali il tamburo e i sonagli venivano usati non soltanto per accrescere l'effetto delle erbe e delle droghe, ma anche come mezzi di cura indipendenti. Tali pratiche perdurano anche oggi fra gli Indiani d'America.

Nel suo saggio su *Music and Medicine among primitive peoples*, Paul Radin riferisce che "fra gli Ojibwa, per esempio, si ritiene che i cosiddetti medici *Iessakid* operino semplicemente sedendosi accanto al paziente, intonando i loro canti con l'accompagnamento dei tamburi. Così pure fra i Winnebago, coloro che hanno ottenuto i loro poteri dagli 'Spiriti degli Orsi' possono risanare le ferite semplicemente per mezzo dei loro canti".

Nelle antiche civiltà era noto che la musica possiede proprietà curative ed a tale scopo veniva deliberatamente usata. Nel poema epico finlandese, il *Kalevala*, si narra di un saggio il quale per mezzo della sua musica era riuscito non soltanto a placare il furore di una folla, ma persino ad assopirla ed ipnotizzarla.

Nella Bibbia è narrato che il Re Saul, essendo tormentato da uno spirito maligno, fece appello a David, abile suonatore di arpa, e che "quando il cattivo spirito... investiva Saul, David prendeva l'arpa e si metteva a suonare; Saul si sentiva sollevato, stava meglio e il cattivo spirito se ne andava da lui" (Sam. 1, 16 - 23).

Secondo gli Arabi la musica ha un effetto benefico anche sugli animali; essi dicono che i canti e le musiche dei pastori fanno prosperare il gregge. Fra i Greci, la musica occupa un posto particolare come mezzo di cura. Omero narra che il sangue che sgorgava dalla ferita

di Ulisse fu stagnato per mezzo del melodioso canto di Antolico. Notizie più precise si hanno sulle applicazioni curative della musica fatte da Pitagora.

“Pitagora, narra Porfirio, basò l'educazione musicale anzitutto su certe melodie e ritmi che esercitavano un influsso sanatore e purificatore sulle azioni e le passioni umane e restituivano l'armonia primitiva delle facoltà dell'anima. Egli applicava gli stessi metodi di cura tanto alle malattie del corpo quanto a quelle della mente... Quando la sera i suoi discepoli stavano per ritirarsi, li liberava dalle perturbazioni e dalle agitazioni della giornata calmandone le menti instabili e conciliando loro sonni tranquilli, apportatori di sogni di buon augurio e anche profetici, e allorché si alzavano al mattino, li liberava dalla sonnolenza per mezzo di speciali canti e melodie”.

Porfirio riferisce inoltre che una volta Pitagora, dopo essersi sforzato invano di calmare e trattenere un uomo ubriaco il quale, per compiere un atto di vendetta, tentava di incendiare una casa, riuscì ad acquietarlo con la sua musica.

Platone attribuiva non minore importanza alla musica quale potente mezzo di psicoterapia e di educazione, come dimostra la seguente affermazione (fra molte altre) che si trova nella sua *Repubblica*: “Il ritmo e l'armonia penetrano profondamente nei recessi dell'anima producendovi la più forte impronta, e quella grazia del corpo e della mente che si trova soltanto in colui che è educato in retto modo”.

Aristotele menziona fra le varie funzioni della musica quella di produrre la catarsi emotiva, cioè lo stesso fine che si propone la psicoanalisi.

Non posso citare qui altri esempi della valutazione e dell'uso della musica a scopi curativi da parte dei Greci, dei Romani, e in seguito, dal Rinascimento fino a tutto il 18° secolo. Coloro a cui interessa la storia della musicoterapia possono trovare ampie informazioni in due saggi, uno di Bruno Meinecke, e l'altro di Armen Carapetyan contenuti nel libro *Music and Medicine*.

Nel 19° secolo, data la tendenza materialistica prevalente nella medicina, questo metodo di psicoterapia è stato relativamente trascurato. Si potrebbe anzi dire che l'azione tonificante della musica sia stata maggiormente apprezzata dai militari che dai medici! Infatti ogni reggimento aveva la sua banda e veniva fatto uso costante di pezzi marziali, di marcie stimolanti per rialzare e sostenere il morale dei soldati. Cantare piace a molti soldati e si rendono conto dell'effetto salutare del suono: infatti durante la prima guerra mondiale una delle loro canzoni diceva:

“Canta, che ti passa la fame
la fiacca e la malinconia”.

Tuttavia alcuni medici hanno fatto uso della musicoterapia. Il Dott. Chomet, nel suo libro *Effets et influence de la musique sur la santé et sur la maladie*, pubblicato nel 1874, tratta di vari casi di guarigioni ottenute mediante la musica. Fra essi citeremo quello di una malata affetta da epilessia la quale una mattina, mentre si manifestavano prodromi dell'accesso, stava ascoltando della musica e l'accesso non si produsse; da allora in poi ad ogni accenno di disturbi le veniva suonata della musica, e così giunse a liberarsi del tutto dagli attacchi del male.

Nel nostro secolo, e particolarmente negli ultimi decenni, vi è stato un rinnovato interesse per la musicoterapia; esso si è dimostrato in tre direzioni:

1. Come mezzo per diminuire il dolore fisico, ad esempio da parte di dentisti;

2. Mediante applicazioni collettive negli ospedali e particolarmente nelle cliniche psichiatriche con lo scopo generico di produrre effetti calmanti e tonificanti sui malati.

3. Come mezzo di terapia di occupazione, facendo suonare e cantare i malati.

Una terapia musicale scientifica, — e particolarmente le sue applicazioni individuali, ossia quelle miranti a curare specifici disturbi in casi particolari — dovrebbe essere fondata su di una esatta conoscenza dei vari elementi di cui la musica si compone e dell'effetto che ciascuno di essi produce, tanto sulle funzioni fisiologiche quanto sulle condizioni psicologiche.

I principali elementi musicali sono: il *ritmo*, il *tono*, la *melodia*, l'*armonia*, il *timbro*.

1. *Il ritmo*. È l'elemento primordiale e fondamentale della musica. La musica dei popoli primitivi consiste unicamente di ritmi; esso è invero quello che D'Annunzio ha chiamato “il cuore della musica”. Il ritmo è l'elemento che influisce più intensamente ed immediatamente sull'uomo, avendo un'azione diretta sul corpo e sulle emozioni. La vita organica è basata su vari ritmi: il ritmo della respirazione; il ritmo delle pulsazioni; il ritmo dei vari movimenti muscolari; il ritmo dell'attività e del riposo; i ritmi delle diverse funzioni fisiologiche, per non parlare dei più sottili ritmi vibratorii di ciascuna cellula, di ciascuna molecola, e di ciascun atomo. Non sorprende perciò che i ritmi musicali esercitino una potente influenza su quei ritmi organici,

sia stimolandoli, sia calmandoli, armonizzando o creando discordanze e scissioni.

La vita psicologica dell'individuo, ha essa pure i suoi ritmi vari e complessi: ritmi d'euforia e di depressione, alternanze di dolore e di gioia, di fervore e di stanchezza, di forza e di debolezza, di estraversione e di introversione. Tutte queste condizioni sono estremamente sensibili all'influsso dei ritmi musicali. Vi sono inoltre certe attività in cui i ritmi del corpo, delle emozioni e della musica si interpenetrano e si fondono. Questo avviene nella danza, che può essere musica vivente espressa con l'intero essere di un individuo.

Nel ritmo dobbiamo distinguere vari elementi: principalmente il tempo o la velocità (andante, moderato, allegro, ecc.) e il *metro* o *misura* (gruppo di battiti). Ognuno di essi ha il proprio influsso; ad esempio, più rapido è il tempo, maggiore è la tensione che si produce. Una interessante analisi degli effetti psicologici prodotti dai vari disegni metrici può essere trovata nel capitolo di Howard Hanson su *Emotional Expression in Music* del libro già citato *Music and Medicine*.

2. *Il tono*. Ogni nota, mentre è prodotta fisicamente da una specifica frequenza vibratoria, produce a sua volta ben determinati effetti fisici e psicologici. Come è ben noto, il suono ha un grande potere sulla materia inorganica; per mezzo del suono si può disporre la sabbia in figure geometriche, si possono spezzare degli oggetti. Quanto più potente deve essere l'azione di tale forza sulla più sensibile e vibrante sostanza viva dei nostri corpi! Ogni nota musicale ha una particolare *qualità* che non può essere espressa con parole. Questa qualità produce effetti psicologici, ma non è possibile attribuire una *specificità* qualità emotiva a ciascuna nota; inoltre i vari tentativi di collegare ogni nota con un colore corrispondente non hanno dato alcun risultato sicuro, poiché le correlazioni trovate variano da individuo a individuo. Maggiore efficacia dei suoni isolati, hanno le successioni, i gruppi di suoni, nei quali all'effetto singolo di ciascun suono si aggiunge quello dato dal loro avvicinarsi o combinarsi con altri di tonalità differenti.

3. *La melodia*. La combinazione dei ritmi, dei toni e degli accenti produce quelle 'unità' musicali che vengono chiamate melodie. Queste sono i risultati dell'attività creativa del compositore, attività spesso spontanea o ispirata. In termini psicologici, tali creazioni musicali, come pure altri tipi di produzione artistica creativa, vengono elaborate ai vari livelli dell'inconscio. Le melodie, essendo una sintesi di vari elementi musicali, sono mezzi molto adatti per esprimere le emozioni. Esse producono sull'ascoltatore effetti intensi e molteplici, suscitano

non soltanto emozioni ma anche sensazioni, immagini e impulsi; influiscono fortemente sul sistema nervoso, sulla respirazione e sulla circolazione, su tutte le funzioni vitali.

4. *L'armonia.* Mentre la melodia è prodotta da una successione di suoni, l'armonia è prodotta dalla sovrapposizione di varie note che si fondono tra loro, formando gli accordi. A seconda delle rispettive frequenze vibratorie di questi suoni, ne risulteranno armonie o dissonanze, le quali producono determinati effetti fisiologici e psicologici. Così possiamo dire che il prevalere delle dissonanze talora stridenti nella musica di oggi, che è l'espressione dei conflitti, dei contrasti, delle crisi che travagliano l'uomo moderno, tende, con il suo influsso suggestivo, ad accentuarli ed esagerarli.

5. *Il timbro.* La diversità di natura e di struttura dei vari strumenti musicali, inclusa la voce umana, dà al suono una particolare qualità che difficilmente può essere definita con parole ma che è facilmente riconoscibile, poiché suscita specifiche reazioni emotive. Chiunque abbia sensibilità musicale percepisce la diversa *qualità* delle impressioni prodotte da un violino o da un flauto, da una tromba o da un'arpa, da una voce di soprano o di basso. Mediante l'opportuna combinazione dei diversi istrumenti di un'orchestra, un compositore può produrre effetti psicologici molto potenti.

Effetti nocivi della musica

Prima di esaminare gli effetti sanatori della musica e la loro utilizzazione, dobbiamo francamente riconoscerne ed esaminarne i possibili influssi nocivi. Questo non deve sorprendere. Ogni cosa *efficace* può esserlo tanto per il bene quanto per il male.

È opportuno metter bene in chiaro che l'effetto emotivo nocivo della musica *non coincide* con il valore estetico. Vi è della 'cattiva' musica (dal punto di vista artistico) che è innocua, mentre certe musiche di alcuni fra i migliori compositori possono essere decisamente nocive. Anzi non è un paradosso affermare che la musica di tipo nocivo, più è espressiva esteticamente più può essere dannosa.

Gli effetti nocivi della musica sul corpo e sulla psiche, sono dovuti a vari elementi; il più importante è il genere o la qualità della musica ma ve ne sono altri di tipo secondario che possono influire, anche in maniera decisiva. Essi sono: la durata del tempo di ascolto o la quantità di musica udita; la combinazione o la successione di diversi tipi di musica; la costituzione psico-fisiologica di ciascun ascoltatore, il particolare stato emotivo in cui egli si trova nel momento dell'ascolto.

Una composizione che sconvolge e travolge un ascoltatore può essere relativamente innocua per un altro; ad esempio un ascoltatore musicalmente sensibile, le cui emozioni sono intense e non dominate, verrà influenzato in misura ben diversa di uno di tipo intellettuale e freddo. Se una persona è innamorata verrà turbata ed eccitata da una musica erotica ben più di quando la sua passione non era sorta o di quando quella fiammata si sia estinta lasciando solo la fredda cenere della delusione.

In casi estremi, quando l'ascoltatore sia in uno stato di sensibilità anormale, la musica può essere causa di seri disturbi. Di ciò ha dato dimostrazione il Dott. Mac Donald Hastings, il quale, nel suo studio sulla *Musicogenic Epilepsy* (Epilessia Musicogenica) cita 11 casi nei quali l'attacco epilettico era avvenuto in seguito all'ascolto di pezzi musicali (Citato da F. Howes, in *Man, Mind and Music*, p. 158).

Inoltre deve esser preso in considerazione il modo in cui è compilato il programma di un concerto. Talvolta avviene che impressioni diverse e opposte si susseguono, facendo insorgere emozioni confuse e contrastanti. Non di rado l'effetto calmante di un pezzo viene annullato dal seguente di tipo eccitante; la gaia stimolazione di un terzo pezzo viene neutralizzata dall'influsso deprimente di un quarto, e così via. Tali contrasti possono essere variamente valutati dal punto di vista estetico, ma non possono certamente venire approvati da quello medico. Anche concerti troppo prolungati possono produrre affaticamento nervoso e 'indigestione' psicologica.

I tipi di musica atti a produrre effetti dannosi sono diversi. Primo fra tutti, la musica che scatena gli istinti e suscita le passioni, che affascina e travolge col suo incanto sensuale. Ai brani musicali di questo tipo, fra quelli che posseggono valore artistico, appartengono la scena del Venusberg, nel *Tannhäuser* di Wagner, ed alcune parti della *Salomè* di Richard Strauss. Riguardo a queste ultime, Frank Howes, presidente della Royal Musical Association, ha espresso il seguente severo giudizio: "Alcune espressioni artistiche possono essere definite 'fiori del male'. Da una lussureggiante corruzione sorge una bellezza esotica, fastosa, sinistra, affascinante. Il fascino è un'emozione ambivalente in cui l'attrazione è intensificata dalla repulsione che l'accompagna. La *Salomè* di Strauss, dalla danza dei Sette Veli fino alla fine, è un esempio di tale fascino che abbaglia, seduce, ripugna e porta in sé la livida bellezza del lurido fungo velenoso che cresce sul letame" (p. 71).

Un secondo gruppo di musiche nocive è costituito da quelle di carattere malinconico e deprimente, che esprimono un languido abbandono, sconforto, angoscia e disperazione. Questo genere di musica può

avere grande valore estetico; può aver recato sollievo al compositore e costituito per lui un mezzo di catarsi, ma è altresì atto ad agire come tossico psicologico sull'ascoltatore che permetta al suo influsso di permearlo. Tale effetto possono avere alcune musiche di Chopin, ad esempio i Notturmi, nei quali quell'anima infelice ha trasfuso la sua accorata melanconia e la sua nostalgia. Essi hanno contribuito a coltivare il languido e morboso sentimentalismo di molti animi femminili nel periodo romantico del secolo scorso.

Un altro tipo di musica che può essere nocivo è rappresentato da quelle composizioni musicali, che, mentre costituiscono degli interessanti esperimenti di nuove forme di espressione musicale con le loro dissonanze, la loro mancanza di linea, i loro ritmi ineguali e frenetici, riflettono lo stato disarmonico, febbrile, sconvolto dell'uomo moderno. Numerose danze attuali associano alla stimolazione sensuale l'influsso dispersivo e conturbante dei loro ritmi sincopati. Nel suo saggio, già citato, Howard Hanson espone in modo drastico l'influsso nocivo che ha secondo lui un certo genere di pezzi. Egli dice: "Non oso pensare... a quello che sarà l'effetto della musica sulla prossima generazione se la presente scuola di 'hot jazz' continuerà a svilupparsi indisturbata. Gran parte di questa musica è grossolana, rauca e banale e potrebbe essere ignorata se non fosse per la radio, mediante la quale ad ogni ora del giorno e della notte le case americane ne vengono inondate e al cui accompagnamento i nostri giovani danzano, giuocano e studiano. Forse essi sono divenuti immuni dagli effetti di questa musica, ma altrimenti, e se la massiccia produzione di questa droga auricolare non viene arginata, ci troveremo ad essere una nazione di nevrotici che persino l'abilità degli psichiatri difficilmente potrebbe sanare. Sembra perciò essere per lo meno giusto che la terapia musicale si sviluppi almeno fino al punto in cui la musica possa servire come antidoto a se stessa" (p. 265).

La musica, anche quando non stimola direttamente le passioni, né produce depressione e disarmonie, può essere nociva per il solo fatto che risveglia ed alimenta un'eccessiva emotività, coltiva un'esuberanza di sentimento il quale, se non viene trasmutato in attività costruttiva, indebolisce il carattere. Questo sentimentalismo sterile è stato energicamente deplorato da William James, che a questo proposito ha scritto: "Non esiste nessun tipo di carattere umano più riprovevole di quello del sentimentale snervato e sognatore, che consuma la propria vita in un mare stagnante di sensibilità e non compie mai un atto energico e concreto. Rousseau, che con la sua eloquenza infiammò tutte le madri di Francia, le spinse a seguire le vie della natura e a nutrire esse stesse

i loro bambini mentre abbandonò i propri figli e li mise all'ospizio dei trovatelli, costituisce un esempio pratico di quanto intendo dire. Persino l'abitudine di commuoversi eccessivamente per la musica, da parte di coloro che non sono essi stessi esecutori, né sono educati musicalmente abbastanza per comprenderla in modo pienamente intellettuale, ha probabilmente un effetto snervante sul carattere. Ci si riempie, così, di emozioni le quali passano ordinariamente, senza incitare all'azione, cosicché la condizione sentimentale resta stagnante. Il rimedio sarebbe di non permettersi mai una emozione in un concerto senza esprimerla dopo in qualche modo attivo" (William James *Principles of Psychology*, Vol. I, pp. 125-126).

Infine la musica può, come spesso avviene, produrre effetti nocivi sugli esecutori i quali sono esposti a una combinazione di elementi dannosi: affaticamento muscolare e nervoso, come conseguenza dell'intenso studio tecnico e dell'eccessiva quantità di musica udita ed eseguita; l'ansietà derivante dalle esecuzioni in pubblico; il particolare contrasto di atteggiamenti psicologici richiesto dall'esecuzione medesima che esige da un lato perfezione tecnica, attenzione concentrata ed autodominio, e dall'altro quell'identificazione emotiva con lo stato d'animo espresso dalla musica necessaria a produrre il calore di espressione e potente suggestione che affascina gli uditori.

Per tali ragioni i concertisti hanno bisogno, più di chiunque altro, di allenare la propria volontà, dominare le proprie emozioni e di aiutarsi, o essere aiutati da altri, mediante un opportuno uso di rilassamento e dei vari mezzi offerti dalla psicoterapia.

Richiede particolare attenzione la musica che accompagna i film. A una considerazione superficiale potrebbe sembrare che questa non dovesse avere molta importanza, dato che uno spettacolo cinematografico è soprattutto una rappresentazione di immagini visive — ma, in realtà, non è così. Il fatto che fino dai primordi dell'arte cinematografica, quando non si supponeva la possibilità del film sonoro, la musica sia stata associata allo svolgersi delle scene sullo schermo, mostra che si era intuita l'importanza dell'azione dei suoni sull'animo degli spettatori. Era stato dunque intuito un principio psicologico fondamentale: quello che le impressioni che giungono alla psiche per la via di un solo senso vengono molto intensificate se ad esse si associano impressioni di qualità affine provenienti da altri organi dei sensi.

Vi è poi un'altra ragione di ordine psicologico per la quale la musica che accompagna un film può esercitare un effetto particolare sull'animo degli spettatori. Il fatto che l'attenzione *cosciente* di questi sia assorbito dalla visione delle immagini proiettate sullo schermo,

lungi dal diminuire l'effetto dell'elemento sonoro, lo rende più forte e insidioso. Gli studi sul meccanismo della suggestione e sulla importanza dell'inconscio nella vita psichica hanno dimostrato che le impressioni ricevute inconsciamente, cioè quelle che sfuggono alla coscienza di veglia e di conseguenza al suo giudizio critico, agiscono per questo motivo più liberamente, penetrano più profondamente e possono avere ampie ripercussioni, non soltanto sulla psiche ma anche sul corpo, provocando talvolta disturbi funzionali.

Dato che la musica aumenta la recettività individuale alle impressioni trasmesse dagli episodi di un film, appare necessario, tanto dal punto di vista medico quanto da quello educativo, studiare accuratamente gli effetti della musica sui frequentatori dei cinema. Spesso le musiche che accompagnano i film sono di natura sensuale o eccessivamente emotiva e il loro effetto sullo spettatore-ascoltatore è snerante. Non di rado avviene che quelle musiche intensifichino il senso di angoscia e di terrore delle scene più impressionanti di un film, moltiplicando l'effetto nocivo che già producono di per se stesse.

Gli effetti curativi della musica

Dopo aver trattato degli aspetti oscuri del quadro, esaminiamone ora quelli luminosi.

Invero la musica può essere un potente elemento curativo. Molteplici e vari sono i modi in cui essa può esercitare un benefico influsso sul corpo e sull'animo. Anzitutto, il suo effetto può essere riposante e rasserenante — e non occorre far rilevare quanto questo sia prezioso in questi nostri tempi di esaurimento fisico, di tensione nervosa e di eccitazione emotiva e mentale. La prescrizione generica e ovvia per eliminare tali condizioni è una cura di riposo. Ma oggi uomini e donne non sanno *come* riposarsi; ignorano persino ciò che il *vero* riposo significhi. Essi sono abituati ad un continuo movimento e rumore e sono perciò incapaci di starsene tranquilli e sopportare il silenzio. Qui la musica può venire in loro aiuto. A questo proposito non ho che da citare le belle parole del Padre Gratry: "Non vi è mezzo più potente per procurarci realmente il riposo che la vera musica... essa produce per il cuore e per la mente ed anche per il corpo quello che il sonno produce soltanto per il corpo" (*Les Sources*). Invero, molti sereni e solenni 'adagi', molte pacificanti ninne-nanne e barcarole, inducono, con il loro dolce incanto, un benefico rilassamento in modo più naturale e più sano dei sedativi chimici.

Applicazioni più semplici in tal senso, allo scopo di indurre alla calma e di attutire il dolore, sono state fatte con pazienti che dovevano

sottoporsi ad interventi odontoiatrici e ad operazioni chirurgiche. I seguenti esempi caratteristici riportati alcuni anni addietro dal New York Times, varranno ad illustrare il tipo ed i risultati di simili tentativi: "Le cliniche dell'Università di Chicago hanno sperimentalmente introdotta la musica per alleviare le varie tensioni dei pazienti sottoposti a interventi chirurgici... L'esperienza ebbe tale successo che il centro di Ricerca Medica dell'Università di Chicago ha l'intenzione di adottare la musica per accompagnare l'anestesia nelle sei principali sale operatorie e nelle sei sale di preparazione quando aprirà il primo Istituto di ricerca sul cancro in Chicago, il Nathan Goldblatt Memorial Hospital. La musica accoppiata all'anestesia è particolarmente applicabile alla chirurgia addominale, ma è stata usata in quasi tutti i tipi di operazioni. Si è dimostrata particolarmente utile per i pazienti affetti da ulcera gastrica, i quali sono così tesi e nervosi che i consueti sedativi non risultano molto efficaci. Ed è molto importante nei casi in cui il paziente è troppo vecchio o malato per potergli somministrare dei sedativi".

Ho indicato come la musica possa agire intensamente sui sentimenti, e ne ho messo in rilievo i pericoli; ma in molti casi uno stimolo emotivo può essere opportuno e benefico. Ad esempio, vi sono molte persone, appartenenti al tipo psicologico pratico o a quello mentale, le quali hanno i sentimenti poco sviluppati o repressi, ciò che le rende aride, insoddisfatte, rinchiusi in se stesse. Per esse la musica può costituire un tocco magico che risveglia e riscalda il cuore, ristabilisce la comunione con la natura, con l'umanità e con Dio.

Vi è poi un tipo di musica, sia strumentale che vocale, di natura forte e virile, che suscita la volontà ed incita all'azione. Tale musica ha stimolato numerosi individui a compiere nobili azioni, all'eroico sacrificio di sé per una causa ideale.

Sulle emozioni negative e depressive, quali lo sconforto, il pessimismo, l'amarrezza e persino l'odio, la musica gaia, vivace, zampillante, come pure quella che esprime un vero humour, agisce come un contravveleno. Essa rasserena, allieta, spiana le fronti corrugate ed obbliga le labbra serrate e contratte ad aprirsi ad un sorriso. Molte composizioni di Haydn, Mozart, Corelli e Rossini producono questi effetti. Qual migliore e più gradito mezzo potrebbe consigliare il medico per dare gioia — quella gioia che l'intuizione degli antichi e l'indagine scientifica moderna concordemente affermano essere farmaco tonificante e vivificante, non solo per l'animo ma anche per il corpo!

La particolare azione stimolante che la musica esercita sull'inconscio può avere molti buoni effetti. Ad esempio, essa può stimolare la me-

moria, funzione che dipende in massima parte dall'inconscio. Riporterò, al riguardo, la seguente interessante testimonianza data dall'eminente musicologo, Mario Pilo:

"A me la musica suscita in modo particolare la memoria che ho capricciosa e indisciplinata, soggetta a lacune e ad errori spesso molto seccanti. Più di una volta la musica mi ha permesso di fare uscire ad un tratto dal suo ripostiglio qualche reminiscenza ribelle e fuggiasca. Vari anni fa un'arietta napoletana, di nessun particolare valore, suonata da un vicino su di un mandolino, mi fece ricostruire in pochi minuti tutta la trama di un manoscritto che avevo smarrito da anni, e del quale avevo invano e a più riprese, tentato di rimettere insieme le idee" (*Psicologia musicale*).

La musica può anche facilitare e attivare le funzioni intellettuali e suscitare l'ispirazione artistica e creativa. Fra i numerosi esempi, citerò quello dell'Alfieri che narra di aver concepito quasi tutte le sue tragedie sia durante l'ascolto di musica sia immediatamente dopo.

In virtù del suo influsso sull'inconscio, la musica può produrre un effetto sanatore ancor più preciso e specifico di tipo psicoanalitico. Se è di genere adatto, può contribuire ad eliminare repressioni e resistenze, facendo affiorare nel campo della coscienza gli impulsi, emozioni e complessi che producono conflitti e disturbi neuropsichici.

La musica può inoltre, mediante il suo influsso elevatore e il suo fascino aiutare a trasmutare e sublimare gli impulsi e le energie emotive, sì che non solo divengono innocui ma contribuiscano all'intensificazione dell'esperienze interne e all'arricchimento della personalità. È una vera 'alchimia spirituale', che trasmuta il dolore cupo e ribelle, dapprima in sofferenza più dolce, poi in accettazione, e in seguito persino in gioia, in espansione e superamento di sé.

Quest'opera di trasmutazione e sublimazione è particolarmente favorita dalla musica di chi, avendo vissuto e superato il periodo del travaglio, essendo giunto dal martirio alla pace, essendo divenuto più vasto e più grande del proprio soffrire, ha saputo esprimere forza e bellezza, nelle sue composizioni e celebrare con esse la gioia, la fede e la bontà della vita: così ha fatto Beethoven. In alcune delle sue sonate — particolarmente nelle ultime — questo processo di liberazione e sublimazione è facilmente riconoscibile. Alle pagine tempestose ed ai momenti variamente alternantisi della prima parte di quelle sonate segue una serena e trionfante conclusione.

Vi è un nobile poeta nostro, Francesco Chiesa, il quale ha intuito ed espresso con arte mirabile questa azione psicoanalitica e sublimatrice della musica, questo suo alto incitamento di forza e di ottimismo,

descrivendo nella sua lirica *L'uccello del Paradiso* gli stati emotivi e mentali suscitati da un recital per violino.

Il processo di integrazione nella personalità cosciente dei contenuti dell'inconscio, e la loro successiva trasmutazione e armonizzazione, può essere considerato un processo di sintesi. Ma esiste un più specifico processo di psicosintesi, che è di tre tipi o piuttosto consta di tre stadi, ciascuno più ampio e più inclusivo del precedente: psicosintesi spirituale; psicosintesi inter-individuale; psicosintesi cosmica.

La psicosintesi spirituale produce l'inclusione e l'integrazione nella personalità cosciente degli elementi psico-spirituali superiori, di cui non è coscientemente consapevole, poiché risiedono nelle sfere superiori dell'inconscio, il supercosciente.

La musica veramente religiosa produce o favorisce molto efficacemente questa sintesi. Essa risveglia e stimola i 'germi' spirituali esistenti in ognuno di noi, e che attendono di svilupparsi. Essa ci trasporta oltre il livello della coscienza ordinaria, nei livelli eteri ove regnano perenni luce, amore e gioia.

Numerose sono le composizioni musicali che producono simili effetti. Posso menzionarne solo alcuni degli esempi più significativi, tralasciando le musiche antiche e orientali, che sono meno accessibili: Il canto Gregoriano che evoca emozioni religiose superiori; poi Palestrina, di cui C. Scott nel suo scritto su *Beethoven Sympathy and Psychoanalysis* ha detto che Palestrina fu il primo compositore europeo a restituire la musica alla sua funzione originaria: quella cioè di collegare l'uomo a Dio.

La musica di J. S. Bach, non soltanto ridesta i più profondi sentimenti religiosi, ma ha anche un influsso sintetizzante di cui parlerò in seguito. Vi è poi Händel con i suoi solenni oratori.

Fra i compositori moderni ve ne sono tre molto diversi fra loro, ma la cui musica, in differenti modi e con tecniche dissimili, produce potenti effetti spirituali: César Franck, pura e nobile anima che ha saputo dare adeguata espressione musicale alle *Beatitudini Evangeliche*; Richard Wagner, il quale nel *Lohengrin* e nel *Parsifal* avoca con la magia del suono la discesa dal cielo delle milizie angeliche, i sentimenti di amore e compassione spirituali, e i sacri riti della Fratellanza dei Cavalieri del Graal; Scriabin, il quale servendosi di ardite combinazioni di suoni, cerca di elevare la coscienza alle altezze del rapimento e dell'estasi.

Il secondo tipo, o stadio, della psicosintesi — la psicosintesi inter-individuale — si attua fra un individuo ed altri esseri umani appartenenti ad un gruppo di cui egli è parte della più piccola combinazione

costituita da un uomo e una donna, al gruppo familiare che include i figli, ai varî gruppi sociali, nazionali ed a gruppi sempre più vasti, fino a che la coscienza dell'individuo abbraccia in un armonico rapporto l'intera umanità.

Una simile psicosintesi interindividuale è favorita da tutta la musica che esprime emozioni e aspirazioni collettive. Essa include gli inni nazionali, marce e canti popolari collegati a lavori specifici o ad attività di gruppi: canti della mietitura, della vendemmia, ecc.; e molti cori delle opere di Verdi e di altri. La più alta ed efficace espressione musicale della psicosintesi dell'umanità è la Nona Sinfonia di Beethoven, la quale giunge al culmine allorché vengono intonate le parole di Schiller *Seid umschlungen, Millionen* ("Siate abbracciati milioni di uomini").

Il terzo stadio — psicosintesi cosmica — consiste nel riconoscimento e nell'accettazione sempre crescenti da parte dell'individuo delle leggi, dei rapporti e dei ritmi che governano la vita dell'Universo. Questo tema è stato trattato da Aleks Pontvik, il quale ha esposto i suoi concetti e riferito alcuni fra i risultati dei suoi esperimenti musicali in un suggestivo libretto intitolato *Grundgedanken zur Psychischen Heilwirkung der Musik* (Idee fondamentali sugli effetti psichici curativi della musica). L'autore adotta la concezione pitagorica dell'Universo come un tutto ordinato. Il cosmo è costruito secondo leggi e proporzioni armoniche — e ciò significa musicali. L'A. cita il riassunto fatto da Brantzeg dei commentari di Keplero su questo principio: "Prima che alcuna cosa fosse stata creata esisteva la geometria. Questa sin dall'eternità, è un riflesso di Dio; essa Gli fornì il modello originario per la struttura artistica di questo mondo affinché potesse divenire simile al suo Creatore. Gli elementi fondamentali della geometria sono le divisioni del circolo. Esse producono armonie, creano forme terrestri mediante l'armoniosa consonanza della musica e danno alle costellazioni dello zodiaco la loro configurazione cosmica. Nella musica, l'armonia è il risultato dell'intuizione del compositore, ma per le stelle nasce dalla necessità geometrica della meccanica celeste. Dio ha dato all'anima umana proporzioni armoniche.

Secondo Pontvik, nella psicoterapia in generale, e nella musicoterapia in particolare, la guarigione può essere ottenuta soltanto cominciando dal tutto. "Ciò significa lo stabilirsi, o il ri-stabilirsi, di un armonico equilibrio mediante la riconciliazione degli opposti elementi entro il tutto. Perciò in termini musicali il processo curativo delle psiconevrosi può essere definito come uno sviluppo progressivo che produce, o fa ritrovare, l'armonioso accordo fondamentale" (p. 30).

La tecnica di questa azione curativa consiste, secondo Pontvik, nell'evocazione, o espressione musicale dei simboli primordiali corrispondenti a quelli che Jung chiama archetipi. La musica che può produrre in modo particolare questo tipo di influsso sanatore è quella di J. S. Bach. Pontvik, secondo la sua esperienza personale, ha trovato che la musica di Bach evoca simboli religiosi, particolarmente quello di un tempio, le cui armoniche proporzioni sono analoghe, nella loro struttura, a quelle dell'Universo. Egli appoggia tale asserzione con due interessanti citazioni; una di Albert Schweitzer il quale non solo ha compiuto grandi opere umanitarie, ma è una delle maggiori autorità nei riguardi di Bach.

Schweitzer definisce una composizione di Bach "una espressione del Potere Primordiale che si manifesta negli infiniti mondi rotanti". L'altra citazione è tratta dagli scritti di un saggio cinese: "La musica perfetta ha la sua causa. Essa sorge dall'equilibrio. L'equilibrio proviene da ciò che è retto. Ciò che è retto deriva dal significato del mondo. Perciò è possibile parlare di musica soltanto con chi è divenuto cosciente del significato del mondo".

Una mia allieva si è espressa nel modo seguente circa l'effetto della musica di Bach su di lei "Quando, ieri sera, ascoltai al chiaro di luna la Seconda Suite, divenni consapevole della grandezza dell'equilibrio di Bach. La sua musica è in realtà una meravigliosa armonia dei tre aspetti divini: un canto d'amore che si dispiega nella luce dell'intelligenza ed è mosso dalla volontà. Questo è il motivo per cui dispensa tante ricchezze all'animo umano".

Applicazione della musicoterapia

La musicoterapia, per risultare efficace, dovrebbe venir applicata secondo certe leggi basate su principi psico-fisiologici. Alcuni fra i più importanti sono i seguenti:

1. Prima dell'esecuzione, il soggetto, o il gruppo di soggetti, deve venire opportunamente informato sul pezzo che verrà eseguito; dovranno esserne spiegati la natura, la struttura e particolarmente l'effetto che se ne attende. In tal modo gli ascoltatori possono contribuire intelligentemente all'influsso della musica sul loro inconscio e ad assimilarlo coscientemente. Per la stessa ragione è utile che gli ascoltatori conoscano in anticipo il testo delle opere che verranno cantate, o che ne abbiano il testo sotto gli occhi. Spesso nelle rappresentazioni, lo sforzo per afferrare le parole (che di solito non vengono pronunciate chiaramente, oppure vengono sommerse dal suono dell'orchestra) interferisce nell'effetto al quale mira.

2. È consigliabile che i soggetti *si rilassino* quanto più possibile prima e durante l'esecuzione musicale. Questo aiuta ad "aprire le porte dell'inconscio", per così dire, e a ricevere il pieno beneficio dell'influsso musicale. Tale rilassamento può essere indotto mediante una posizione fisica comoda, una illuminazione attenuata, e suggestioni verbali preliminari, e anche con l'aiuto di un breve brano musicale introduttivo di tipo calmante.

3. *Il giusto* dosaggio, è elemento importante. In generale un trattamento musicale dovrebbe essere piuttosto *breve*, per evitare l'affaticamento e conseguenti reazioni difensive.

4. *La ripetizione*, può essere, e si è dimostrata, utile. Il Dott. G. W. Ainlay, il quale compendia qualità di medico, di violinista, pianista e compositore, nel suo ottimo articolo *The Place of Music in Military Hospitals* dice: "Stupisce vedere i buoni effetti ed il rilassamento che possono essere prodotti in certi tipi di pazienti neuropsichici con la ripetizione, se fatta in modo opportuno, sembra agire come un lieve massaggio" (p. 32). Tuttavia ricordiamo che la ripetizione di motivi e di brevi frasi musicali esiste spesso nelle composizioni medesime; però se le ripetizioni sono troppo insistenti, possono divenire noiose e persino ossessionanti. Tale effetto ad esempio può esser prodotto su alcuni dal *Bolero* di Ravel.

5. *Il volume*, o intensità, della musica dovrebbe essere regolato con cura. Generalmente si dovrebbe attenersi ad un basso volume di suono, non solo quando si tratta di musica pacifica ma anche di musica brillante e stimolante. L'effetto desiderato è prodotto dal ritmo e dalle qualità proprie della musica, precedentemente menzionate (tono, melodia, armonia, ritmo) e non dalla 'quantità' del suono che quando è eccessiva eccita e stanca il sistema nervoso.

6. Per la stessa ragione indicata nella seconda di queste regole, è consigliabile che, quando sia possibile, il soggetto riposi per qualche tempo anche *dopo* avere ascoltata la musica curativa. Questo favorisce la sua indisturbata azione nell'inconscio.

7. Dato che durante il sonno l'inconscio è non soltanto spontaneamente attivo, ma anche ricettivo agli influssi esterni, la terapia musicale può venire applicata anche durante il sonno del soggetto. Il fatto che la musica influisce sull'inconscio durante il sonno, fu dimostrato, fra l'altro, da una serie di esperimenti compiuti da uno dei miei collaboratori, il Dott. G. Stepanow, mediante la seguente tecnica. Dopo avere eseguito un pezzo di musica durante il sonno di un soggetto, egli

lo svegliò e gli domandò che cosa avesse sognato. Fu riconosciuto in ogni caso che questi sogni erano stati decisamente influenzati dal tipo della musica eseguita. L'uso terapeutico della musica durante il sonno è particolarmente indicato nel caso di bambini, nei casi psichiatrici, e in generale per le persone irrequiete e agitate da sveglie (Vedi *Bibliografia*).

8. La scelta dei pezzi musicali da usare richiede attenta cura ed è più difficile di quanto possa sembrare a tutta prima. È talvolta necessario che i principi informatori che potrebbero apparire ovvi e di applicazione generale siano esaminati in rapporto a ogni caso specifico e persino non usati. Eccone due esempi:

Potrebbe sembrare questione di buon senso l'adattare la musica al livello sociale e culturale dell'ascoltatore. Invero, nella maggioranza dei casi, le persone semplici e incolte chiedono musica popolare, e ne godono mentre si dimostrano indifferenti alla musica classica e vi si annoiano. Eppure vi sono stati molti casi in cui persone incolte sono state profondamente toccate da musica di qualità superiore di grandi compositori. Pontvik cita alcuni di tali casi, e uno, che è particolarmente dimostrativo, verrà citato più oltre. Questo può essere dovuto al fatto che l'effetto più importante della musica si produce sui livelli inconsci e che, in qualche misura, l'inconscio è indipendente dal livello cosciente e dallo sviluppo della personalità. Nel caso di persone incolte, perciò, è consigliabile di fare uso anche delle musiche più semplici ma più espressive di grandi compositori.

Sembrerebbe anche ovvio usare musica di tipo specifico (pacificante, stimolante, gioiosa) nell'intento di suscitare le corrispondenti emozioni e condizioni che si vogliono evocare nei soggetti. Tuttavia, in pratica la cosa non è così semplice. Una persona profondamente abbattuta dal dolore può trovare irritante la musica allegra. Un adagio solenne può non avere alcun effetto su di un soggetto eccitato e agitato e può persino aumentarne l'irrequietezza. D'altro lato un individuo scoraggiato o abbattuto può trovare conforto e catarsi nella musica triste. "Quando ascolto della musica composta da un uomo che ha sofferto, come Chopin, Beethoven e Tchaikovsky, sento di essere 'assecondato' e nel godere della bellezza di quella musica, dimentico di essere ammalato...".

Ma vi è un'altra ragione di carattere generale, che complica la scelta della musica che deve essere usata. Sta di fatto che l'apprezzamento del vero carattere di una data composizione, e di conseguenza il suo effetto soggettivo, può variare a seconda dell'ascoltatore. Come ha osservato C.M. Diserens in *"The Development of an Experimental Psychology of Music"*, esiste una effettiva correlazione, fra molte opere musicali

e gli stati d'animo da esse suscitati, e ciò è stato dimostrato mediante esperimenti fatti da Bingham, Hevner, Campbell ed altri. Però la percentuale di tale correlazione varia in maniera considerevole da pezzo a pezzo, e in ogni caso vi è una più o meno notevole minoranza di ascoltatori le cui reazioni differiscono da quelle della maggioranza o sono persino opposte ad esse. Ad esempio, secondo i dati raccolti da Capurso in base ai suoi esperimenti con 1075 soggetti, il 50% di essi hanno trovato *La cavalcata delle Valkirie* di Wagner gioiosa, stimolante e trionfante, mentre il 32% ha attribuito a questa musica un effetto snervante e irritante. Nei riguardi del *Moto Perpetuo* di Paganini, le rispettive proporzioni erano del 82% e 14%. Infine, persino un medesimo ascoltatore può ricevere un'impressione diversa da un dato pezzo a seconda delle diverse condizioni psicologiche o fisiche del momento dell'ascolto.

Date queste differenze individuali nel reagire alla musica, è consigliabile chiedere a ciascun soggetto di presentare una relazione, quanto più possibile accurata e preferibilmente per iscritto, sugli effetti della musica su di lui, tanto nel passato quanto dopo ogni applicazione di musicoterapia. Queste relazioni hanno un triplice scopo; anzitutto offrono dei dati su cui basare l'ulteriore scelta della musica da usare in quel caso particolare; secondo, costituiscono per il soggetto un allenamento all'auto-osservazione e alla esattezza di espressione, che hanno valore terapeutico; terzo, contribuiscono ad accumulare dati importanti per il progresso della terapia musicale. A tal fine, ho preparato un *Questionario* che si trova alla fine di questo scritto.

Però non dovremmo fondare il nostro giudizio circa gli effetti di una composizione musicale soltanto su tali reazioni, che indicano la reazione immediata e cosciente dell'ascoltatore. Vi sono altri effetti che operano ai livelli psicologici dell'inconscio, ed emergono solo più tardi, o anche rimangono ignoti, mentre possono influire sulle condizioni generali del soggetto.

In futuro, la somma di tali dati e l'attenta osservazione degli effetti terapeutici faciliterà sempre più la selezione delle opere musicali più adatte a ciascun paziente ed ai suoi disturbi particolari. Fino a quando questo progresso non sia avvenuto, le specifiche 'prescrizioni' di pezzi musicali per le diverse condizioni patologiche, indicate da alcuni scrittori in questo campo, dovrebbero essere esaminate con prudenza e da persone competenti.

Nel frattempo, vi è un tipo di musica che può venire applicata senza alcun pericolo con risultati soddisfacenti in tutti i casi, indipendentemente dalle condizioni e dall'età dei soggetti; è la musica di tipo infantile e popolare. Questo, secondo il Dott. Ainlay, sembra "ristabi-

lire, o riattivare, il complesso madre-bambino, offrendo con ciò una temporanea sicurezza e un rifugio momentaneo". Un'altra ragione più generale è che l'inconscio, o più esattamente una grande parte di esso, è di carattere primitivo e infantile. Tale musica dovrebbe essere usata, preferibilmente nelle prime applicazioni terapeutiche, o come preludio ad altre musiche specifiche.

9. Nel futuro, lo sviluppo della terapia musicale può far sì che musicisti, i quali siano anche psicologi o medici, compongono della musica mirante a determinati effetti.

10. *L'uso combinato della musicoterapia con altri tipi di cura.* È ovvio che nessuna cura medica dovrebbe limitarsi alla musica, la quale può soltanto essere uno dei vari mezzi usati da un medico. L'uso della musica più o meno simultaneo, con altri tipi di terapia è stato fatto finora, soprattutto in due modi:

a) *Musica e Anestesia.* Per affrettare e facilitare l'anestesia, la musica è stata ed è applicata tanto da medici individuali (generalmente odontoiatri) quanto negli ospedali. Ho già parlato dell'uso della musica a tal fine nelle cliniche della Università di Chicago. Applicazioni simili sono state introdotte nell'ospedale Vaugirard di Parigi, con notevole successo. Non posso qui entrare nei particolari tecnici di quelle applicazioni, ma i medici che vi si interessino possono trovarli descritti nel periodico "Anaesthesia and Analgesia", Vol. 29, 1950, e nel libro del Dott. Podolsky *Music Therapy*. In questi casi la scelta di musica adatta è relativamente facile; occorre soltanto che sia quieta, in sordina e blanda.

b) *Musica e Psicoterapia.* Il conseguimento dei due principali obiettivi della psicoanalisi: portare alla luce della coscienza certi elementi psicologici, prima relegati nell'inconscio, e liberare e trasmutare energie istintive ed emotive, può essere molto facilitato dall'uso di musica appropriata. Lo stesso può essere detto riguardo al risveglio ed all'attivazione di elementi spirituali supercoscienti e all'integrazione della personalità a cui mira la psicosintesi. A seconda degli effetti specifici desiderati, la musica può venire usata a tali fini prima o dopo la seduta psicoterapica oppure ad intervalli nel corso della cura.

La musica può inoltre aiutare a risolvere conflitti interindividuali e a stabilire retti rapporti umani. Il seguente significativo esempio di tale effetto merita di essere citato per esteso; esso è stato riferito da Alex Pontvik in *Contributions aux Recherches sur les Effets Psychiques de la Musique* (un articolo inedito): "Noi stessi abbiamo avuto la prova che una musica adatta che venga suonata ad un momento critico di

una discussione fra due esseri umani può avere un ruolo determinante nel senso che il suo influsso può essere 'disarmante'. Essa strappa il pungiglione all'aggressività e la rende inefficiente per la lotta, dissolvendone gli effetti prima che essi abbiano avuto l'opportunità di manifestarsi. Possiamo riferire il caso di due coniugi i quali avevano fermamente deciso di divorziare. Essi erano seduti ad un tavolo, impegnati in una violenta discussione che non lasciava niente a desiderare in quanto ad acredine. Poi sopraggiunse qualcuno in una stanza accanto e si mise a suonare il pianoforte. La discussione era giunta al punto in cui era imminente una precisa decisione riguardante la separazione dei due coniugi. Tuttavia, la conclusione logica non avvenne; entro una mezz'ora era stato raggiunto un accordo mentre qualcuno nella stanza accanto aveva suonato musica di Haydn. Naturalmente questo caso non si può generalizzare. Ma un esame di quel caso fece emergere dei particolari interessanti riguardo all'effetto della musica sulla condizione intellettuale critica, problematica di quei due esseri umani. Soprattutto, entrambi si sentirono piacevolmente, quietamente paralizzati e avvertirono che in qualche modo il loro conflitto si era 'dissolto' perdendo la sua importanza. Fu un 'disarmo' nel senso migliore del termine".

11. *Esecuzioni musicali da parte dei soggetti.* Questo è il tipo più efficace di terapia musicale, poiché riunisce diversi risultati benefici. Esso procura un diretto e facile sfogo alle emozioni represses; risveglia sentimenti superiori, eleva la coscienza; e offre tutti i vantaggi della terapia d'occupazione. Una eloquente testimonianza di tali effetti è stata data da Georges Duhamel, il grande romanziere, saggista poeta e chirurgo, nel suo ottimo libro *La Musique Consolatrice*. L'esperienza che egli riferisce ebbe luogo durante la prima guerra mondiale, mentre era al fronte, in servizio come chirurgo militare. Egli scrive: "Ogni volta che mi accade di meditare sulla musica, sulle elevazioni che le devo, sulle benedizioni che ha riversato sopra di me, sull'intimo conforto per il quale io le devo una eterna gratitudine, e sul posto che essa occupa nei miei pensieri e persino nelle mie decisioni, spesso rievoco certi giorni dell'anno 1915. Durante le mie ore di riposo alla sera, m'inebriavo profondamente del semplice canto che sgorgava dal mio flauto. Ero ancora principiante e mi esercitavo serrando le labbra e misurando il soffio... Poco a poco sentivo i miei pensieri più dolorosi assopiti. Il mio corpo, tutto occupato a dar vita al tubo magico, veniva dimenticato. Purificata dalle sue miserie, alleviata, liberata da ogni angoscia, la mia anima si librava leggera in una luminosa serenità" (pp. 69 e 72).

"Cominciai a comprendere che la musica mi avrebbe permesso di

vivere. Essa non poteva certo diminuire l'orrore del massacro, della sofferenza, delle agonie; tuttavia, proprio in mezzo alla carneficina, la musica mi portava un soffio del divino perdono, un principio di speranza e di salvezza. Per l'uomo privo della consolazione della fede, la musica era nondimeno una fede, cioè a dire qualche cosa che sostiene, unifica, arricchisce, vivifica e conforta. Io non mi sentivo più abbandonato. Mi era stata donata una voce per chiamare e per esprimere il mio lamento, per lodare e per pregare" (p. 75).

Ancor più efficace, ma possibile soltanto per una minoranza — coloro i quali posseggono un particolare talento musicale — è *creare* musica, sia improvvisando liberamente su di un strumento, sia con la composizione.

12. *Applicazioni collettive.* Anche queste sono di due specie: *recettive* e *attive*. Quanto alla prima, è stato accertato che persino un ascolto indiscriminato di musica di vario genere, qual è quello offerto dalla radio, può avere un effetto benefico. Ad esempio, nell'Ospedale Centrale di Milano, come in molti altri ospedali, furono messe a disposizione dei malati numerose cuffie d'ascolto, e i risultati furono ottimi. I degenti divennero più calmi tanto che le cure poterono essere notevolmente ridotte.

Riguardo alle applicazioni attive, l'allenamento di pazienti ricoverati in cliniche psichiatriche a suonare insieme in piccoli complessi, ha prodotto risultati molto soddisfacenti. È notevole il fatto di come sia possibile far accettare persino a malati gravi questo genere di attività collettiva organizzata, che piace molto ai pazienti. Il cappellano e organista del Manicomio per Criminali di Montelupo, ha detto che la peggiore punizione per i ricoverati era quella di essere esclusi dalla partecipazione alle esecuzioni musicali. Un altro mezzo molto utile consiste nell'insegnare ai malati a cantare in coro.

Ampio uso della musica negli ospedali, e particolarmente in quelli militari e psichiatrici, è stato fatto negli Stati Uniti fino dalla seconda guerra mondiale. Con un programma inteso per 'ricondizionare i malati' il Dott. G.W. Ainlay ha tracciato un piano dettagliato per molte e diverse applicazioni musicali.

Inoltre, vasto è il campo di applicazioni della musicoterapia nelle prigioni. I criminali dovrebbero veramente venir spesso considerati quali individui malati, nevrotici e psicotici, e perciò quali esseri umani da venir curati con mezzi psicoterapici e rieducativi. Le prigioni dovrebbero ora perdere sempre più il loro carattere di luoghi di punizione per acquistare quello di istituzioni in cui i soggetti pericolosi vengano rinchiusi per motivi di sicurezza sociale, ma allo stesso tempo

siano attivamente aiutati a riabilitarsi. Buoni inizi sono stati attuali in tale direzione, ma molto di più può e dovrebbe essere fatto il più rapidamente possibile.

Un esempio convincente dell'efficacia terapeutica della musica — e una conferma di quanto è stato precedentemente detto circa l'uso di musica di alto valore anche con persone incolte — è esposto in una relazione del "Gruppo Musicale delle Prigioni" di Parigi.

"L'ardita iniziativa di introdurre musica elevata nelle carceri parigine è stata coronata da un completo successo. Dinanzi a un uditorio di circa 200 donne, che avevano in media appena trent'anni, vennero suonati per circa un'ora dei pezzi di musica di grande valore e di alta ispirazione. Noi riteniamo che per 'toccare' esseri umani della più bassa categoria occorre offrire quanto vi è di più elevato. Secondo noi la musica nelle prigioni non è una distrazione offerta ai detenuti ma un *autentico mezzo curativo* destinato a risvegliare gli individui, a commuoverli e ad aiutarli a prendere il loro posto nella vita. Fino dalle prime battute le donne in gran parte piangevano. Sotto l'impressione dell'emozione prodotta dalla musica, una delle ragazze, arrestata per vagabondaggio e vita immorale, capitolò e ritirò la dichiarazione fatta alle autorità, di essere sola al mondo. Ella svelò il suo segreto al direttore del carcere e gli diede il nome e l'indirizzo della sua nonna. Invece di partire per una colonia penitenziaria, la ragazza è stata restituita alla nonna, e deve indubbiamente la sua salvezza agli effetti della musica".

Il campo d'applicazione della musicoterapia è dunque assai vasto, e i frutti che essa può offrire sono preziosi. Per usarla su vasta scala e con risultati sempre più utili occorre una vasta cooperazione fra medici, psicologi e musicisti.

Confidiamo che la magia del suono, scientificamente applicata, contribuirà in sempre più grande misura a dar sollievo alle umane sofferenze; a un più alto sviluppo e una più ricca integrazione della personalità umana; a una sintesi armonica di tutte le 'note' umane, di tutti 'gli accordi e le melodie di gruppo', finché risuoni la grande sinfonia dell'Umanità unificata.

Questionario sulla musicoterapia:

1. Quali effetti - benefici o nocivi - della musica strumentale e vocale, e del movimento ritmico (ginnastica ritmica e danza), avete osservati in voi stessi:
 - a) Sulla salute fisica e le varie funzioni del corpo (circolazione

del sangue - attività muscolare - stato nervoso - dolori fisici - sonno - ecc.)?

- b) Sulla vita emotiva (sfogo - pianto - sollievo di dolore morale - eccesso di emozioni - ecc.)?
- c) Sulla immaginazione?
- d) Sull'attività intellettuale e artistica (memoria - ispirazione - creatività)?
- e) Sulla volontà e l'attività esterna?

- II. Potete citare effetti specifici di pezzi musicali determinati? Avete notato che uno stesso pezzo abbia prodotto in voi effetti diversi secondo il vostro stato fisico e psichico?
- III. Quali di questi effetti avete potuto osservare su altri?
- IV. Quali effetti fisici, emotivi, ecc. ha la musica (compreso il canto) su di voi, *quali esecutori*?

Esercizi musicali

Questi, naturalmente, riescono più facilmente alle persone di tipo uditivo e sono utili tanto ad esse per sviluppare ed utilizzare le loro attitudini musicali, quanto a quelli, di tipo diverso (visivo o motore) che vogliono sviluppare in qualche misura la sensibilità musicale.

Eccone alcuni:

a) Allenarsi a riconoscere una data nota musicale (un *do*, un *mi*, ecc.) e poi evocarla immaginativamente.

b) 'Risentire' internamente un motivo musicale, un brano di musica nota, una canzone, ecc.

Coloro che hanno attitudini musicali possono arrivare (come certi direttori d'orchestra) a 'registrare' e poi saper 'evocare' immaginativamente intere opere o una sinfonia, sì da dirigerle senza aver gli spartiti davanti agli occhi.

A ciò corrisponde l'abilità di certi scacchisti capaci di giocare parecchie partite senza vedere le scacchiere, cioè visualizzandole via via seguendo le posizioni continuamente diverse dei vari pezzi (inizialmente 32!).

Queste sorprendenti abilità dimostrano quanto grandi siano le potenzialità che possono venir attuate quando le disposizioni naturali vengono sviluppate mediante esercizi adeguati.

L'UCCELLO DEL PARADISO

Nulla vedevo, escluso e basso dietro
un piumeggiar di cappelli, un tetro
muro di schiene: né vidi l'artista
quand'uscì, quando ogni sussurro tacque
a un tratto, e parve uno spianarsi d'acque,
caduto il vento... L'oziosa vista
chiusi e anch'io stetti senza moto, chiotto.

Ma non erano già tenebre sotto
le mie ciglia: era un'umida, una tenue
ombra ch'inargentavasi; e il mattino
si svegliò tutto roseo, e il violino
bisbigliava per lui le prime ingenuè
voci di meraviglia e di piacere.

Poi, guardando alto, mi sembrò vedere
dalla fiamma del sole un uccel d'oro,
uscir veloce; e un albero gigante
sorgere dalla terra, ove l'errante
volo si posò fulgido e canoro
piegando appena la fiorita vetta.

Tetra era intórno all'albero una stretta
d'uomini brulicanti: lì venuti
col suo brivido ognun sotto il mantello,
con la sua coltellata e il suo coltello
ognuno; con gli artigli ed i saluti
nelle mani e la maschera in sul viso.

Tristi tutti. E l'uccel del paradiso
secondava dolcissimo col canto
la tristezza d'ognun, le mute smorte
labbra d'ognuno: piangeva alto e forte
nella riga che taciturno il pianto
giù per le gote a noi facea scorrendo.

Cantava; travolgea nello stupendo
suo delirio come ebbra ogni parola
nostra più lenta; ardua nel cielo, vasta
ne discioglieva l'anima rimasta

senza voce, aggomitolata in gola
 dacché nascemmo, l'aspra anima dura.

Come attirata dalla terra, scura
 precipitava: ammutolita, priva
 delle ali sue l'eccelsa voce... Poi,
 scesa più giù che non si giace noi,
 tornava volo, impeto e risaliva
 seco l'abisso trascinando in alto.

E piombò sì come aquila all'assalto,
 l'uccel divino, nero, nero, spente
 le belle piume, fatte dure come
 spade. E appena ci fu sopra le chiome,
 con l'unghie aperte, repentinamente
 su balzò ratto e la sua preda seco,

d'oro tornando; e il pensier nostro bieco
 si mutava innalzandosi in giocondo
 pur egli; i luttuosi abiti parimen-
 ti, salendo, si facean chiari,
 d'oro, d'argento; fiammeggiava biondo
 il bigio crin della vecchiaia nostra.

Così varcando, dall'augusta chiostra
 degli usi uscimmo; e ai pie' della fiorita
 pianta ci ritrovammo a seder, ma
 nuovi e diversi, come se al di là
 del presente più secoli, la vita
 trasferita si fosse, e noi con essa.

Era, sotto il grand'albero, una ressa
 dolce, senz'urti, un ondar ampio, lento
 come di biade; e su noi tutti uguale
 si diffondeva il gran gorgheggio, e l'ale
 d'oro movevan lieve lieve un vento
 dentro le pieghe cerule del canto.

— Uomo, dicea l'eterea voce, — è il pianto
 tuo come un velo che non pesa e induce
 una chiara, soave ombria negli occhi
 di veder sazi: lascia che trabocchi
 giù per le guance, e un rivolo di luce
 scorra e riempia ogni tua buia ruga...

— Uomo, la gioia c'hai perduta, fruga
 nel tuo dolore fin che la ritrovi
 quella o un'altra: una più lieta e pura
 forse. Letizia ha la corteccia oscura
 spesso, ed un legno come i pruni e i rovi,
 spesso la rosa gli fiorisce in cima...

— Uomo, l'albero è questo ove alla prima
 donna, celato nelle belle fronde,
 perfido udir un sibilo pareva...
 Qui l'ali io spiego, dove agli occhi d'Eva
 torceasi il serpe; e così sempre donde
 amarezza ti venne avrai dolcezza.

Una cruda virtù logora e spezza
 le rupi ai monti, ma sentieri e scale
 trovi a salir ove passò tal guerra;
 mille furori straziano la terra
 e passano, e le vuote orme del male,
 le caverne, le valli, eccole piene

d'acque azzurre, ecco i fiumi, i laghi, il bene.

FRANCESCO CHIESA, *I viali d'oro*

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. AGRIPPA VON NETTESHEIM, H.C., *De Occulta Philosophia* - Libro II, Cap. 14, Anversa, 1531.
2. AINLAY, G.W., "The place of Music in military hospitals", in Dorothy M. Schullian & M. Schoen (Eds), *Music and Medicine*, New York, Schuman, 1948.
3. "Anaesthesia and Analgesia Current Research" (Bi-monthly) vol. 29, 1950, Cleveland, Ohio - International Anaesthesia Research Soc. Wade Park Manor, E 107th & Park Lane.
4. ARISTOTELE, *Politica* - Costituzione Ateniese.
5. Bibbia, Primo Salmo 16-23.
6. CAPURSO A. ed altri, *Music and Your Emotions*, New York, Liveright 1952 (for Music Research Foundation, New York).
7. CHOMET, H., *Effets et influence de la musique sur la santé et sur la maladie*, Parigi, Germer-Baillièrre, 1874.
 ——— *The influence of Music on health and Life*, Trans. Flint. Laura A. - New York, Putnam, 1875.
8. DISERENS, C.M., *The development of an experimental psychology of music*. In Dorothy M. Schullian & M. Schoen (Eds.), *Music and Medicine*, New York, Schuman, 1948.
9. DUHAMEL, G., *La Musique Consolatrice*, Monaco, Ed. du Rocher, 1944.

10. GRATRY, A.J.A., *Les Sources*, Paris, Doumol, 1891.
11. GUILHOT J. et M.A. JOST J., *Musique, Psychologie et Psychothérapie*, Parigi, E.S.F., 1964.
12. HAMNSON H., *Emotional Expression in Music*. In Dorothy M. Schullian & M. Schoen (Eds.), *Music and Medicine*, New York, Schuman, 1948.
13. Omero, *Odissea*.
14. HOWES F., *Man, Mind and Music*, London, Secker & Warburg, 1948.
15. JAMES W., *Principles of Psychology*, Vol. I, New York, Dover, 1951.
16. KALEVALA, *The Everyman's Series*, Vol. I and II, New York, Dutton, 1958.
17. KEPLERO J., *Harmonices Mundi*, Libro V.
18. PILO, M., *Psicologia Musicale*, Milano, Hoepli, 1912.
19. PLATONE, *La Repubblica*, Libro III.
20. PODOLSKY E., *Music Therapy*, New York, Philosophical Library, 1954.
21. PONTVIK, A., *Grundgedanken zur Psychischen Heilwirkung der Musik*, Zurigo, Rascher Verlag, 1948.
 ——— *Contributions aux Recherches sur les Effets Psychiques de la Musique* (Articolo non stampato: dato privatamente).
22. PORFIRIO, *De Vita Pythagorae*.
23. RADIN, P., *Music and Medicine among primitive peoples*. In Dorothy M. Schullian & M. Schoen (Eds.), *Music and Medicine*, New York, Schuman, 1948.
24. SCHULLIAN, DOROTHY M. and SCHOEN M., *Music and Medicine*, New York, Schuman, 1948.
25. SCHWEITZER A., *Johann Sebastian Bach*, Lipsia, Breitkopf & Hartel, 1915.
26. SCOTT, C., *The Influence of Music on History and Morals*. Londra, Theosophical Publ. House, 1928.