



A.S.V.A.P. 6 ODV

**Associazione familiari e volontari di sostegno e informazione sul disagio
psichico**

di Mariano Comense, Cantù, Erba

Sede: p. za Teodoro Manlio 14, 22066 Mariano Comense (CO)

Tel.cell: 345 0451217 e-mail: asvap6@tiscali.it

PROGETTO DI MUSICOTERAPIA

PERCORSO ESPERIENZIALE E FORMATIVO PRESSO
LICEO CARLO PORTA DI ERBA

Daniele Molteni

danielemolteni.musicoterapia@gmail.com

Sintesi

La **musicoterapia** può essere un valido **strumento in svariati ambiti applicativi** vista la sua importante capacità di agire su aspetti **preventivi, riabilitativi ed educativi**.

Da sempre considerata elemento fortemente connesso all'uomo, la musica ha infatti peculiari caratteristiche che la rendono spesso risorsa d'elezione laddove altri strumenti perdono la propria efficacia.

Da non considerarsi elemento magico e miracoloso, è possibile oggi basarsi su una solida e nutrita letteratura scientifica che la rendono a tutti gli effetti un **mezzo terapeutico** che rientra nelle pratiche cosiddette "**evidence based**".

Nel contesto di un ambiente scolastico, dove gli adolescenti trascorrono gran parte del loro tempo, l'introduzione della musicoterapia può aprire nuove porte di opportunità. Non solo **offre uno spazio sicuro per esplorare emozioni complesse e sviluppare competenze sociali cruciali**, ma anche amplia l'orizzonte degli adolescenti introducendoli a nuovi modi di percepire se stessi, l'Altro e il mondo. In questo contesto, il progetto di musicoterapia rappresenta non solo un'opportunità formativa, ma anche un'esperienza potenzialmente trasformativa.

Nella prima parte del progetto, sono state condotte 8 sessioni di musicoterapia di un'ora con due gruppi di studenti con disabilità. L'obiettivo principale era **rafforzare le competenze relazionali e individuare risorse personali** che potessero **favorire un'integrazione più profonda nel gruppo classe**. Quello che si è notato è una particolare attenzione all'**ascolto reciproco** sin dal primo incontro e questo ha sollecitato il lavoro nella direzione di ampliare i momenti di interazione e mutuo riconoscimento attraverso il canale sonoro-musicale. La musicoterapia ha permesso a questi ragazzi di esplorare espressioni emotive e comunicative attraverso la musica, creando un ambiente sicuro e non giudicante. Le attività musicali hanno **stimolato la creatività, migliorato la fiducia in se stessi e incoraggiato l'interazione positiva all'interno del gruppo**. Da sottolineare la **presenza in attività delle figure di sostegno** come partecipanti attivi.

Nella seconda fase del progetto, sono stati organizzati due incontri di formazione frontale/ esperienziale per far comprendere come la musicoterapia possa intervenire in vari contesti clinici. L'elemento sonoro-musicale, infatti, è in grado di porsi come **mediatore non-verbale della relazione arricchendo e a volte vicariando la potenzialità comunicativa sia del paziente sia dell'operatore offrendo un canale espressivo alternativo**. In ambito riabilitativo la musica rappresenta una risorsa spesso essenziale potendo agire come elemento organizzatore e regolatore.

Nel corso del momento formativo (2 da 2 ore ciascuno), partendo da alcune sollecitazioni su cosa sia la musica e su cosa faccia su di noi grazie al legame imprescindibile con l'uomo, sono stati proposti e discussi filmati di situazioni cliniche reali. **Gli studenti, attraverso un breve percorso di consapevolezza all'ascolto, hanno avuto l'opportunità di comprendere come la musica possa essere utilizzata come strumento terapeutico per affrontare sfide emotive, comportamentali e cognitive**. E' stato proposto loro di presentarsi con una canzone, incoraggiando gli studenti a prestare attenzione consapevole agli effetti prodotti dagli elementi costitutivi della musica e tratteggiando quindi una potenziale funzione terapeutica. Questo percorso ha aiutato gli studenti a sviluppare una maggiore sensibilità emotiva e a esplorare il loro mondo interiore attraverso l'ascolto attivo della musica.

Valore aggiunto del progetto è poter lavorare in modo esperienziale con uno strumento formativo, espressivo ed educativo sul principale mediatore della relazione: noi stessi.

La musicoterapia può essere usata per **renderci operatori più consapevoli** delle nostre dinamiche emotive e di come ci poniamo nei confronti dell'Altro anche nei setting lavorativi delle cosiddette relazioni d'aiuto.

Una definizione di musicoterapia

La musicoterapia è l'uso clinico e basato sull'evidenza di interventi musicali per realizzare obiettivi individuali all'interno di una relazione terapeutica da parte di un professionista accreditato che ha completato un programma di musicoterapia approvato.

Gli interventi di musicoterapia possono affrontare una varietà di obiettivi: promuovere il **benessere**, gestire lo **stress**, alleviare il **dolore**, **esprimere** i sentimenti, migliorare la **memoria**, migliorare la **comunicazione**, **promuovere** la riabilitazione fisica.

~ American Music Therapy Association ~

Come funziona

La musica stimola tutto il nostro sistema neuro-fisiologico sollecitando molte funzioni cerebrali che regolano aspetti cognitivi, emotivi e senso-motori oltre ad avere una potenzialità evidente per stimolare aspetti della socialità.

Non è necessaria alcuna competenza musicale per approcciarsi alla musicoterapia. L'elemento sonoro-musicale è in grado di porsi come **mediatore non-verbale della relazione arricchendo e anche vicariando la potenzialità comunicativa offrendo un canale espressivo alternativo non mediato da eventuali sovrastrutture**.

In ambito riabilitativo la musica rappresenta una risorsa spesso essenziale potendo agire come elemento organizzatore e regolatore.

Cosa si fa durante una seduta di musicoterapia

IMPROVVISAZIONE (DIALOGO SONORO)

L'obiettivo è quello di instaurare una relazione, co-costruendo una comunicazione non verbale mediante la libera improvvisazione e l'utilizzo, più o meno formale, di strumenti musicali ritmici e melodici (come percussioni, metallofoni, xilofoni, strumenti a corda...).

Oltre a promuovere la **comunicazione** e una **relazione empatica**, questo approccio facilita l'**espressione** e la **regolazione/modulazione di emozioni e comportamenti**.

ASCOLTO MUSICALE

L'ascolto musicale potrà essere utilizzato da solo o in sinergia con l'improvvisazione attraverso gli strumenti. Le canzoni sono un potente collante tra ricordi ed emozioni e hanno spesso la capacità di dire al meglio ciò che non riusciamo a esprimere/descrivere a parole. "Niente meglio di questa musica dice come sto". È anche da sottolineare la capacità di contenimento e regolazione dell'ascolto: la **musica**, infatti, viene spesso utilizzata **come regolatore dell'umore** in grado di favorirne un miglioramento, oltre che un controllo di alcuni stati emozionali.

Fra le arti la musica ha un posto preminente, essa non deve mirare al divertimento ma a formare armoniosamente la personalità dei futuri cittadini.

Platone