

Esplorando il Potere Terapeutico della Musica: Un Approccio Olistico e Creativo all'Aver Cura



09.11.24, “La creatività e la complessità
nel counselling”, SUPSI, Lugano

Dr Liila Taruffi
Academy of Music
Hong Kong Baptist University

Outline



01

Musica ed Emozioni

02

Musica e Coesione Sociale

03

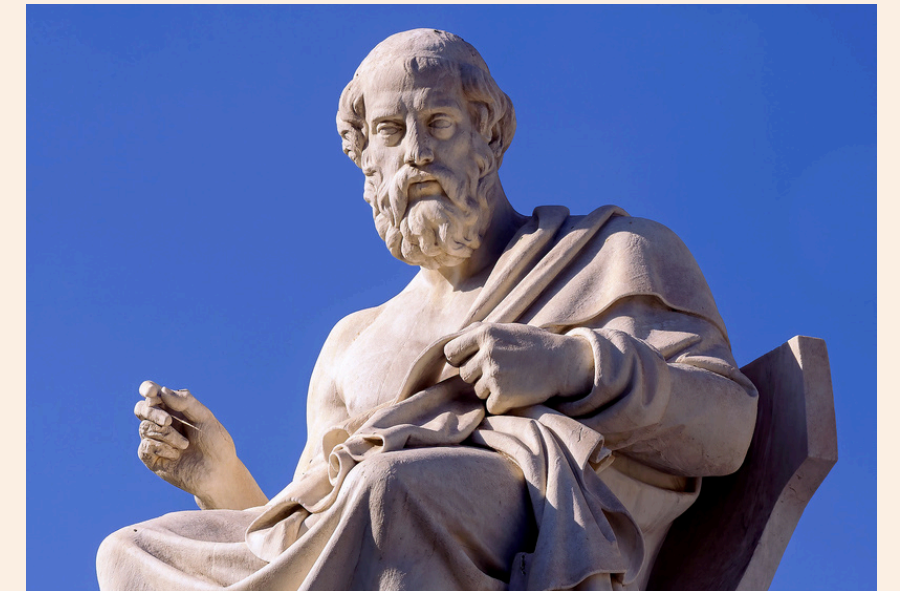
Musica, Memoria e Immaginazione

04

Musica e ... Counselling?



Il Potere Terapeutico della Musica nell'Antichità



(Higham et al., 2012)



Il Potere Terapeutico della Musica Oggi

- **Musica come efficace strumento di cura** in ogni età della vita e in numerosi ambiti clinici -> estese evidenze scientifiche provenienti dall'ambito medico, neuropsicologico e sociale
- La **musicoterapia** è un campo professionale riconosciuto in molti paesi e in crescita nell'ambito dell'assistenza sanitaria
- Organizzazione Mondiale della Sanità: ruolo importante delle **arti** nella prevenzione delle malattie, nella promozione della salute, nella gestione e nel trattamento delle malattie lungo tutto l'arco della vita (Fancourt & Finn, 2020)



Musica non solo per le Orecchie

- Musica semplicemente come un fenomeno uditivo o addirittura come un “cheesecake uditivo” (Pinker, 1997)?
- Considerare la musica solo un’attività ricreativa sottovaluta il suo significato e i benefici che offre per la salute mentale
- La capacità umana di apprezzare e fare musica coinvolge un ampio spettro di facoltà: motorie, visive, affettive, cognitive (memoria e immaginazione), e sociali
- Non ascoltiamo mai la musica in modo isolato: la nostra esperienza è saturata da aspettative culturali, memorie personali, emozioni, percezioni multimodali, dalla necessità di muoverci, etc

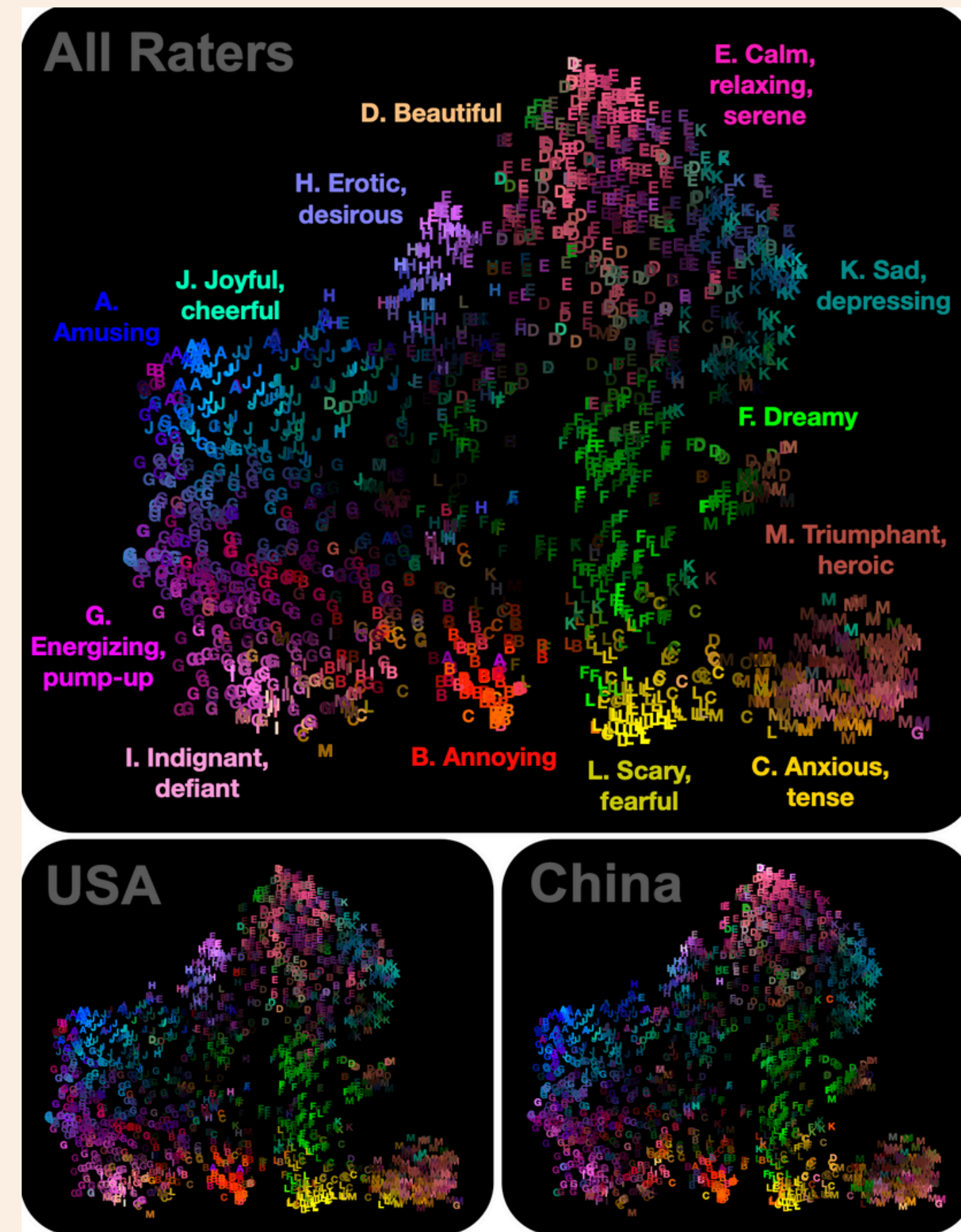
Musica ed Emozioni

- La musica è presente nel 37% della nostra vita quotidiana ed evoca emozioni fino al 64% del tempo di ascolto (Juslin et al., 2008)
- Le motivazioni principali per l'ascolto della musica sono di evocare, esprimere e regolare le emozioni (Juslin & Laukka, 2004)
- Funzioni emotive della musica: regolare gli stati d'animo e le emozioni negative, provare e esprimere emozioni intense e piacevoli, regolare i livelli di energia (per rilassarsi/energizzarsi), consolazione/conforto
- La musica influenza le componenti fisiologiche ed espressive dell'emozione (Lundqvist et al., 2009) e coinvolge le strutture del cervello “limbico” (Koelsch, 2014)



Quali Emozioni Suscita la Musica?

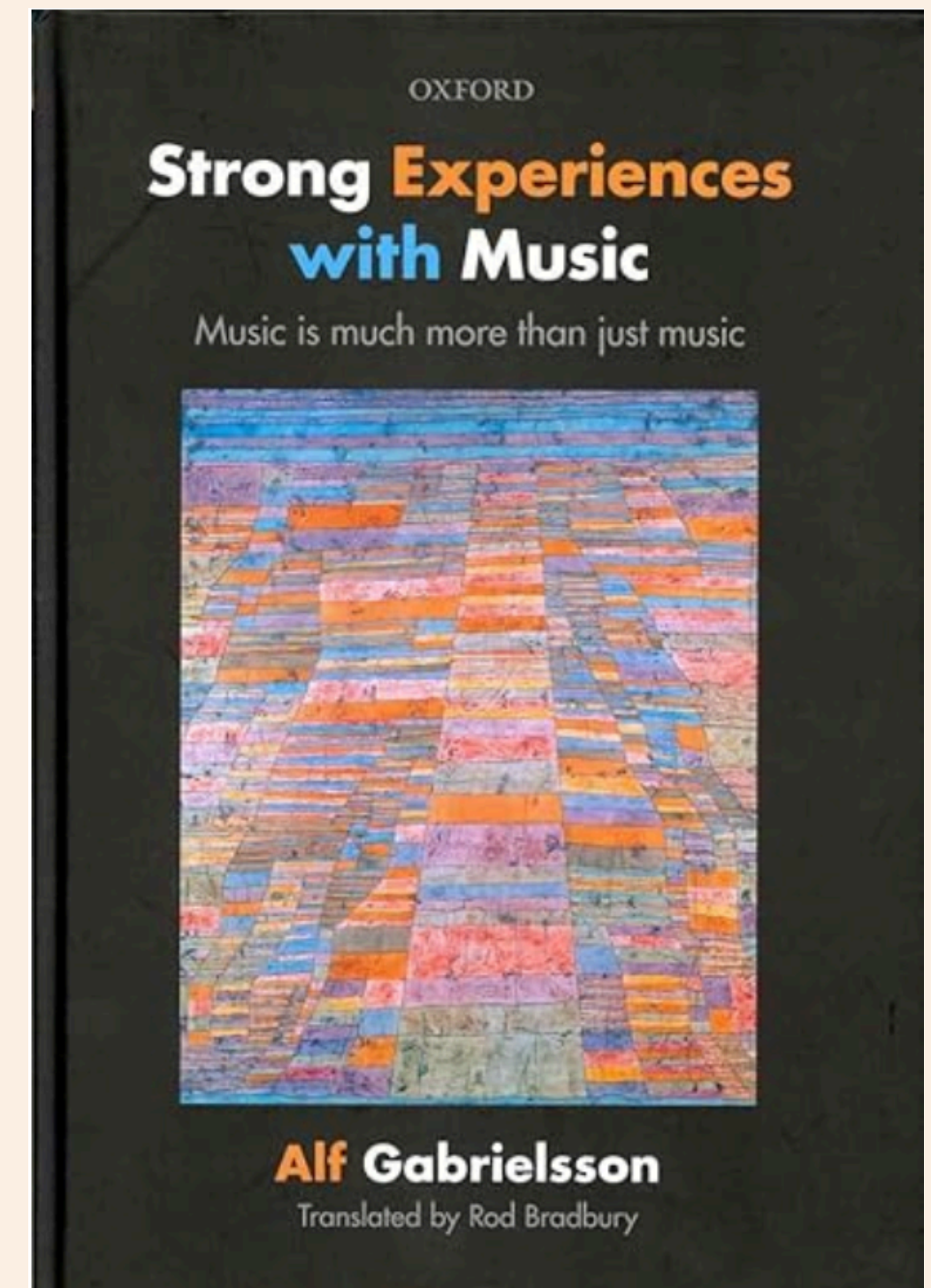
- Emozioni positive, stati d'animo di breve durata, emozioni “estetiche” piu' complesse, emozioni miste
- Vari modelli e classificazioni (e.g., Zentner et al., 2008; Cohen et al., 2020)
- L'ascolto della musica preferita è associato al rilascio di dopamina nel cervello e alla manifestazione fisiologica del piacere (Salimpoor et al., 2011)



(Cowen et al., 2020)

Emozioni Trasformative, Senso di Identità

- La musica e' anche uno strumento attraverso il quale possiamo esprimere le nostre emozioni più profonde (Gabrielsson, 2001)
- Negli adolescenti la musica può promuovere la costruzione della propria identità personale, facilitando l'autoregolazione, l'espressione di sé e la partecipazione nella comunità (Saarikallio & Erkkila, 2007)



A singer describes a mysterious experience when he was rehearsing
'*Mondnacht*' by Robert Schumann. **(p.160)**

(13.1A) Man, middle-aged, 1970s (from Chapter 18, account 18.1C)

Very suddenly...I was 'inside' the song. It was almost like a mystical experience. It felt as if the ceiling in the practice room disintegrated, and I was standing there under the stars in the moonlight and living in the song—not singing it. And every note meant something very special, and I understood what every note meant. And she and I were not singer and pianist, but had some sort of joint revelation. It was like an enchantment.

(20D) Man, young, 1990s (from an edited interview)

[About a tune associated with the start of a romance. Every time he hears this particular tune, he re-experiences the feeling of being in love.] I only need to hear the first chords on this tune and I find myself in a special mood. When I feel a bit low or down, I can put it on. It works better than other tricks that people use to get into a good mood. It never fails!

I re-experience the feelings, just this about just having fallen in love. The flowers burst into life and it is summer, even though it is the middle of winter—and you are so terribly happy! Satisfied, fortunate, *shamelessly* fortunate! The feeling of just having fallen in love, shamelessly, childishly... *enormously* happy. There are no problems. You see everything through rose-coloured spectacles. It's a really nice feeling, perhaps the best.

Being really happy: I think that means you can be really free too. You are free from problems. No problem is so big that you can't deal with it. You feel like...well, perhaps not God, but like an extremely lucky person.

Alcune Applicazioni Pratiche

- La musicoterapia offre benefici a breve termine per le persone con depressione: aggiunta al trattamento abituale, migliora i sintomi depressivi rispetto al solo trattamento abituale (Aalbers et al., 2017)
- La musica diminuisce e previene lo stress attraverso l'abbassamento del cortisolo (Chanda & Levitin, 2012), e ha un effetto analgesico reale e significativo, anche se di entità moderata (Cepeda et al., 2006)
- I meccanismi psicologici sono parzialmente studiati: attenzione e distrazione; emozioni positive e piacere; attivazione ("entrainment")

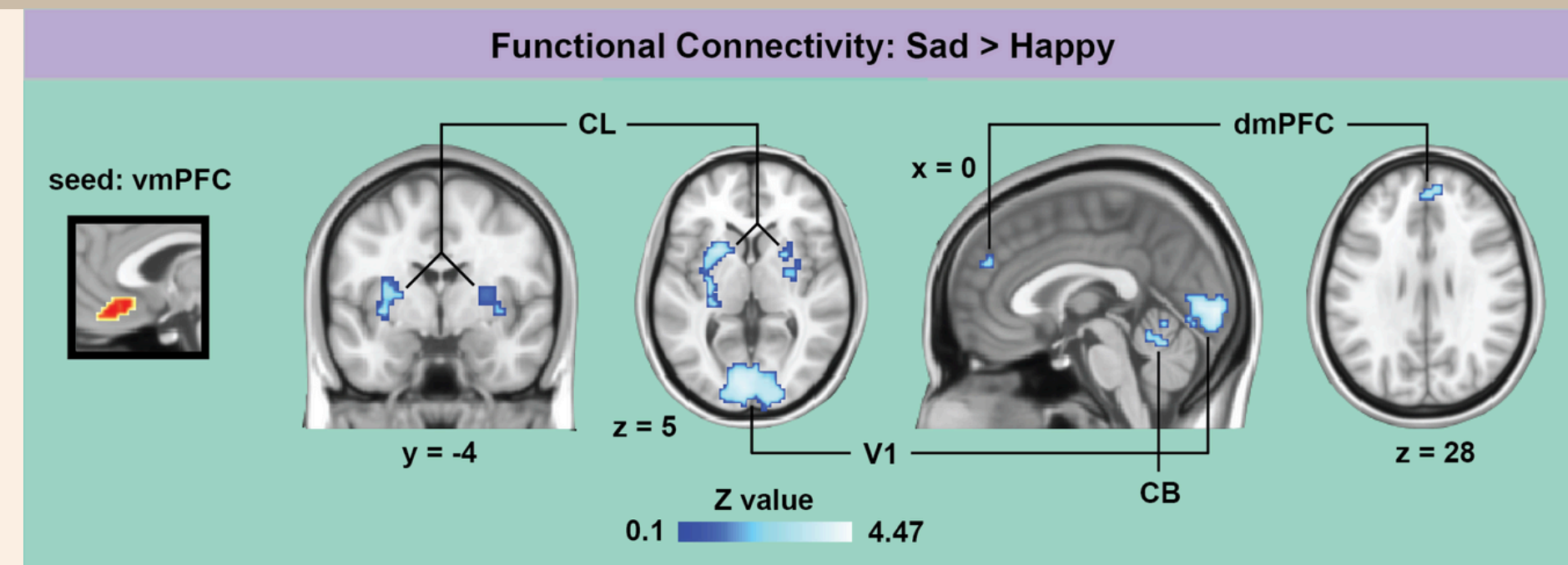
Musica e Coesione Sociale

Suonare Insieme



- La musica ha un'intrinseca natura sociale (-> teorie evolutive su come la musica rafforzi i legami sociali; Cross & Morley, 2008; Savage et al., 2021)
- Nel caso di bambini affetti da autismo, la musica è una risorsa non-verbale per favorire le relazioni (LaGasse, 2017)
- Cantare e suonare assieme apporta benefici all'immunità' (Beck et al., 2000; Bittman et al., 2001)
- La sincronizzazione dei movimenti tra le persone aumenta il comportamento prosociale e l'empatia verso gli altri (Kirschner & Tomasello, 2010)

Ascolto Individuale



(Taruffi et al., 2021)

- Le funzioni sociali della musica sono in atto anche nell'ascolto solitario, dove la musica può agire come surrogato di un amico empatico
- La musica triste è spesso ascoltata per i suoi effetti consolatori, creando un senso di empatia con i propri sentimenti (Taruffi & Koelsch, 2014)
- Durante le prime fasi della pandemia COVID-19, molte persone hanno trovato nella musica una risorsa per affrontare isolamento e solitudine (Groarke et al., 2022)
- Studi di neuroimmagine mostrano che la musica attiva aree del cervello legate alla cognizione sociale (Taruffi et al., 2021)

Musica, Memoria e Immaginazione

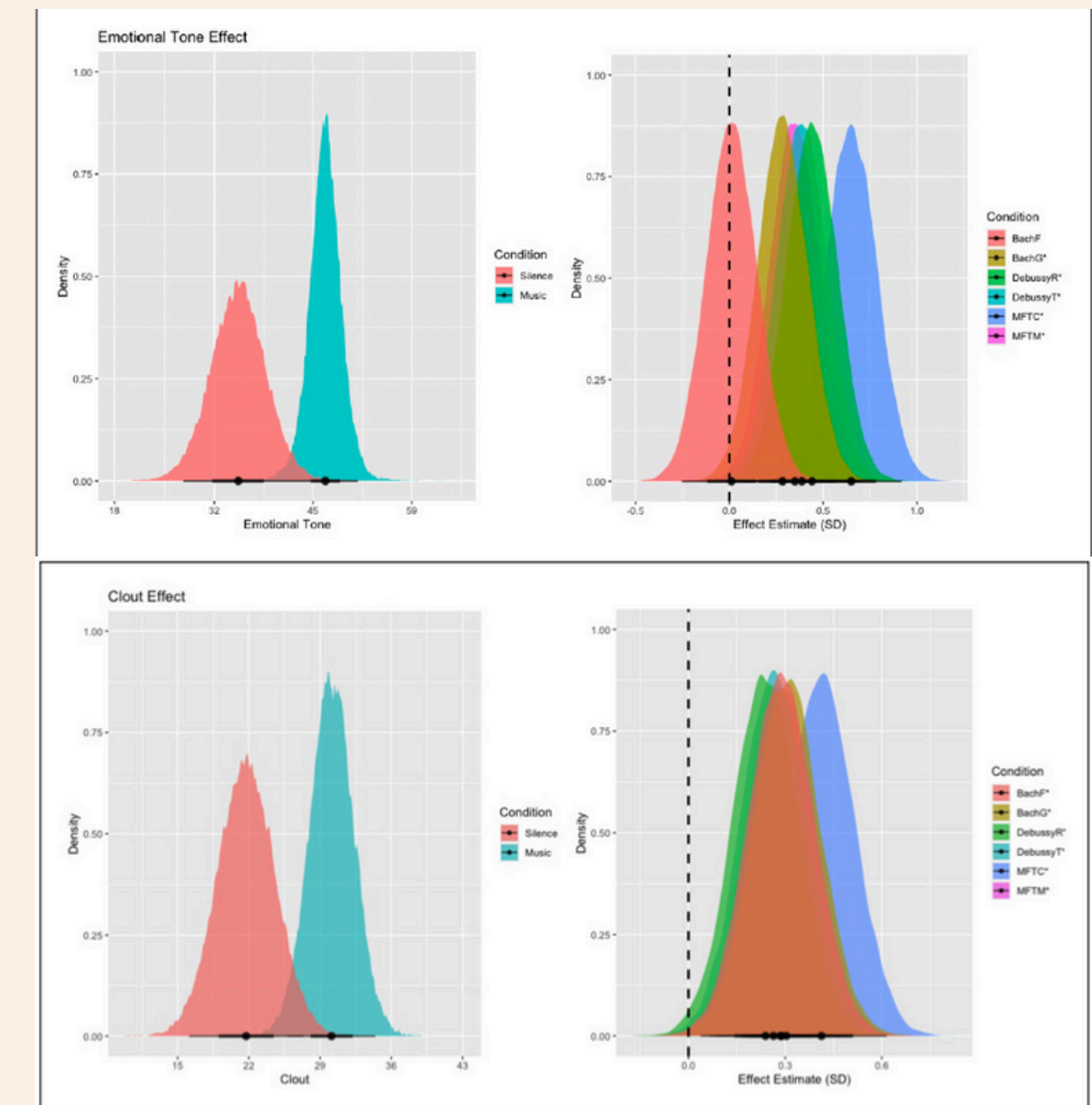
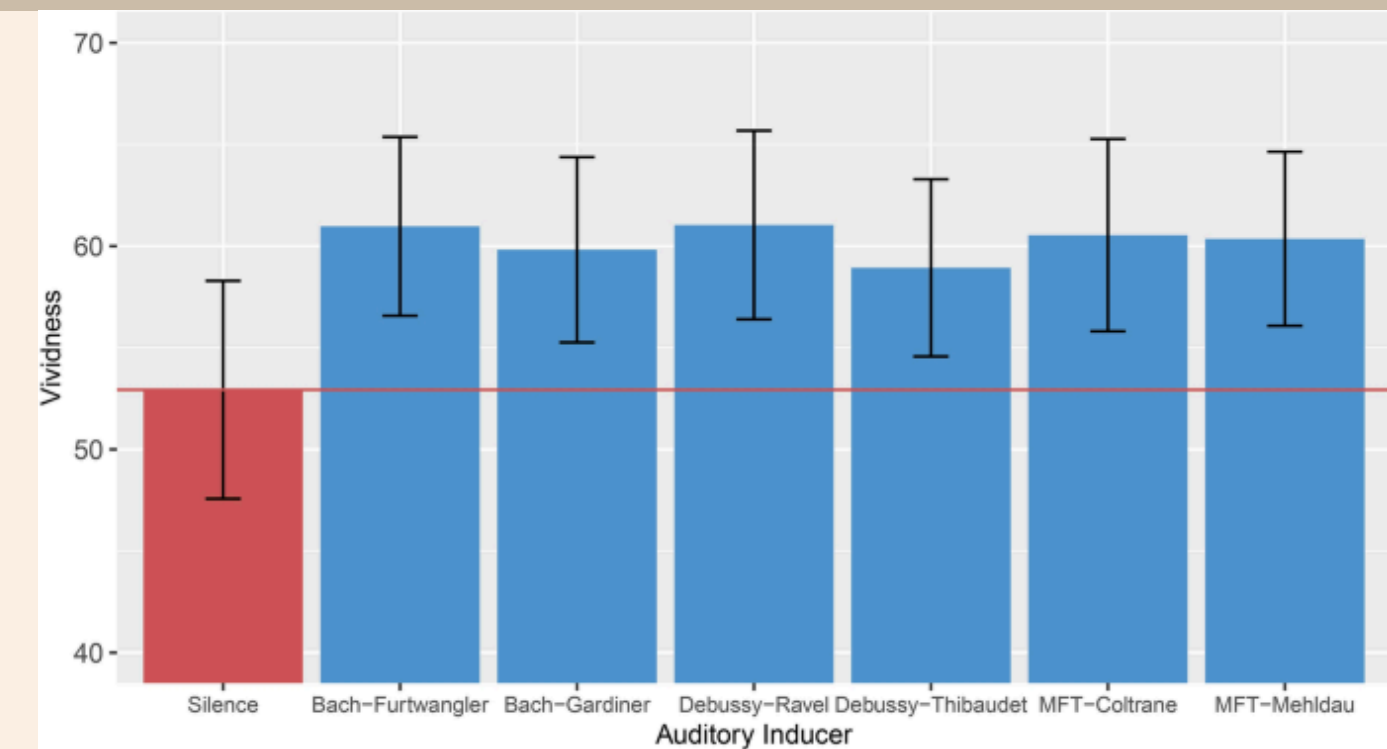
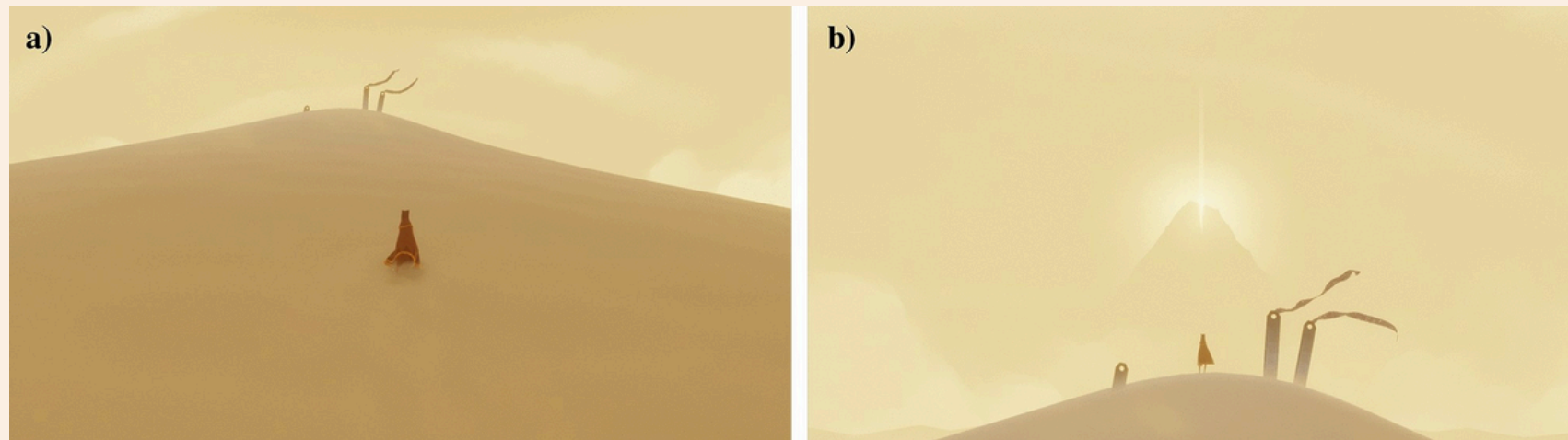
Musica, Memoria, e Alzheimer

- Abilità come la percezione musicale e la memoria musicale sono relativamente preservate nei pazienti con demenza, con una robusta memoria musicale anche in quelli con gravi deficit di memoria (Baird & Samson, 2015)
- La musica facilita il richiamo di memorie autobiografiche nelle persone affette da Alzheimer (El Haj, Fasotti & Allain, 2012)
- La musica è un mezzo di comunicazione efficace tra pazienti e caregiver
- Presentare informazioni verbali in forma cantata migliora il riconoscimento successivo in pazienti con Alzheimer in fase lieve, sia per richiamo immediato che ritardato (Simmons-Stern et al., 2012)



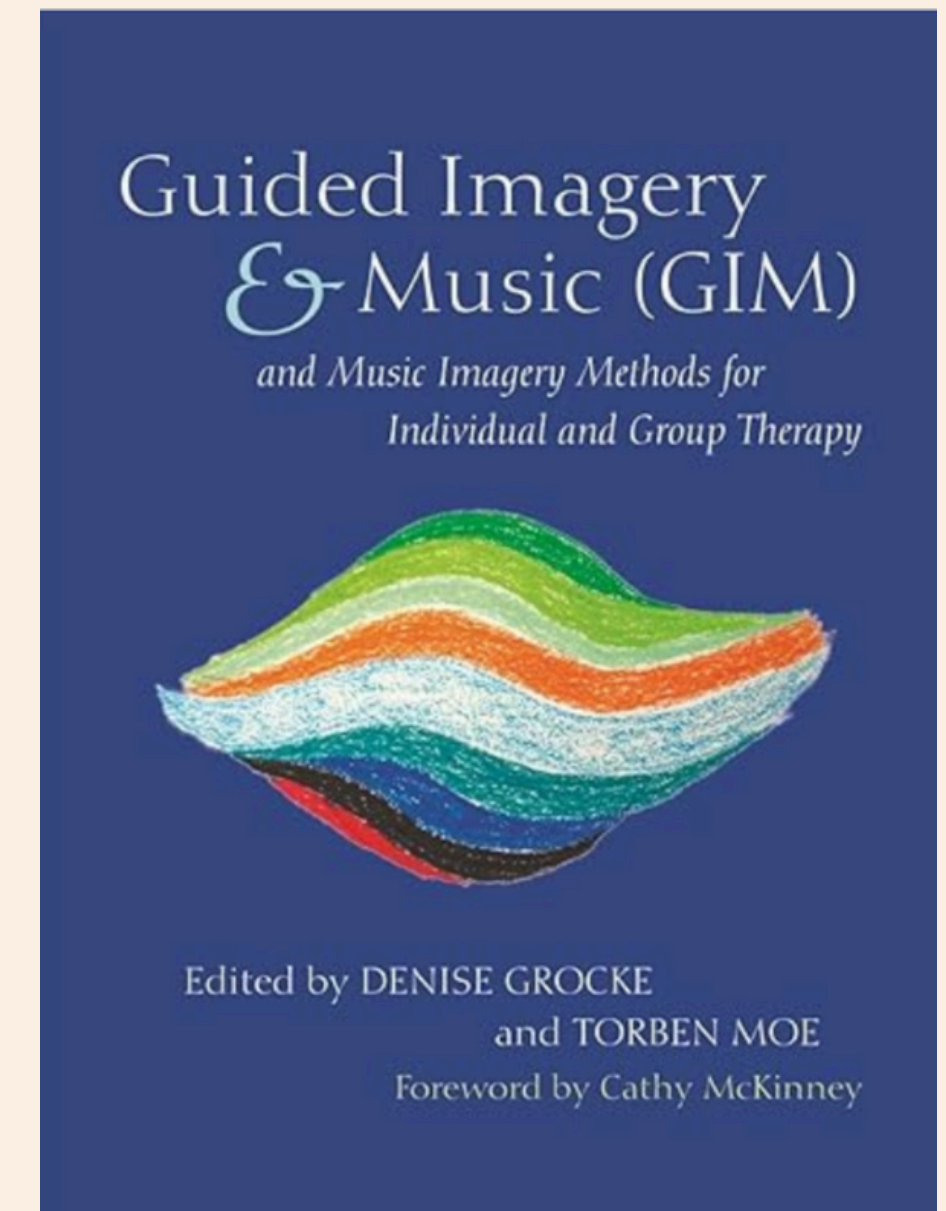
Musica e Immaginazione

- La musica modella la nitidezza e il tono emotivo delle storie immaginate, e un tempo più veloce predice una distanza e un tempo immaginato più bassi (Herff et al., 2021)
- La musica, rispetto al silenzio, modella gli aspetti emotivi e sociali delle storie e può stimolare storie immaginate più ricche di dettagli (Taruffi et al., 2023)



Applicazioni Terapeutiche

- La musica può modellare gli stati mentali, fornendo stimolazione percettiva con significato sociale e affettivo
- Le tecniche di immaginazione visiva sono utilizzate con successo per trattare PTSD e disturbi d'ansia, ad esempio attraverso il “re-scripting” (Holmes, Arntz, & Smucker, 2007; Foa, Steketee, Turner, & Fischer, 1980)
- I mezzi per ottimizzare la nitidezza e il contenuto delle immagini nei protocolli di “re-scripting” devono ancora essere chiariti (Kuan et al., 2018)
- Guided Imagery and Music (Helen Bonny): il cliente ascolta musica classica strumentale per esplorare associazioni ed emozioni spontanee -> efficace nella riduzione del cortisolo (McKinney et al., 1997)



Musica e ... Counselling?

identificare ed
esprimere emozioni
tramite un canale
non verbale

facilitare il
rilassamento

creare uno spazio per
sostenere emozioni
negative

evocare ricordi

esplorare emozioni ed
immagini spontanee

aumentare la
connessione tra
counsellor e cliente

approccio olistico
e creativo

Alcune Considerazioni Importanti

- “Locus of control”
- Caratteristiche della musica (tempo, strumentale/testo, tonalità, etc)
- Ascolto guidato o libero
- Durata dell’ascolto

Perché la Musica?

- è efficace dal punto di vista dei costi
- non ha nessun effetto collaterale
- è facilmente accessibile a tutti i settori della società
- può essere adattata ai gusti personali



Grazie per la vostra attenzione.

[email: liila_taruffi@hkbu.edu.hk]