

La musica: ponte tra emozioni e coscienza

La musica e il canto come strumento pre-epost-natale per nutrire il sistema in formazione della neurocerebralità emotiva dei piccolissimi poi dell'adulto.

Sintesi dell'intervento di Filippo Massara al Congresso "Medicine e Percorsi Interiori" organizzato dalla nostra associazione a Reggio Emilia il 28/29 novembre 2004.

I segnali di allarme arrivano da più parti: al di qua e al di là dell'Oceano.

A Berlino, alla fine di agosto 2004, al 16° Congresso Internazionale degli Psichiatri Infantili, a cui hanno partecipato oltre 2000 esperti di oltre 60 Paesi, è emerso un panorama desolante sui bambini con disagi mentali e "ammalati di stress".

Ai primi di ottobre, il Congresso della Società Italiana di Pediatria ha dedicato tutta la sua attenzione ai disturbi dell'umore e alle forme di depressione della prima infanzia. Cosa sta succedendo ai minori nel mondo, perché queste percentuali intorno al 20% di disagio mentale (tra iperattività, isolamento, depressione...): si valuta che tra una cinquantina di anni la percentuale salirà addirittura al 40/50%. Il dito è puntato verso un presunto ma molto probabile colpevole: lo stress.

Tra le voci più allarmanti (che per il nostro tema è la più interessante) emerge quella dello psichiatra Martin Teicher, dell'Harvard Medical School. "Spesso, alla base dei disagi emotivi e mentali dei piccoli ci sono gli stress materni, subiti allo stato embrionale, in utero. Le conseguenze dell'assorbimento delle sostanze chimiche negative, prodotte dal sistema neuro-endocrino della madre, sono disastrose per il cervello del feto in formazione e ne mettono in pericolo il futuro sviluppo delle capacità intellettive ed emotive".

Oltre a preoccuparsi che le mamme vivano senza stress, è anche necessario che il feto possa ampliare in modo naturale la sua capacità emotiva. Si deve quindi fare in modo, che il sistema neuro-endocrino, e il sistema cerebrale in formazione, con i neuroni che si stanno formando a milioni e che si collegano fra loro in quelle che si chiamano sinapsi (che sono poi le distributrici delle informazioni), siano i più numerosi possibile.

Siamo così entrati nel tema del nostro incontro.

Accanto ai diversi interventi che si possono prospettare nella prima infanzia o nell'adolescenza, nell'ambito della famiglia, della scuola, delle strutture sociali e mediche, per affrontare il problema del disagio psichico dei bambini, un dato è indiscutibile: la protezione del sistema cerebrale dei piccoli incomincia nella fase prenatale. Il mio progetto, ma non solo il mio, è quello di offrire alle donne in attesa di partorire il piccolo, alcuni percorsi, contemporaneamente razionali ed emotivi, di protezione della specie. La possibilità di una gravidanza con bassi livelli di stress, unita all'affascinante prospettiva di contribuire alla formazione delle strutture di base della coscienza del piccolo.

Le madri, imparando a utilizzare questi mezzi, basati sul suono (la loro voce e la musica) e sull'ascolto, prenderanno coscienza che, da un lato, il feto è influenzato dai loro comportamenti e dalla loro emotività e, dall'altro lato, che il piccolo che si sta sviluppando, se sollecitato, a partire da una certa epoca di gravidanza, è in condizioni di interagire con loro.

Dalla ventiquattresima settimana il feto è in grado di ascoltare sia i suoni interni della madre, sia i suoni che giungono dall'esterno.

Se la natura ha creato questo modo di progredire significa che l'apparato uditivo ha un suo valore.

Il feto ascolta non solo i rumori interni della madre, quali gorgoglii intestinali, battito cardiaco, suoni vari più sottili e raffinati.

Lui ascolta il battito cardiaco a 72 decibel, proprio come noi ascoltiamo una motocicletta che passa sotto casa, per lui è un accompagnamento capace di dargli il senso del ritmo.

Tutte le cellule del corpo sono influenzate da questo ritmo, per capire se il suono crea già delle situazioni, chiamiamole di memoria sul suo corpo, si sono analizzati i feti prematuri di 6/7/8 mesi.

Un feto di 6/7 etti ha già buone probabilità di sopravvivenza soprattutto se accompagnato da musica, canto materno registrato su cassetta o voce della madre, massaggio che riceve dalla madre già nella incubatrice.

È necessario che nel ventre materno il feto istauri un meccanismo di collegamento affettivo con questa entità che è la madre e quindi che il suo sviluppo non sia uno fatto puramente meccanico ma si trasformi in un fatto anche emotivo.

Questo piccolo essere il cui cervello non è ancora formato memorizza, e incomincia a formare l'embrione del proprio Io, fissando le prime emozioni sulla pelle.

Noi siamo pelle: la pelle è l'organo più esteso è l'organo che ci ricopre, ci difende, ci consente di comunicare con l'esterno, la voce ne è una proiezione che va più lontano come richiamo della mano che tocca.

Tre o quattro anni fa, un gruppo di scienziati svedesi dell'ospedale universitario Sahlgrenska di Goteborg in Svezia (la ricerca è stata pubblicata sul periodico medico americano Nature Neuroscience) è arrivato a una interessante scoperta sulle fibre C.

Infatti, esaminando pazienti che per una rara malattia avevano perso la capacità del tatto in tutto il corpo, se a loro insaputa venivano leggermente massaggiati sulla schiena con una piuma e il dottore chiedeva loro cosa se provavano qualcosa, ebbene, molti di loro si ritrovano a rispondere: "Niente... sì però lì, sulla spalla sinistra, è come se qualcuno mi volesse bene!" Stefano Cappa, Preside della facoltà di psicologia dell'università Vita e Salute - San Raffaele di Milano, a proposito di questa notizia ha commentato: "Adesso è possibile sostenere che le fibre C rappresentano un raffinatissimo spettro tattile, responsabili della componente emotiva del tatto.

Possiamo dire che svolgono una funzione psicologica e che sono responsabili del tipo di sensazione piacevole e/o spiacevole che il tatto porta con sé."

Da 10 anni un professore Belga, Franz Veldman, ha creato una branca di ricerca che ha chiamato "Aptonomia" (in greco "aptos" significa tatto), l'arte del toccare, che aiuta ad incontrare un altro essere umano attraverso il tocco terapeutico ed affettivo.

In pratica si è reso conto che tutto ciò che è tatto è determinante per lo sviluppo armonico del bambino. Un feto andrebbe perciò stimolato nella fase prenatale, sia nella parte esterna del ventre materno, sia con una particolare tecnica (ma sono pochi ad applicarla) con la mano dentro al corpo della madre che arriva a toccare il figlio, ma in particolare anche dopo la nascita. Veldman divide due tipi di respiro, uno naturale, fisiologico, che è quello con cui sopravviviamo, ma c'è un altro respiro vitale che è il respiro del-

l'affettività: lui spiega tutto il percorso che il corpo del feto fa a contatto col corpo della madre o col padre sul piano puramente tattile.

La cosa importante è che sia Franz Veldman, sia questa scoperta delle fibre C, sia il testo "io pelle" di Didier Anzieu, psicoanalista, professore emerito dell'Università di Parigi, tutti mettono un accento su un particolare costante: quel corpo, memorizza tutto l'insieme di sensazioni e stimoli che gli vengono dati sulla pelle, sul corpo.

Non a caso dal filosofo Umberto Galimberti a Schopenhauer, a studiosi musicologi, tutti quanti affermano: "la musica si ascolta col corpo".

Quindi chi ascolta musica a scopo terapeutico dovrebbe ascoltarla come l'ascolta feto, un bambino piccolissimo. Del resto il sistema uditivo non è che un aspetto marginale dell'ascolto. Quello che entra in vibrazione sotto l'effetto della musica è il corpo.

Noi non lo sappiamo perché abbiamo l'abitudine di ascoltare quello che capita, accontentandoci delle orecchie. Non siamo così raffinati da ascoltare con il corpo, quindi il percorso che è stato studiato e pensato è quello di preparare le madri a vivere il loro rapporto con il nascituro in un certo modo.

Le madri imparano a usare certe musiche che facilitano il rilassamento e limitano così i pericoli derivanti dagli stati di stress. Le musiche, rasserenando le madri, offrono al piccolo un doppio beneficio: un beneficio indiretto dovuto al buon livello di benessere della madre e un beneficio diretto, là dove le sequenze sonore della voce materna e della musica, memorizzate nell'utero, riascoltate dopo la nascita, costituiranno un legame di continuità con la madre stessa, ma rappresenteranno anche un modello comportamentale.

La musica è trasformazione perché il suono è un'onda che si apre e si ramifica. Il corpo del feto, in evoluzione, nelle ultime diciassette settimane è coinvolto in un processo perenne di metamorfosi, supportato e sostenuto dalla voce materna e dalla musica.

È importante che questo nascituro sia influenzato il più possibile dal suono e dalla voce materna e sulla base di tutto questo flusso di emozioni incominci a creare quello che è l'embrione della coscienza di sé.

Un individuo, un ragazzo, un adolescente, un giovane, un adulto non può avere una bella struttura di coscienza di sé se non c'è stata una fase prenatale, postatale, o nei primi 3 anni della sua vita una bella costruzione della coscienza di sé. La musica e il suono, inteso come voce di canto materno, sono gli strumenti che fanno da ponte tra l'aspetto emotivo del rapporto e l'aspetto della coscienza.

Il nascituro diventa un "diapason vivente", in costante ascolto. L'ascolto vissuto come risonanza. Ma la risonanza offre la possibilità di aprirsi al sé. Il feto, quando ascolta, non capta il messaggio delle parole materne ("ti amo", "ti aspetto") ma capta la voce, la frequenza, il timbro con tutte le loro sottigliezze e le loro intenzioni amorose.

Per lui, essere all'ascolto è essere nel mondo.

Si diceva che tutte le forme sonore, nell'utero, vengono memorizzate dal corpo e più precisamente dalla pelle. È la pelle a risuonare sotto l'effetto del suono. La pelle, che deriva dallo stesso ceppo di cellule embrionali da cui si sviluppa anche il sistema nervoso.

Là dove il sistema neuro-cerebrale è ancora in formazione, è la pelle a ricevere gli stimoli e a trasformarli in sensazioni, a selezionarli, a riviverli, ogni volta che lo stimolo sonoro ricompare e ricomparirà anche dopo la nascita.

Questo aspetto emotivo vissuto sulla pelle, smuove l'affettività e quindi anche le emozioni, gli affetti e la coscienza. La tattilità rappresenta per il nascituro (e sarà così anche per il neonato) la prima forma di unità integrale tra il corpo e l'anima.

È da questa "corporalità animata" che il piccolo comincia a formarsi l'idea di sé, a percepire la propria esistenza nel mondo, a muovere i primi passi nella coscienza di esistere.

L'interazione con il corpo materno, con il suono delle voci, con la musica, danno l'avvio allo sviluppo esistenziale-emozionale del piccolo.

Il tutto vissuto attraverso la pelle, al punto da far dire a diversi studiosi che nel neonato si può parlare di lo-pelle, in grado di strutturare tutto il futuro corporeo ed emozionale e di influenzare poi l'evolversi dell'individuo.

Molto importante, in gravidanza, e soprattutto negli ultimi mesi farsi massaggiare. Un leggero massaggio del corpo che sfiori la pelle e ogni tanto vada in profondità, accompagnato dalla musica, ha un potere enorme sul rilassamento

generale fisico e corporeo della madre.

Sperimentando varie strutture musicali abbiamo capito che la musica mozartiana è la struttura più adatta per il massaggio. Sarà una gravidanza senza stress, unita a una ricca strutturazione emozionale, operata fin dalla fase prenatale, a creare il sistema che trasforma la ricchezza emotiva in flusso di coscienza e questa in valori etici - come afferma il neurobiologo Antonio Damasio, portoghese e ora ricercatore negli Stati Uniti.

Una ex cantante lirica francese che, lasciata l'attività, ha studiato le reazioni del corpo dei neonati nutriti con molto canto materno, Marie-Louise Aucher (1908-1994), autrice di un libro "L'homme sonore" (non tradotto in italiano), si è resa conto che i bambini nutriti ampiamente di musica e voce materna hanno una struttura del cranio e l'inizio della colonna dorsale (quella cervicale) molto più robusta. Hanno gli arti più lunghi e le gambe più forti, e secondo lei presentano una maggiore resistenza alle malattie.

Ma anche Frédéric Leboyer sottolinea l'importanza del canto della madre. Le sue esperienze nascono da una osservazione fatta in India, quando era ancora giovane, ascoltando il canto carnatico (originario dell'India meridionale), un canto molto particolare che le donne cantano ai loro bambini. Si tratta di esercizi vocali che fanno bene a tutti, non solo in gravidanza, che sono l'anticamera dei mantra, i cosiddetti bija mantra: ovvero delle vocali, in particolare la "a", la "o", la "u", e la lettera "m" che formano le quattro lettere che danno vita all' Om (nella cultura indiana rappresenta il suono primordiale, il suono di base che dà vita al mondo). Om è un suono che vibra nel corpo come un massaggio, che arriva anche al piccolo.

La musica nella fase prenatale comporta però un problema: è giusto che tutto ciò che ascolta o che viene fatto ascoltare alla madre come musica, ascolto, e via dicendo, finisca al feto? No. Per questo motivo, tutto una serie di ascolto materno dovrebbe essere fatto con le cuffie. Il nascituro è infatti un "diapason vivente", in costante ascolto. L'ascolto è vissuto come risonanza.

Tuttavia la risonanza offre la possibilità di aprirsi al sé. La musica lo trasforma e la sua trasformazione per nove mesi cambia abito in continua-

zione: è un flusso di cellule che non seguono un ordine e sono nel caos.

Lo straordinario percorso è che tutto questo caos di cellule in movimento a un certo punto si ordina. Se noi favoriamo ciò con la musica tutto questo avviene in tempi più brevi. I bambini, nutriti con voce e musica, hanno dimostrato una capacità maggiore di apprendere in modo veloce il linguaggio.

Se oggi noi viviamo veramente "l'epoca delle passioni tristi", come dice il filosofo francese Miguel Benasayag, questo non significa che si debba vivere per sempre così.

L'individuo del futuro può essere migliorato se è migliorato il suo percorso fin dalla fase prenatale, e questa è una idea per gli individui del domani. Senza togliere nulla alle donne e uomini che già esistono e che possono vivere, lavorare intensamente. Chi partecipa poi a degli incontri come questo di oggi ha sicuramente una struttura di coscienza bene formata altrimenti non sarebbe qui. Non solo, ma è qui per informarsi, per migliorare, per conoscere ed elaborare le sue conoscenze: non c'è limite allo sviluppo di questa coscienza.

Riprendendo Damasio: "Emozione e coscienza vanno di pari passo, senza uno non c'è l'altro, è da questo sviluppo che nasce poi come dice lui la ricchezza emotiva che trasforma il flusso di coscienza in valori etici. Non c'è futuro equilibrato senza la coscienza di sé come senso del corpo. Sarà la musica, nella fase prenatale, a modulare questo senso del corpo, con i suoi effetti gratificanti sulla pelle e con la nascita delle prime forme di sentimento. Lo sviluppo istintivo della coscienza come ascolto dell'altro e ascolto di sé, sulla base della capacità di coordinare il cervello emotivo e il cervello razionale, nella fase postnatale.

Il progredire della coscienza - sembra dire Damasio - deriva dal legame affettivo, innocente, che si è acceso nella fase prenatale, sotto l'effetto delle emozioni tattili-musicali che poi hanno continuato ad ampliarsi fino a diventare una forma di rivelazione dell'esistenza."

La coscienza come percorso di saggezza che possiamo riassumere in "io provo dei sentimenti, quindi sono".

Copyright: si prega di citare sempre in caso di uso non personale del documento sia la fonte: l'Albero Sacro, Congresso Medicine e Percorsi Interiori anno 2004, che il relatore Filippo Massara - Ludi Sounds.