

Il potere terapeutico della musica

La musica da sempre rappresenta “un mezzo importante” per esprimere le proprie emozioni e per sentirsi connessi con gli altri. In svariati modi, la musica, permette di favorire il benessere psicologico nelle persone, in ogni età.

Ecco allora, in questa intervista, alcune delle motivazioni per cui la musica può migliorare il benessere psicologico individuale e di gruppo, migliorando l'umore, riducendo lo stress, l'ansia, la depressione, migliorando di gran lunga la memoria e la concentrazione, distraendo dal dolore fisico e mentale e aiutando a rilassare i muscoli, favorendo il sonno ma non solo, la musica è anche un ottimo modo per esprimere la propria creatività e vivere esperienze uniche, all'insegna del divertimento, del relax da soli o in compagnia. Di tutto questo e molto altro ancora, ne parliamo con Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Dott.ssa Lucattini, che ruolo gioca la musica di qualità nella promozione del benessere psicologico ed emotivo delle persone?

“La musica ha sempre occupato un posto speciale nella vita di ognuno e nelle relazioni interpersonali, da millenni è espressione e parte integrante della cultura umana. È noto che la musica può avere una profonda influenza sullo sviluppo socio-emotivo e sul benessere generale, sia ascoltata per piacere, le musiche e canzoni pop preferite, la musica classica, il jazz, il rock, sia come impegno attivo nel “fare musica” suonando uno strumento, cantando o facendo parte di un'orchestra, una banda, una fanfara o un complesso, una band”.

Secondo Lei, in che modo il concetto di bande il fare gruppo possono influenzare positivamente la salute mentale degli individui?

“Ricerche recenti suggeriscono che il cimentarsi personalmente nella musica, modella positivamente l'identità personale e arricchisce culturalmente. Inoltre, svolge anche un ruolo importante nella regolazione dell'umore. Ricerche recenti sulla musicoterapia, hanno rilevato un effetto benefico sul disagio psicofisico correlato allo stress. La musica può essere utilizzata nei trattamenti integrati dei disturbi psicologici anche gravi e anche nelle cure adottate nelle dipendenze patologiche. Oltre al potenziale terapeutico, la musica può veicolare e amplificare l'inclusività, la visione della diversità come ricchezza, integrando nelle band, nei cori e nei gruppi musicali, persone provenienti da etnie, culture e ambienti differenti, migliorando così nei giovani, la comprensione, la tolleranza, la coesione e la collaborazione e apprezzamento reciproco”.

Come può la musica essere utilizzata come strumento terapeutico per esplorare ed elaborare le emozioni più profonde?

“Nel corso di trattamenti psicoanalitici per traumi psicologici e disturbi depressivi, è noto che la musica fornisce un ambiente psichicamente sicuro diminuendo i livelli di ansia e migliorando il funzionamento, con una particolare efficacia negli adolescenti depressi. Inoltre, praticare la musica favorisce lo sviluppo della “resilienza” intesa come la capacità dell'individuo di affrontare le difficoltà della vita con coraggio e perseveranza, mantenendo prospettive positive anche in condizioni difficili. Potremmo dire, il raggiungimento di quella maturità interiore che permette di costruire legami più intimi ed efficaci, l'ampliare la cerchia delle proprie amicizie e dei rapporti sociali, vivendo le relazioni in modo empatico e sentendo verso gli altri una vera e propria “pietas”, la più alta espressione di “compassione” ovvero il vivere emozioni profonde con e per gli altri. La musica non solo riduce il nervosismo e lo stress, ma allevia il dolore mentale”.

Qual è il legame tra la collaborazione all'interno di una band musicale e lo sviluppo di un senso di appartenenza e solidarietà?

