

Gravidanza, i benefici della musicoterapia prenatale

Dott.ssa Lucattini, sappiamo che la musicoterapia presenta svariati ambiti e che può essere applicata anche in gravidanza, dove si ha la possibilità di “creare una relazione Mamma –feto” che va a lavorare molto sulla memoria sonora- musicale e dunque “affettiva” anche subito dopo la nascita. Può spiegarci come si sviluppa in particolare questo momento?

“La musica svolge un ruolo molto importante nello sviluppo del bambino, influenzando una buona crescita sia da un punto di vista psicologico, che fisico, poiché nei primi anni di vita, corpo e mente sono strettamente uniti.

È noto che la musica favorisce la maturazione della capacità di pensare e la soggettivazione: cioè il diventare persone con una propria identità.

Lo psicoanalista Didier Anzieu ha evidenziato il ruolo fondante della musica, delle canzoni e delle parole, che costituiscono un “involucro sonoro” che avvolge la madre e il bambino, creando un primo confine fra sé e non-sé.

Anzieu ha definito questa dimensione intima, “la prima forma di struttura psichica”.

Musica e Cervello: quale correlazione? Spesso si sente dire che la Musica possa aumentare pensieri e sentimenti positivi verso il bambino, cosa ne pensa a riguardo?

“È senz’altro vero. Lo psicoanalista Theodor Reik ha dimostrato che la dimensione uditiva è molto vicina ai processi inconsci e ai movimenti affettivi. La musica, di per sé, stimola il buonumore nella mamma che spesso sceglie delle “musiche del cuore” da condividere con il proprio bambino fin dalla gravidanza, alla nascita e in seguito. La musica facilita la comunicazione esplicita e inconscia fra la madre e il bambino. Inoltre, rende la mamma più attenta, intuitiva, capace di sorprendersi e gioire delle piccole novità quotidiane che il suo bambino le porta, dal primo sorriso, alle prime paroline, ai fiorellini colti proprio per lei, fino ai pensieri, progetti, desideri, passioni quando cresce”.

Come è possibile secondo Lei che la musica possa stimolare l’intelligenza del bambino e lo sviluppo del feto?

“Numerose teorie psicoanalitiche, supportate da ricerche di neuropsicobiologia, attribuiscono alla musica la capacità di trasmettere emozioni e affetti non esprimibili a parole.

La musica comunica direttamente con l’inconscio, poiché parla la lingua dell’inconscio attraverso il ritmo e la componente sensoriale, l’udito. Il ritmo è una delle basi dell’organizzazione mentale cosciente e inconscia, struttura il tempo interno e attiva la capacità di ordinare sensazioni, emozioni e pensieri. Il ritmo, inoltre, permette una buona gestione degli impulsi e delle emozioni la chiave per il benessere psicologico e una vera e propria “prevenzione primaria” della depressione”.

