

Sanremo, il potere terapeutico della musica per gestire e superare le fragilità

“Nella cornice del Festival di Sanremo, uno dei più prestigiosi eventi musicali del panorama italiano e internazionale, il cantante Marco Mengoni ha offerto con sensibilità e intelligenza una prospettiva preziosa sulla fragilità umana e sull'importanza di trovare strumenti per gestirla. Le sue parole, pronunciate nel corso della conferenza stampa all'Ariston, risuonano per sincerità, verità e indiscutibile apertura mentale”. Lo ha affermato la psicoanalista, Ordinaria della Società Psicoanalitica Italiana, Adelia Lucattini.

“Credo che non si debba uscire dalla fragilità, ma che si debba trovare degli strumenti per gestirla, perché la fragilità è comunque parte dell'essere umano, quindi non dobbiamo rifiutare niente, semplicemente imparare a gestirlo. Quindi educandosi e sicuramente con un aiuto, che io faccio, una volta a settimana. Mi dedico un'ora a settimana, nel senso che comunque, ovviamente parlo con una terapeuta e sono molto felice di questo, di giocare con tutti i miei pensieri, anche quelli più estremi, qualsiasi cosa, io lì sono libero di giocare, di giocare con tutti i giochi, chiamo giochi i miei pensieri. Ovviamente il lavoro lo fai tu, il lavoro non lo fa la terapeuta, la maggior parte del lavoro che tu fai in una terapia è quando esci da lì, quando il tuo cervello va a riposare, e quando mette in ordine e in riga i tuoi pensieri per poi mutare e provare a cambiare”, ha affermato Mengoni. “Questa dichiarazione”, spiega Adelia Lucattini, “sottolinea l'importanza di accettare gli aspetti vulnerabili di sé stessi come parte integrante della propria esperienza personale, psicologica, emotiva e esistenziale, umana. Se le fragilità non vengono respinte, ma abbracciate e comprese, e si lavora su sé stessi in analisi, questo rafforza l'io e ristruttura il Sé. Il lavoro psicoanalitico rinforza la propria sensazione di esistere e il proprio posto nel mondo. La possibilità di fantasticare in seduta, di riflettere e entrare in contatto con le proprie emozioni e con l'inconscio, trasforma quelle che sembrano debolezze in punti di forza e promuove il pensare in modo libero e creativo”.



In un “festival” in cui la musica riveste un ruolo di primo piano, la psicoanalista Adelia Lucattini riflette sul “potere terapeutico” della musica e sull'influenza positiva che può avere sul nostro benessere mentale. “La musica tocca le corde più profonde della psiche e dell'anima, parla all'inconscio e può fungere da veicolo per far emergere, esplorare e attingere alle nostre emozioni più intime”, spiega la psicoanalista. Lucattini sottolinea inoltre l'importanza del concetto di band, dell'essere parte di un gruppo che funziona bene, di fare squadra. La collaborazione all'interno di una band musicale non solo favorisce la creatività e l'espressione artistica, ma promuove il senso di appartenenza e crea solidarietà tra i membri del gruppo. È inoltre, un buon modello di identificazione per i giovani, ma non solo”.

La psicoanalista Adelia Lucattini sottolinea l'importanza di adottare “un buon approccio alla gestione delle proprie fragilità interiori. Accettare e esplorare la vulnerabilità può essere il primo passo verso la ricerca di un sostegno psicologico e uno strumento di benessere e guarigione. In un mondo in cui la pressione a mascherare le proprie incertezze o momentanee difficoltà esistenziali è spesso travolgente, è indispensabile ricordare l'importanza di volersi bene, di abbracciare se stessi con affetto e comprensione, per crescere, per essere migliori”.

[Read More](#)