
Le note dell'anima

La musica per la gestione dello stress e delle emozioni

di Francesco Caremani

Documentare scientificamente, attraverso percorsi esplorativi, gli effetti del suono e più in generale della musica sui meccanismi che sono alla base della gestione dello stress e delle emozioni. È questo l'obiettivo del progetto Musica e Salute che è nato nel 2017 dall'incontro tra Giorgio Albiani, direttore artistico dell'Associazione Culturale D.I.M.A. e Marco Morricone e Monica Volpini, rispettivamente Vice Presidente e Presidente dell'Associazione Armonica Onlus. Il progetto si pone come obiettivo quello di elaborare e sperimentare il risultato delle indicazioni che possono scaturire dal dialogo tra competenze scientifiche e artistiche. Due sono i filoni: Musica e sindrome di Williams e Musica e Salute. Il primo riguarda la ricerca scientifica sugli effetti della musica nelle persone con sindrome di Williams, il secondo è uno studio sugli effetti psico-emozionali della musica nelle persone affette da malattie neurodegenerative, in particolare nei pazienti DM1, distrofia miotonica. Musica e sindrome di Williams è coordinato dalla dottoressa Domenica Taruscio, Direttrice del Centro

Nazionale Malattie Rare dell'Istituto Superiore di Sanità, e vede coinvolti numerosi partner fra cui l'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma. Musica e Salute è svolto in collaborazione con il Centro Clinico NeMO di Milano. Progetti ai quali hanno dato il loro contributo pure Nicola Piovani, Giulia Cremaschi Trovesi, Natacha Fabbri, Giovanni Pucciarmati e Arnoldo Mosca Mondadori.

"L'idea – afferma Giorgio Albiani – investe i ragazzi e le ragazze che hanno alle spalle l'esperienza del Conservatorio, con l'opportunità di potenziare le loro competenze, rendendole operative nell'ambito del superamento dei problemi relativi alla diversità e alla debolezza fisiche, trasformando questa pratica in ricerca scientifica. I finanziamenti ci permettono di unire l'impostazione scientifica con quella artistica, formando i primi dieci giovani professionisti che inizieranno questo percorso. Percorso nel quale si fondono scienza ed emozione, lì dove la parte più strutturale si fonde con quella

personale". Il tutto distillato in anni di preparazione, passando attraverso i comitati etici dell'Istituto Superiore di Sanità e l'esperienza del Conservatorio L. Cherubini di Firenze.

Il progetto di formazione – la prima fase si concluderà a luglio – completa il percorso attraverso lo studio, la ricerca e la formazione di giovani musicisti e operatori, specializzati nell'uso della musica. D.I.M.A., grazie alla collaborazione con Armonica Onlus, raccoglie così la sfida di una società e di un mondo del lavoro in continua mutazione formando giovani musicisti, suoi allievi e altri provenienti dai Conservatori di musica di Firenze, Bologna e Cesena, attraverso l'incontro e lo studio condotto insieme con scienziati, medici, psicologi, musicoterapeuti e artisti multimediali. Tali conoscenze permetteranno a questa équipe di realizzare, con seria professionalità e consapevolezza, un ciclo di laboratori musicali che vedranno protagonisti i pazienti del Centro Clinico NeMO e le loro famiglie, con l'obiettivo di migliorare la qualità della loro vita. Il lavoro che verrà svolto in collaborazione con un'equipe di psicologi e ricercatori, aprirà a percorsi di ricerca sui mec-



canismi che regolano il flusso emozionale generato dai suoni e dalla musica, alla progettazione di strategie di collaborazione e di integrazione del pensiero artistico e scientifico.

La ricerca scientifica valuterà le emozioni provocate dalla musica nei pazienti, per meglio approfondirne i processi ricettivi. Le emozioni, infatti, cambiano

il tono corporeo, modificano il respiro e lo stato emotivo, quindi si cerca di individuare quale 'dialogo sonoro' può essere instaurato con le persone che hanno specificità proprie: "chi è colpito da distrofia muscolare – sottolinea Albani – restituisce l'immagine di sé all'interno di un lago nel quale sprofonda lentamente senza via d'uscir-

ta. Un'immagine destabilizzante. L'idea in questo caso è di creare spazi multisensoriali che attraverso piccoli movimenti riescano a produrre una combinazione di luci, suoni e vibrazioni che permettano a queste persone di avere un'esperienza musicale, loro che uno strumento convenzionale non posso suonarlo. La musica come strumento di comunicazione e

"L'idea è di creare spazi multisensoriali che permettano di avere un'esperienza musicale, a persone che uno strumento convenzionale non posso suonarlo."



non solo di consumo. L'obiettivo è quello di migliorare la qualità della vita, la salute come visione olistica dell'uomo, la vecchia idea della mente sana in un corpo sano e il corpo umano riconosciuto oltre le sue abilità chimiche e fisiologiche. C'è poi un altro aspetto che riguarda direttamente chi fa musica e i conservatori in generale: questa formazione apre a nuove realtà professionali e a più ampie possibilità di lavoro, uscendo dai propri simulacri e dalla visione unica del processo musicale. Portando all'attenzione generale temi che i media mainstream non trattano, quali la qualità della vita per chi soffre di certi tipi di patologie, il fine vita, la morte. La musica che si somma alla scienza e viceversa ci riporta all'ottica rinascimentale. Questo percorso, infatti, esprimerà un metodo di lavoro che deve diventare metodo scientifico, replicabile per altre situazioni e altre realtà, un percorso che produrrà un lavoro scientifico dal quale poi

Marco Morricone

Vice Presidente dell'Associazione Armonica Onlus



L'idea dell'Associazione è venuta prima a mia moglie (Monica Volpini, ndr) e poi a me, in modi diversi. Girare il mondo grazie a mio padre (Ennio Morricone, ndr) mi ha permesso di conoscere molte persone e di vedere con i miei occhi i benefici della musica anche su quelle meno fortunate. Avevo il desiderio di restituire questo privilegio, così abbiamo iniziato a seguire una fondazione che si occupa di bambini oncologici al Bambino Gesù. Lì abbiamo capito che dovevamo dare una forma giuridica a questo percorso e così è nata l'Associazione Armonica Onlus", racconta Marco Morricone. L'incontro con Giorgio Albiani ha allargato la prospettiva e l'idea di aiutare con la musica persone con disabilità, focalizzandosi, in questo caso, sui ragazzi e le ragazze con sindrome di Williams, una malattia genetica rara, un disordine fisico e comportamentale che provoca ritardo cognitivo, deficit dello sviluppo, associato a malformazioni cardiache e vascolari. Le persone colpite da questa sindrome dimostrano più interesse e reazioni emotive verso la musica rispetto alla media della popolazione complessiva. Poi ci sono i pazienti con distrofia muscolare: "con l'appoggio e il beneplacito dell'Istituto Superiore di Sanità abbiamo contattato il Centro Clinico NeMO di Milano, che ha una distribuzione capillare sul territorio, per portare avanti

questo progetto, mettendo al servizio la nostra esperienza in questo campo. La pandemia, ovviamente, non ci ha aiutati, anzi, ma adesso stiamo riprendendo con forza le fila del discorso. Dopo una prima preparazione in conservatorio, infatti, i musicisti e le musiciste affrontano la formazione con gli psicologi. Un aspetto fondamentale del percorso, perché non si è mai preparati ad avere a che fare con determinati pazienti e questa è una mancanza che non ci possiamo permettere. Chi si avvicina a persone con disabilità deve essere emotivamente preparato. Deve essere empatico senza farsi travolgere da un eccessivo coinvolgimento, deve tenere la giusta distanza per rispettare i parametri scientifici di questa ricerca e per potere dare il meglio di sé sia dal punto di vista musicale che umano. Solo così saremo in grado di estrapolare un metodo». Marco Morricone nega che in tutto questo ci sia l'eredità musicale del padre, semplicemente perché sono due percorsi diversi: «La musica di mio padre scatena emozioni, trasversalmente, a tutte le latitudini. Quello che facciamo noi è un percorso meno battuto e meno conosciuto, ma credo che meriti altrettanto rispetto. Se la musica di mio padre tocca le corde delle emozioni, noi dobbiamo solleticare quelle dell'empatia".

scaturirà il metodo. Tutto questo grazie a un approccio creativo e trasversale".

C'è grazia in questo progetto, passione, convinzione, ma pure tantissima competenza, genio e ingegno, legati sia alla sfera prettamente musicale che a quella scientifica. Un progetto la cui formazione è iniziata alla Casa del Petrarca, di via dell'Orto, ad Arezzo. Battesimo più azzeccato

non poteva esserci per un'iniziativa che mette l'uomo al centro di tutto, soprattutto quando una parte della società lo vorrebbe emarginare, nascondere, dimenticare. E allora servono le note, per risvegliare e risvegliarci, per portare a galla quel tutto, o la parte più importante di esso, che un'esistenza merita di sperimentare; soprattutto quando la malattia tende a restringerne il campo da gioco.



Domenica Taruscio

Direttrice del Centro Nazionale Malattie Rare dell'Istituto Superiore di Sanità

Il progetto Musica e Salute, lanciato nel 2017 da D.I.M.A. e Armonica Onlus offre opportunità preziose per studiare il potere emozionale della musica, in diversi contesti di salute o malattia, integrando metodologie tecnico-scientifiche innovative e contribuendo a sviluppare un nuovo vocabolario condiviso", sottolinea la dottoressa Domenica Taruscio, direttrice del Centro Nazionale Malattie Rare all'Istituto Superiore di Sanità e ideatrice del concorso artistico, letterario e musicale Il Volo di Pegaso. Nel progetto Musica e Sindrome di Williams l'incontro con l'Associazione Culturale D.I.M.A., unitamente agli altri partner, ha generato una forte sinergia. La sindrome di Williams è una malattia rara, di natura genetica dovuta alla mancanza di un frammento di DNA, più o meno esteso, sul cromosoma 7: "i bambini e le bambine con questa sindrome hanno vari problemi di salute, quali scarso accrescimento e ritardo nello sviluppo motorio sin nei primi mesi di vita, presenza di malformazioni cardiache e vascolari, ritardo cognitivo di grado variabile, iperattività, comportamento perseverante e loquacità; ma sono dotati anche di una caratteristica molto bella che è la musicofilia, oltre a essere particolarmente affabili e affettuosi. Un aspetto, quello della musicofilia, ancora poco compreso. Pertanto insieme ci poniamo l'obiettivo di studiare se e come la musica possa modificare e migliorare la loro qualità di vita. Il progetto è articolato in varie fasi che includono studi psico-funzionali, approfondimenti retrospettivi dei dati

clinici, genetici e neuroimaging e ovviamente i laboratori del suono". È stato osservato che in alcuni ragazzi e ragazze con questa sindrome la musica placa le emozioni forti, gli stati di stress, e molti di loro apprendono velocemente i brani musicali. Da piccoli dormono poco, spesso sono iperattivi, e questo condiziona pure la vita dei genitori, motivo per cui questa ricerca è importante per comprendere se e come la musica possa contribuire a migliorare la qualità della vita dei ragazzi e delle loro famiglie: "questo è un progetto originale e molto stimolante scientificamente, di cui sono orgogliosa. Ancora siamo nella fase preparatoria, quella della formazione dei giovani musicisti, poi passeremo alla fase più operativa con i pazienti. Anche perché, come sempre in questo tipo di patologie non esiste un paziente standard ma i pazienti presentano caratteristiche variabili da soggetto a soggetto, più o meno accentuate. Realizzeremo quindi le varie fasi del progetto, utilizzando questionari destinati ai pazienti e alle loro famiglie, analizzeremo lo storico delle cartelle cliniche e studieremo le loro interazioni con la musica attraverso i laboratori musicali". La conclusione del progetto porterà a pubblicazioni scientifiche, nonché a una metodologia, descritta in un apposito Manuale, che potrebbe essere applicata al miglioramento della qualità della vita di persone con altre specifiche disabilità.