

La sana ambivalenza delle emozioni e la musica

Emotions and Music: A Sound Ambivalence

Maria Antonella Galanti

Le emozioni sono state suddivise in emozioni di base e altre da esse derivate; oppure in positive e negative rispetto all'essere associate a esperienze gioiose o dolorose. Tali tentativi di controllarle a livello razionale sono fallimentari: esse sono inafferrabili per lo loro origine anche inconscia e ibrida tra corpo e psiche. Le emozioni sono ambivalenti. Esse sono per questo indispensabili per la conoscenza di sé e del mondo. Educare alle emozioni significa rendere capaci di tollerarne l'indefinitezza e di convivere anche con quelle considerate come negative, quali la paura, la rabbia e gli stati emotivi ansiosi. La musica rappresenta un linguaggio particolarmente efficace per intraprendere un percorso di educazione emozionale.

Emotions were divided by scholars into basic emotions and others that derive from them; they were also divided into positive and negative emotions, depending on their relation with joyous or painful experiences. The aforementioned attempts to control and categorize emotions rationally are all bound to fail: emotions are elusive, given their unconscious origin, which is hybrid between body and psyche. Emotions are ambivalent. For this reason they are essential for the knowledge of self and the world. An education for emotions is a useful tool to learn to bear their inherent indefiniteness. It helps to coexist even with those which are considered negative emotions, such as fear, wrath and anxiety. Music is a particularly effective language to undertake a path of emotional education.

Parole chiave: emozioni, introspezione, musica

Keywords: Emotions, Introspection, Music

Articolo ricevuto: 13 gennaio 2016

Versione finale: 4 febbraio 2016

Diamo per scontato di sapere che cosa sono le emozioni, poiché riguardano un'esperienza comune a tutti gli uomini: quella di stati mentali a base o origine corporea, ma capaci di incidere anche sull'assetto psichico e mentale. Questa prima approssimazione di definizione le connota già come qualcosa di ambivalente e parzialmente inafferrabile. Le emozioni hanno un effetto sul corpo, ma nello stesso tempo nascono dal corpo e dalle sue oscure tensioni. Esse sembrerebbero ciò che di più intimo, individuale e nascosto possediamo, poiché è una nostra scelta quella di farne o no oggetto di comunicazione selezionando i destinatari delle nostre confidenze. Nello stesso tempo, però, originandosi dal corpo, esse ci mostrano nella nostra nudità poiché tra i vari mediatori della comunicazione il corpo rappresenta quello che possiede il linguaggio più visibile e meno passibile di controllo.

1. LE EMOZIONI COME STATI MENTALI AMBIVALENTI.

Le emozioni si esprimono attraverso un insieme di risposte sollecitate da uno stimolo ambientale e sono di molteplice natura. Sono fisiologiche, cioè riguardano alterazioni del battito o della frequenza cardiaca e altri aspetti legati al sistema neurovegetativo, ma anche l'assetto tonico, l'irrigidirsi, il rilassarsi, il lasciarsi sovrappassare; sono comportamentali ed espressive, poiché riguardano mimica, gestualità, prosodia vocale e linguaggio verbale. Spesso, per comodità, vengono distinte in fondamentali, cioè legate agli istinti e alla sopravvivenza, e in complesse, dette anche "sociali". Tra le prime vengono generalmente annoverate la tristezza e la gioia, la paura e la rabbia. Tra le seconde altre come la vergogna, l'invidia, la gelosia, il sentirsi in colpa.

Probabilmente, però, questa articolazione semplifica eccessivamente la lettura. A uno sguardo più attento e profondo, infatti, è difficile immaginare un'emozione che non abbia anche una valenza sociale. Le emozioni svolgono innegabilmente un compito importante rispetto al mondo interno della singola persona e alle sue trasformazioni nel tempo, tuttavia esse rappresentano anche un linguaggio peculiare, che usa il corpo come primo mediatore. I nostri gesti, le smorfie, spesso inconsapevoli, che sfumano o intensificano ciò che esprimiamo volontariamente con le parole, l'arrossire o l'impallidire del carnato, la sudorazione o il tremito percepibili nella stretta di mano, l'irrigidirsi tonico nell'abbraccio o il lasciarsi plasmare dalle braccia di un altro che ci avvolgono, rappresentano altrettanti mezzi potenti di comunicazione e regolano a livello più profondo le nostre relazioni. Il più arcaico linguaggio con il quale si declinano le relazioni primarie è, infatti, legato proprio al dialogo tonico; a quell'alfabeto binario, ma non elementare, perché ricco di mille sfumature e gradualità, con il quale esprimiamo attraverso la dialettica tra ipertono e ipotono muscolare e sonoro, la paura, la rabbia, il piacere, la tenerezza, la gioia, la fiducia o la diffidenza. Per questo ci si è a lungo interrogati, a partire da Darwin, che sosteneva una sorta di universalità delle espressioni facciali di emozioni, sul loro presunto o reale carattere innato, nel senso di genetico.

Altri studi, però, mostrano che solo per l'espressione facciale della gioia si può rintracciare una tale trasversalità pressoché innata, mentre le altre espressioni facciali delle emozioni, in particolare di quelle negative, sarebbero riconducibili maggiormente a elementi ambientali e culturali o comunque soggettivi.²⁷⁵

Pochissimo studiate, rispetto alla mimica facciale, sono le espressioni emozionali a livello vocale, anche se, come vedremo in un prossimo paragrafo, uno dei canali più profondi di comunicazione emozionale è proprio quello prosodico

²⁷⁵ C. DARWIN (1872), *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*, Boringhieri, Torino 2012. P. EKMAN, *Te lo leggo in faccia. Riconoscere le emozioni anche quando sono nascoste*, Giunti, Firenze 2007; Id., *I volti della menzogna. Gli indizi dell'inganno nei rapporti interpersonali*, Giunti, Firenze 2015.

che successivamente si declinerà nel linguaggio musicale vero e proprio. La voce è lo strumento comunicativo più potente che possediamo, ma non tanto o solo perché è il canale del linguaggio verbale, ma perché dal punto di vista non verbale trasmette le nostre emozioni più profonde, le richieste, le aspettative e i desideri che riguardano gli altri. La variazione di tono, la sua durata nel tempo, la velocità e il ritmo, la presenza o meno di silenzi, l'intensità del volume e l'articolazione delle parole nelle stringhe sonore, sono altrettanti indicatori che facilitano o scoraggiano l'avvicinamento relazionale.

È stato evidenziato come attraverso indicatori vocali l'ascoltatore sia in grado di riconoscere le emozioni con una percentuale più alta rispetto a quella legata alle espressioni faciali. Bisogna poi ricordare che la maggior efficacia, ma anche complessità della comunicazione vocale delle emozioni, è data dal fatto che non si ha necessariamente una coincidenza tra ciò che il soggetto vuole e crede di esprimere e ciò che trasmette realmente, perché si tratta di un canale comunicativo legato alle nostre profondità, comprese quelle inconse.

Tutte le emozioni sono sociali perché ci rendono sensibili gli uni per gli altri e perché determinano le nostre scelte, le guidano e le rendono possibili. Esse sorgono dall'incontro, fantastico o concreto, con l'altro, dal suo irrompere dentro di noi o dal nostro irrompere nel suo mondo. A suffragare questa affermazione concorrono anche le considerazioni legate al rapporto tra emozioni e cultura. È, infatti, la cornice culturale nella quale si è inseriti, che determina il livello di interpretazione dell'espressione di un'emozione. La frequenza con cui si riscontrano determinate emozioni, per esempio, è diversa secondo il gruppo culturale al quale si appartiene ed esistono persino emozioni che si riscontrano solo in determinate culture. È poi una variabile culturale anche la spinta a enfatizzare o a reprimere e sfumare l'espressione di determinate emozioni e lo stesso discorso vale per i tempi, cioè la velocità di reazione a determinate emozioni o ad altre.

Le emozioni hanno anche un rapporto strettissimo con i processi cognitivi, cioè con funzioni dell'Io che sono alla base dell'apprendimento quali la memoria, l'attenzione, la percezione, i linguaggi non verbali e quelli verbali. Negli anni passati, sul finire del XX secolo, si è creata su quest'aspetto una divergenza di idee tra i sostenitori della stretta dipendenza tra processi cognitivi ed emozioni e sostenitori, invece, della loro separazione di funzionamento.

Siamo sottoposti a un'errata contrapposizione tra dimensione la razionale-riflessiva e quella emozionale-affettiva che non di rado ci porta a considerare le emozioni, generalmente collocate nella seconda, come una specie di delirio passeggero capace di suggerire azioni che altrimenti eviteremmo.

Questa nostra accezione esasperata della logica analitica come separata da altri canali di conoscenza ci porta anche a considerare le emozioni articolandole per categorie. È un bisogno fortissimo, insopprimibile, quello di dimidiarle e contrapporle. La prima divisione classificatoria la mettiamo in atto nei confronti della qualità morale o etica delle emozioni, suddividendole in buone e cattive, in ap-

prezzabili segni di sensibilità o in esecrabili manifestazioni di egoismo. Da una parte collochiamo, dunque, la capacità di provare sentimenti di tenerezza e immedesimazione nei confronti degli altri, dall'altra quella di albergare dentro di noi, dando loro voce, tensioni legate a invidia, gelosia, rancore, paura e rabbia. In questa rassicurante visione manichea, tutto il male del mondo è oggetto di proiezione su altri, tutto il bene sembra poter descrivere in primo luogo noi stessi e le persone che ci sono care.

Le emozioni sono invece ambivalenti e la loro caratterizzazione etica dipende anche dal contesto, dall'intensità e dalla rigidità con la quale le ascoltiamo. Eppure, proprio usando uno sguardo di tipo pedagogico, bisognerebbe invece cogliere tutta l'ambivalenza di ogni singola emozione e apprezzare così la loro variegata e caleidoscopica esistenza. Non esistono emozioni negative o positive in assoluto, ma solo tensioni affettive capaci di orientarci nelle scelte piccole o grandi della nostra vita. Le emozioni che tradizionalmente vengono etichettate come negative sono spesso misconosciuti oggetti di autocensura. Questa tipica reazione di fronte a esse fa sì che invece di elaborarle e comprenderne l'origine per poterci convivere e servirsene come strumenti di crescita, finiamo per essere sopraffatti dal loro improvviso e intenso esplodere trovandoci indifesi e pronti a restarne succubi. L'azione educativa dovrebbe invece essere orientata alla prevenzione di comportamenti e modi di essere disadattivi e forieri di infelicità individuale e relazionale. Una prevenzione che dovrebbe basarsi, in prima istanza, sulla capacità di contattare precocemente le parti negative di noi stessi o delle persone alle quali siamo legati in modo da elaborarle e imparare a tradurle in comunicazione costruttiva.

L'incapacità di considerare l'ambivalenza delle emozioni e di elaborare le proprie tensioni aggressive dipende dal fatto che concepiamo un'idea di possibile felicità come condizione di benessere assoluto e di assenza di conflitti, impossibile da realizzarsi. Allo stesso modo concepiamo un'idea del conflitto come elemento negativo sovrapponendolo a una delle strade che possiamo scegliere per attraversarlo: quella della prevaricazione violenta rispetto all'altro per imporre il proprio punto di vista soverchiando il suo.²⁷⁶ In alternativa possiamo invece tendere a negare tale conflitto costruendoci un'immagine edulcorata dell'esistenza e del nostro microcosmo relazionale spesso ottenuta attraverso la repressione di istanze e desideri individuali per privilegiare una sorta di compiacenza adattiva verso gli altri. Esiste, però, un'altra possibile terza strada rispetto alle due possibilità dell'enfatizzare o del negare il conflitto ed è quella della sua elaborazione, del farne un elemento capace di illuminare la nostra intelligenza rendendoci possibile una lettura più complessa e profonda di noi stessi e degli altri.

²⁷⁶ M. BENASAYAG, A. DEL REY, *Elogio del conflitto*, Feltrinelli, Milano 2008.

2. IL BISOGNO E LA DIFFICOLTÀ DI CLASSIFICARE LE EMOZIONI.

Da quando si occupano di emozioni, gli studiosi di diversa natura hanno sempre sentito il bisogno di classificarle, forse nell'illusione di poterne esaustivamente comprendere, se non controllare, la natura. Una categorizzazione tradizionale, per esempio, oltre a quella tra emozioni cosiddette di base e altre che sarebbero derivate da esse, che corrisponde a un luogo comune e a una visione molto semplificata sia della vita psichica sia della relazionalità consiste, come già accennato, nel suddividere le emozioni in positive o negative. Da una parte, dunque, sono collocate, per esempio, la gioia o la gratitudine, dall'altra la tristezza o la rabbia. In realtà bisognerebbe uscire da questo tentativo molto riduttivo di gerarchizzazione delle emozioni per comprendere che la loro forza dirompente e profonda riposa proprio nel loro essere ambivalenti. È dall'ambivalenza che scaturisce la loro capacità di rappresentare la più importante fonte di conoscenza di noi stessi e dunque ciò cui attingere anche per trasformare le nostre strategie adattive di ricerca del benessere psicofisico e relazionale. Tutte le emozioni, quelle considerate positive e quelle considerate negative da un punto di vista etico o morale, ci parlano di noi e delle nostre strategie relazionali. La rabbia, per esempio, ci aiuta a capire quali sono i modi con i quali affrontiamo le varie problematiche della nostra vita e come reagiamo in determinate circostanze. Attraverso questa emozione prendiamo contatto con la nostra fragilità scoprendoci vulnerabili rispetto a determinati comportamenti altrui che ci riguardano, ma anche riusciamo a capire l'altro e quello che ci chiede, come ci considera, se il rapporto che ha con noi sia meramente d'uso o un legame affettivo disinteressato.

In modo analogo possiamo considerare l'ansia e l'emozione di paura che la genera. Essa è correlata al senso di disorientamento che si può provare di fronte al nuovo o alla trasformazione anche solo immaginata di ciò che è familiare e ci rassicura per la sua immutabilità. Si tratta di una paura ineliminabile, legata alla dimensione della libertà e della scelta. Si potrebbe definire come una sorta di ansia ontologica connaturata all'esistenza stessa che è sinonimo di divenire e dunque di continuo cambiamento e della necessità di attraversare la paura che esso comporta.

Per questo si può parlare, accanto a quella patologica, anche di un'ansia fisiologica che ci aiuta ad affrontare le scelte e a convivere con le ombre della nostra esistenza; si tratta di un'ansia utile, che ci allerta di fronte a un possibile pericolo e ci permette di raccogliere le forze per affrontarlo. L'ansia patologica, invece, genera una compromissione pesante della vita relazionale e affettiva che porta all'impossibilità di agire. Mentre l'ansia patologica si esprime in una serie di segni esasperati, quanto a intensità, rispetto allo stimolo che la genera, quella fisiologica ne mette in campo di adatti ad affrontarlo considerando l'emozione della paura come un segnale utile per andare avanti positivamente. L'ansia è uno stato emotivo ineliminabile che si esprime attraverso sintomi cognitivi e somatici. Tra quel-

li del primo tipo possiamo ricordare una difficoltà significativa di concentrazione, la sgradevole sensazione di avere la testa vuota, la dolorosa difficoltà a lasciarsi andare, a rilassarsi o a dormire, la paura di perdere il controllo e l'irritabilità costante che possono confluire nella più dolorosa paura di non riuscire ad affrontare le diverse situazioni e infine in quella di morire. I sintomi somatici, invece, sono quasi tutti di carattere neurovegetativo e vanno dalla dispnea, cioè dal senso di soffocamento e dal respiro affannoso, alle palpitazioni, alla sudorazione, alle vertigini, alla nausea, al senso di nodo alla gola, alla pollachiuria e alla facile affaticabilità. Questi ultimi sintomi di carattere somatico sono generalmente associati ad aspetti negativi e a esperienze difficili, ma in realtà sono gli stessi che si presentano anche in situazioni considerate gioiose o positive, come per esempio nell'attesa di un incontro amoroso o di un dono gradito o nel ricevere un riconoscimento gratificante.

Lo stato emotivo ansioso è connaturato alla vita stessa. Senza ansia resteremmo, se così si può dire, anche metaforicamente ipotonic, incapaci di agire e di scegliere. È lo stato emotivo ansioso a suggerirci le strategie da adottare per rispondere a uno stimolo che ci coglie impreparati perché improvviso e impreveduto, dunque tale da turbare i nostri equilibri.

Lo stato ansioso di tipo emotivo origina anche dal ricordo e dalla consapevolezza che ciò che ci è accaduto in passato potrebbe ripresentarsi in futuro. Esso, perciò, abita in parte anche una dimensione inconscia che ci rende tesi e come in allerta. Il nostro possibile equilibrio psichico si colloca non nella mancanza di stati emotivi ansiosi, ma nella condizione di tensione creata da uno stimolo nuovo e inaspettato, in virtù della nostra capacità di tollerare e attraversare l'incertezza dell'attesa. Del resto, la mancanza di stati emotivi ansiosi fisiologici significa assenza di stimoli o di conflitti decisionali e in un certo senso è, perciò, una condizione abbastanza simile a quella di non esistenza.

Lo stato emotivo ansioso di tipo fisiologico, legato alla nostra equilibrata capacità di tollerare l'attesa e l'incertezza, è correlato alla consapevolezza del suo essere transitorio, destinato a risolversi, ma non necessariamente doloroso dato che è il presupposto per scoprire nuovi territori di esistenza e progredire. In un certo senso possiamo anche affermare che lo stato emotivo ansioso rappresenta il punto di contatto e dialogo tra soggetto e mondo esterno e che può tradursi in una condizione di patologia ma anche, al contrario, in una positiva tensione verso la creatività e il desiderio di esprimersi. Esso è connaturato alla spinta creativa, ne è alla base ed è il compagno più prezioso nel nostro percorso propulsivo, quando siamo desiderosi di realizzarci all'esterno e di stringere e consolidare legami. Esso si tradurrebbe, però, in un'esasperata eccitazione, se non lo coniugassimo in alternanza dialettica con il movimento psichico opposto del ritrarsi e dell'acquietarsi. Non è dunque lo stato emotivo di tipo ansioso a essere negativo o patologico, ma la sua esasperazione nel tempo, il non riuscire a mettere in dia-

logo la prospezione di sé nel futuro e nel mondo con il bisogno di concentrazione e ripiegamento introspettivo nel passato o dentro di sé.

Per questo un'educazione emotiva non può non essere anche un'educazione rispetto alla capacità di attraversare l'ansia, l'esperienza della solitudine e quella della frustrazione. Le emozioni dolorose che si susseguono dopo una perdita, per esempio, sono proprio quelle che ci permettono di trasformare, facendole rivivere sotto diverse vesti, le parti di noi che sono state più vitali e creative, riscattandole dall'inerzia sulla base delle relazioni del presente. Così, la nostalgia e le emozioni che vi si accompagnano possono assumere il significato di esperienze interiori di arricchimento: non più segno di rimpianto impotente, ma molla capace di creare nuovi orizzonti al desiderio.

Apprendimento e conoscenza sono definiti dalla struttura emotiva profonda dell'individuo e dal contesto relazionale. Si apprende solo dall'esperienza e questo, nell'accezione di Bion, significa imparare a elaborare la perdita e a consolarne attraverso la rappresentazione mentale sostitutiva dell'oggetto perduto.²⁷⁷

Nell'apprendimento inteso come acquisizione di nuove conoscenze la consapevolezza razionale si affianca e talvolta si alterna, ma più spesso si intreccia, al sentire; cioè all'avere un affetto senza saperlo. È qui che entra in gioco il linguaggio delle emozioni. L'intreccio, non di rado conflittuale, tra consapevolezza e nodo sentire, si riverbera nelle relazioni tramite la comunicazione inconscia che agisce attraverso canali non verbali ed è regolata da dinamiche profonde di *transfert* e *controtransfert*. Essa introduce l'ambivalenza tra ciò che è proprio e ciò che è dell'altro. Conoscere l'altro, del resto, è possibile solo pensandolo dentro di sé, identificandosi transitoriamente con lui, e dando ascolto alle emozioni che ci genera, evitando di affidarsi solo alle informazioni che possediamo o che egli stesso ci fornisce volontariamente.

3. AMBIVALENZA DELLE EMOZIONI E LINGUAGGIO MUSICALE. IL COSIDDETTO "EFFETTO MOZART"

Esiste un legame stretto tra emozioni e musica, proprio nel senso della capacità di quest'ultima di sollecitarle nella loro ambivalenza. Un'ambivalenza che riguarda anche il rapporto con l'aspetto cognitivo e razionale della mente o, meglio, quello che generalmente consideriamo come un conflitto tra conoscenza razionale e conoscenza emozionale.

La musica è un oggetto mediatore tra gli esseri umani nelle relazioni tra loro e di ciascuno con la propria dimensione interna e con gli altri; ma anche di ogni essere umano con il proprio corpo. Il legame della musica con le emozioni consiste nella sua capacità di esaltarle o, all'opposto, di sfumarle. Per questo, secondo i momenti della nostra esistenza, avvertiamo la necessità di ascoltare un certo tipo

²⁷⁷ W. R. BION, (1962), *Apprendere dall'esperienza*, Armando, Roma 1972.

di musica improntata alla gioia e all'eccitazione o un'altra che esprime pacatezza, tristezza nostalgica, malinconia. Alcune volte vogliamo rendere più piene le emozioni che ci danno gioia esprimendole con il corpo, muovendoci secondo un ritmo ben definito. Altre abbiamo bisogno di consolarci da una tristezza profonda; oppure di avvolgercene come con un mantello che faccia da filtro rispetto alle stimolazioni del mondo esterno in quel momento percepite come intrusive e quasi violente. Il legame che a volte ci appare indicibile e inafferrabile tra musica ed emozioni è dovuto al fatto che in entrambi i casi ci si muove anche attraverso un codice analogico di intensità mutevole e spesso basato sul contrasto; un codice grazie al quale, attraverso la memoria del sentire, si evocano immagini di esperienze vissute, desiderate o rimpiante.

La musica si lega, però, anche alla mente e ai processi cognitivi e come forse nessun altro linguaggio è capace di evidenziare lo stretto legame che sussiste tra la dimensione razionale e quella affettiva della conoscenza, saldamente intrecciate nell'unica dialettica che permette l'apprendimento. Il legame tra mente e musica si suffraga di moltissimi studi di tipo neurologico, che sarebbe impossibile riassumere nella loro completezza nel breve spazio di questo saggio. Basti pensare soltanto, tra i tanti, agli studi laboratoriali di Robert Zatorre basati sulla rilevazione, attraverso tomografie a emissione di positroni e la misurazione di diversi parametri corporei, delle modificazioni reattive all'esposizione a un ascolto di tipo musicale.²⁷⁸ Secondo il ricercatore si tratterebbe di reazioni legate alla percezione del piacere e paragonabili a quelle conseguenti al soddisfacimento di istinti primari come la fame o la sessualità.

Il termine "emozione", etimologicamente, rimanda all'idea del muovere, del generare movimento. È una parola dirompente, intensa e profonda, capace di determinare alterazioni sia psichiche sia corporee. È impossibile ascoltare un brano musicale senza che si mettano immediatamente in movimento (dunque si emozionino) il nostro corpo e la nostra mente. Non si tratta mai, infatti, di un semplice ascoltare, ma di un sentire profondo che genera vibrazioni corporee e psichiche e riguarda la totalità di noi stessi. Forse, con il passare dei secoli, nel trascorrere delle civiltà e nel raffinarsi evolutivo dei modi di pensare, la musica ha finito per perdere molto di quello spessore educativo che possedeva in epoche più arcaiche, quando si legava a esperienze vissute come magiche. Si usava, infatti, per dialogare con la natura e cercare di venire a patti con la sua forza misteriosa, per invocare la pioggia, per dissetare la terra riarsa, ma anche per curare le malattie del corpo o quelle della psiche o per accompagnare i rituali propiziatori di una sperata vittoria in battaglia. Tutta questa grande forza emotiva, convogliata nell'invocare, nel desiderare e nello sperare, passava attraverso la musica e ne usciva rinforzata, esaltata, amplificata. Basti pensare al fenomeno del tarantoli-

²⁷⁸ I. PEREZ, R. ZATORRE, *The cognitive neuroscience of music*, Oxford University Press, Oxford 2003.

smo, in terra salentina, e al rituale coreutico-musicale che rappresentava il fulcro di una cura della follia la cui gestione era affidata alla comunità intera. Nel mese e nel momento dei lavori di mietitura un ragno, anzi, una ragna, la tarantola, frutto dell'immaginazione popolare arcaica, pareva pungere, in genere tra le cosce, delle povere contadine. Il suo veleno provocava una reazione parossistica simile, quasi come in un'esperienza di mimo, a una crisi di tipo epilettico analoga a quelle del Grande Male: uno sconvolgimento eclatante accompagnato da urla e lamenti scomposti, un incipit teatrale, con una caduta a terra e il corpo in balia di movimenti di tipo tonico - clonico. Attorno alla donna che si era immaginata morsicata dalla taranta, si radunava un'orchestrina formata da suonatori non professionisti; abitanti della comunità di appartenenza della tarantolata che esercitavano i mestieri più diversi. Loro suonavano una musica trascinate e percussiva con la fisarmonica, con il violino, con la chitarra, ma soprattutto con tamburelli adornati di nastri colorati, e la tarantolata cominciava a muoversi sollecitata dal ritmo irresistibile e incalzante della musica. Dapprima danzava come fosse stata lei stessa un ragno, sdraiata a terra e a quattro zampe, poi, a mano a mano, sollevandosi, mimava con la danza il gesto dello schiacciare il ragno con i piedi. La terapia musicale poteva durare anche diversi giorni e tutti collaboravano in vari modi alla sua risoluzione positiva. Il fenomeno, studiato dall'antropologo Ernesto de Martino con un'équipe di tipo interdisciplinare, fu preso in considerazione dal punto di vista musicale da uno dei membri: il musicologo Diego Carpitella.²⁷⁹

Con il trascorrere del tempo si è gradualmente perduto l'antico legame quasi sacrale tra musica ed emozioni capace di generare modificazioni anche psicofisiche negli esseri umani. Si è creata una separazione sciagurata tra chi produce musica e chi ne usufruisce come ascoltatore, tra chi ha una cultura musicale di carattere accademico e chi invece non la possiede e, forse, potrebbe essere proprio compito della pedagogia riscoprire le antiche proprietà educative e terapeutiche della musica.

Il sistema nervoso di un bambino che studia e pratica musica si differenzia in virtù di questa sua specifica esperienza; essa rende possibili connessioni complesse tra i due emisferi nelle loro specializzazioni, capaci, a loro volta, di riverberarsi nelle diverse competenze comprese quelle di tipo scolastico. La pratica musicale, poi, sia nel senso di produzione sia in quello, non meno importante, di godimento, è alla base del cosiddetto *arousal*; cioè di quella condizione temporanea in cui il sistema nervoso può trovarsi in stato di allerta anche cognitiva ed eccitazione come risposta a uno stimolo interessante. In tale stato si registra da parte dell'organismo una produzione maggiore di neurotrasmettitori quali la dopamina, l'acetilcolina, la serotonina o la noradrenalina e l'attivazione di alcuni altri sistemi cor-

²⁷⁹ E. DE MARTINO, *La terra del rimorso*, Il Saggiatore, 1961. D. CARPITELLA, *L'esorcismo coreutico-musicale del tarantismo*, in E. DE MARTINO, *La terra del rimorso*, cit. M. AGAMENNONE (a cura di), *Le registrazioni di Diego Carpitella ed Ernesto de Martino (1959, 1960)*, Squilibri, Roma, 2005. F. GIANNATASIO, *L'attività etno-musicologica di Diego Carpitella*, Lares, 1991, n. 57, pp.93-109.

porei legati a quello nervoso stesso, come il sistema limbico, cioè l'ipotalamo e l'amigdala, che regolano, secondo studiosi come Goleman, la stessa intelligenza emotiva.²⁸⁰ L'*arousal* coinvolge, come abbiamo appena ricordato, alcuni sistemi biologici come quello nervoso e quello limbico e si può misurarla attraverso determinati parametri quali battito e frequenza cardiaca e, in generale, segnali di tipo neurovegetativo come per esempio la sudorazione, l'innalzamento dei livelli di pressione e la produzione di cortisolo. Il cortisolo è un ormone che denota un livello anomalo di disagio o di eccitazione positiva; esso attiva in maniera particolare funzioni quali la memoria, l'attenzione, la capacità decisionale e quella di espressione emozionale.

I primi studi su questo fenomeno di sollecitazione emozionale legata all'esposizione alla musica si hanno con l'individuazione del cosiddetto "effetto Mozart", che mette in luce come il legame tra musica ed emozioni sia tale da indurre anche esagerazioni e fenomeni di sopravvalutazione. In determinati anni si assiste, infatti, a un'enfaticizzazione degli effetti psicologici e neuropsicologici conseguenti all'ascolto, non tanto della musica in generale, ma delle composizioni di Mozart.

Tutto il percorso che sfocerà nell'effetto Mozart inizia dalle scoperte presentate all'inizio degli anni '90 del secolo scorso. Alcuni studiosi pubblicano i risultati dell'esposizione all'ascolto di uno specifico brano musicale che sembra incrementare le capacità di ragionamento visuo-spaziale. Il brano in questione è la *Sonata per due pianoforti in Do maggiore*, K448, di Mozart.²⁸¹

Il primo originale studio coinvolge trentasei soggetti e l'esposizione è limitata a dieci minuti di ascolto della sonata K448. Semplificando un po', dato il carattere di riflessione di tipo non neuro-biologico di questo saggio, ricordiamo che successivamente questi risultati saranno interpretati come conseguenza del fatto che l'ascolto della sonata di Mozart avrebbe stimolato le competenze spaziali grazie all'eccitazione diretta di aree corticali specifiche come la corteccia temporale, quella occipitale, quella dorso-laterale e il cervelletto. La deduzione degli studiosi è che certe caratteristiche di quella sonata siano adatte a stimolare determinate operazioni a livello di corteccia. Negli anni successivi altri studiosi ridiscuteranno parzialmente quest' affermazione sostenendo che alla base della compatibilità della Sonata K 448 di Mozart con determinati circuiti neuronali vi sarebbero caratteristiche più generali e valide anche per altri tipo di musica. Per dimostrare quest'ultima ipotesi vengono sottoposti due gruppi di persone rispettivamente al silenzio e a messaggi rilassanti constatando le stesse conseguenze, nel secondo gruppo, dell'esposizione alla famosa sonata, ma in forma più attenuata.²⁸² Molti altri appoggeranno in seguito questa ipotesi correlando il miglioramento delle prestazioni cognitive all'accrescimento dell'attivazione e al cam-

²⁸⁰ D. GOLEMAN, *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano 1994.

²⁸¹ F. RAUSCHER et alii, *Mozart Spatial Reasoning*, Nature, n. 365, 1993, p. 611.

²⁸² C. M. NANTAIS, E. G. SCHELLENBERG, *The Mozart Effect: An artifact of preference*, Psychological Science, vol. 10, n.4, 1999.

biamento positivo di umore. Nantais e Schellenberg, in particolare, proporranno, oltre all'esposizione alla sonata di Mozart dei primi studi sull'argomento, anche un brano di Stephen King. Il risultato è che l'attivazione e la trasformazione dell'umore si hanno ogni volta che la musica proposta solletica la preferenza sonora di un soggetto. Una musica amata o gradita riesce a stimolare l'*arousal* e il miglioramento del tono umorale favorendo in misura significativa anche le prestazioni di tipo cognitivo.

Dagli esperimenti con la sonata di Mozart nasce, come abbiamo accennato, il pervasivo "effetto Mozart", subito dopo la comparsa dell'articolo su 'Nature' che genera un interesse internazionale esaltato dai media e accolto favorevolmente dall'opinione pubblica. Da quel momento si assiste a una proliferazione inaudita di riproduzioni delle opere di Mozart. Sono i già menzionati Nantais & Schellenberg che nel 1999 considerano "l'effetto Mozart" attraverso due nuove variabili: l'*arousal* e l'umore e la loro capacità di essere stimolati positivamente dall'esposizione a sonorità gradite o familiari e amate.

4. EDUCAZIONE EMOZIONALE E MUSICA

Cos'è la musica e perché veicola le emozioni nella loro ambivalenza?

"Aria sonora", la definisce in un'intervista Ferruccio Busoni, come a dire che non è affatto un semplice abbellimento dell'esistenza del quale si può fare a meno, ma qualcosa di necessario per essa esattamente come l'aria per il respiro. George Gershwin afferma, invece, di riuscire a sentire della musica anche e persino nel cuore stesso del rumore e con questa semplice dichiarazione che potrebbe sembrare banale, incrina le gerarchie di sudditanza tra generi musicali aprendo la strada a una concezione meno accademica e chiusa tra le mura dei conservatori.

Noi nasciamo alla musica, la respiriamo con il primo vagito. Dal momento in cui veniamo alla luce e per diversi mesi ancora, siamo avvolti dalle voci delle persone vicine e reagiamo a esse, ma non, certamente, perché ne comprendiamo razionalmente i significati. Noi reagiamo al significante sonoro, cioè alla prosodia, a quell'aspetto soprasegmentale del linguaggio verbale deputato, in maniera diversa in ogni lingua, a veicolare la tonalità emotiva delle frasi. La prosodia, cioè la stringa di suoni che chiamiamo frasi e discorsi, è musica. Essa svolge la funzione di farci capire se ciò che viene detto e che non possiamo ancora comprendere quando siamo così piccoli esprime un divieto o un permesso, tenerezza o rabbia, accoglienza affettiva o rifiuto. Si tratta di un elemento che permarrà anche in seguito, per tutta la vita, per chiarire meglio o rendere comprensibile ciò che esprimiamo con le parole. Infatti, nelle patologie psichiche gravi dell'età evolutiva e talvolta anche in quelle a insorgenza successiva, la prosodia è uno dei possibili

aspetti alterati dell'eloquio. Essa può essere robotica, mimetica, monocorde, cantilenante, artificiosa e manierata o assente.

Siamo immersi, all'inizio e prima ancora della nascita, in un universo prevalentemente aptico e sonoro. Il grido annuncia che finalmente esistiamo, che siamo esposti agli altri. Le parole ci inondano, ma sono melodia e ritmo con contenuto razionale aspecifico mentre quello emozionale è ben delineato. Esse, in questa prima fase della vita, comunicano soprattutto emozioni: proibizioni, per esempio, e dunque paura e brividi per un possibile abbandono oppure attese, desideri e promesse. Nasciamo alla musica, ma ne siamo espropriati a mano a mano che diventiamo grandi e ci trasformiamo, infine, in musicisti muti. La prosodia delle parole che ci vengono rivolte è ciò che ci permette di significare il mondo, di distrarci nel bombardamento sonoro che ci assale; eppure la musica ci viene come sottratta e diventa un codice selettivo.

Forse bisogna porsi il problema di come favorire un'azione collettiva di riappropriazione di questo codice che già era stato nostro all'alba della vita perché ci permetterebbe anche di individuare un terreno di condivisione nelle varie diversità: quelle culturali, quelle sociali, quelle tra bambini e adulti e infine quelle tra sani e malati.

La musica è una potente metafora di vita perché possiamo concepirla come una sorta di viaggio attraverso diverse sonorità che a volte confliggono con la sensibilità condivisa e richiedono il coraggio di incrinare le nostre rassicuranti abitudini sonore. Viaggiare, del resto, significa cercare nuovi luoghi, ma anche meravigliarsi di quelli già noti guardandoli con occhi diversi. Ecco perché un prodotto musicale è anche in parte inafferrabile, proprio come le emozioni. Esiste quel prodotto, opera di un compositore, e ci sono le sue diverse esecuzioni nel tempo, frutto di interpretazioni e di consuetudini diverse e ogni volta quel prodotto, quella composizione è uguale e diversa a se stessa. L'interpretazione musicale non è esterna a ciò che s'interpreta, come accade con una poesia e con un dipinto o una scultura, perché, in questi casi, per interpretarle si usano altri linguaggi, cioè le parole. Certo, anche il critico musicale o il semplice ascoltatore appassionato, più o meno competente, usano parole rispetto a un brano di musica, ma la loro non è l'interpretazione di quel brano, ma la recensione, cioè l'interpretazione di un'interpretazione di quel brano. Insomma, di fronte alla musica noi non possiamo godere semplicemente di un prodotto culturale immutabile nel tempo, ma di una delle tante possibili interpretazioni di quel prodotto.

La musica ha un valore educativo unico, nella pedagogia delle emozioni, proprio perché porta con sé e rappresenta tutti i nostri volti: quello animale e quello spirituale, quello contemplativo e quello cinetico, quello astratto e quello sensoriale e percettivo e, infine, quello razionale-riflessivo e quello emozionale-sentimentale. È attraverso la musica che possiamo comprendere come quando si esce dal regno della pura logica e si entra in quello analogico degli affetti e delle emozioni tutto sia collegato e perciò ambivalente. Sono collegati il suono e la

pausa, come nel respiro l'atto dell'inspirare e quello del restituire espirando. Sono collegati il pieno e il vuoto, l'armonia e la disarmonia, il ritmo e la melodia. Viviamo in un'epoca di analfabetismo emozionale, essendo sospinti a considerare in maniera settaria e manichea emozioni e affetti anziché a imparare a leggerli nella loro ambivalenza creativa, a cercare il bello nascosto in ciò che appare brutto o a vedere anche le ombre e il lato meno nobile in ciò che ci viene invece presentato come uno sbrilluccicante e attraente luna park. La musica ci insegna la bellezza del dialogo tra voci diverse, del contrasto che può essere declinato anche in maniera armonica e diventa germe di creatività. Attraverso una pedagogia delle emozioni che se ne sappia ben servire possiamo tentare di sostituire, al vociare disordinato e assordante cui siamo soggetti, l'affascinante bellezza della polifonia.

BIBLIOGRAFIA

- AA.VV., *Le rabbie croniche*, Boringhieri, Torino, 1992.
- AA.VV., *Rabbia e vendicatività*, Boringhieri, Torino 1993.
- AA.VV., *Affetti senza parole*, Boringhieri, Torino, 1995.
- AGAMENNONE M. (a cura di), *Le registrazioni di Diego Carpitella ed Ernesto de Martino (1959, 1960)*, Squilibri, Roma, 2005.
- BENASAYAG M., DEL REY A., *Elogio del conflitto*, Feltrinelli, Milano 2008.
- BION W. R. (1962), *Apprendere dall'esperienza*, Armando, Roma 1972.
- BION W. R. (1966), *Il cambiamento catastrofico*, Loescher, Torino 1981.
- BION W. R. (1970), *Attenzione e interpretazione*, Armando, Roma 1982.
- BORGNA E., *Noi siamo un colloquio*, Feltrinelli, Milano 1999.
- BRACCONIER A., *Anche l'anima fa male. Angosce infantili, angosce adulte*, Feltrinelli, Milano 1995.
- CAMBI F., *Mente e affetti nell'educazione contemporanea*, Armando, Roma 1996
- CARPITELLAD., *L'esorcismo coreutico-musicale del tarantismo*, in DE MARTINO E., *La terra del rimorso*, Il Saggiatore, Milano 1961.
- CONTINI M., *La comunicazione interpersonale tra solitudine e globalizzazione*, La Nuova Italia, Firenze 2002.
- CONTINI M., *Per una pedagogia delle emozioni*, la Nuova Italia, Firenze 1992.
- DAMASIO A., *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*, Adelphi, Milano 1995.
- DAMASIO A., *Emozione e coscienza*, Adelphi, Milano 1999.
- DAMASIO A., *Alla ricerca di Spinoza. Emozioni, sentimenti e cervello*, Adelphi, Milano 2003.
- DAMASIO A., *Il sé viene alla mente. La costruzione del cervello cosciente*, Adelphi, Milano 2012.
- DARWIN C. (1872), *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*, Boringhieri, Torino 2012.

- DE MARTINO E., *Il mondo magico*, Boringhieri, Torino 1948.
- DE MARTINO E., *La terra del rimorso*, Il Saggiatore, Milano 1961.
- DUMOUCHEL P., *Emozioni. Saggio sul corpo e il sociale*, Medusa, Milano 2008.
- EHRENBERG A. (1998), *La fatica di essere se stessi*, Einaudi, Torino 1998.
- EKMANN P., *Te lo leggo in faccia. Riconoscere le emozioni anche quando sono nascoste*, Giunti, Firenze 2007.
- EKMANN P., *I volti della menzogna. Gli indizi dell'inganno nei rapporti interpersonali*, Giunti, Firenze 2015.
- FÉDIDA P. (2001), *Il buon uso della depressione*, Einaudi, Torino 2002.
- FREUD S. (1894), *Minuta E. Come si origina l'angoscia*, in *Minute teoriche per Wilhelm Fliess*; in *Opere*, Boringhieri, Torino 1967-1980, vol. II.
- FREUD S. (1907), *Il poeta e la fantasia*, in *Opere*, vol. V.
- FREUD S. (1917) *Lutto e melanconia*, in *Opere*, vol VIII.
- GALANTI M. A., *Affetti ed empatia nella relazione educativa*, Liguori, Napoli 2001.
- GALANTI M. A., *Sofferenza psichica e pedagogia. Educare all'ansia, alla fragilità e alla solitudine*, Carocci, Roma 2007.
- GALANTI M. A., *Smarrimenti del Sé. Educazione e perdita tra normalità e patologia*, ETS, Pisa 2012.
- GIANNATTASIO. F., *L'attività etno-musicologica di Diego Carpitella*, Lares, 1991, n. 57, pp.93-109.
- GOLEMAN D., *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano 1994.
- KLEIN M., *Scritti 1921-1958*, Boringhieri, Torino 1978.
- KLEIN M. (1935), *Contributo alla psicogenesi degli stati maniaco-depressivi* in *Scritti*, cit.
- KLEIN M. (1958), *Alcune considerazioni teoriche sulla vita emotiva del bambino e la prima infanzia*, in *Scritti*, cit.
- KRISTEVA J. (1993), *Le nuove malattie dell'anima*, Borla, Roma 1998.
- LECHEVALIER B., *Il cervello di Mozart*, Boringhieri, Torino 2006.
- LOPEZ D., ZORZI L., *Dalla depressione al sorgere della persona*, Cortina, Milano 1990.
- NANTAIS C. M., SCHELLENBERG E. G., *The Mozart Effect: An artifact of preference*, *Psychological Science*, vol. 10, n.4, 1999.
- PEREZ I., ZATORRE R., *The cognitive neuroscience of music*, Oxford University Press, Oxford 2003.
- RAUSCHER F. et alii, *Mozart Spatial Reasoning*, *Nature*, n. 365, 1993, p. 611.
- ROSSI B., *L'educazione dei sentimenti*, Unicopli, Milano 2004.
- ROSSI B., *Avere cura del cuore*, carocci, Roma 2006.
- SACK O., *Musicofilia*, Adelphi, Milano 2007.
- SCHMID KITSIKIS E. (1990), *Legami creatori e legami distruttori dell'attività mentale*, Borla, Roma 1993.
- SEGAL H. (1957), *Note sulla formazione del simbolo*, in *Scritti psicoanalitici*, Astrolabio, Roma 1984.
- TRISCIUZZI L., *Elogio dell'educazione*, ETS, Pisa 1995.
- WINNICOTT D. W. (1971), *Gioco e realtà*, Armando, Roma, 1974.