

LA TERAPIA MUSICALE NEI RAPPORTI INTERPERSONALI

Dalla millenaria cultura indiana, passando per l'Egitto e la Grecia di Pitagora, la musica ci viene in aiuto per migliorare la nostra personalità e i rapporti con gli altri

di Riccardo Misto

E' interessante notare come molti modi di dire del linguaggio comune siano apertamente mutuati dalla terminologia musicale: *essere giù di tono*, *andare d'accordo*, *sentirsi in armonia*, ecc. Tutte queste espressioni lasciano intuire lo stretto legame esistente fra la psicologia umana e la struttura organizzata del suono che chiamiamo *musica*. Il termine stesso *per-sona* (attraverso il suono) sta a significare che è proprio grazie al suono che ciascun individuo si caratterizza e si manifesta all'esterno, entrando in rapporto con gli altri. Dai vari parametri della voce umana (tono, timbro, ritmo) si possono poi ricavare moltissime informazioni sulla personalità e lo stato psichico di una persona.

Si può dire, senza timore di cadere nel luogo comune, che ogni individuo è uno strumento musicale e che, come tale, ha bisogno innanzitutto di essere accordato, *intonato* con se stesso, per poi poter *suonare* con gli altri: ogni rapporto fra persone non è altro che una forma di dialogo sonoro-musicale, di sinfonia di stati emozionali. E', a tutti gli effetti, un evento musicale che, per risultare gradevole e armonioso, necessita degli stessi accorgimenti, della stessa cura e preparazione che ogni musicista dedica costantemente al proprio strumento. Nel caso dei rapporti interpersonali, lo strumento in questione è costituito appunto dalla voce, e con semplici ma efficaci tecniche canore è possibile agire migliorando sensibilmente la personalità e contribuendo anche alla soluzione di disturbi a carattere psicosomatico: è questo infatti l'ambito operativo della musicoterapia orientale (*yoga del suono*) che mira a ristabilire equilibrio e armonia nella personalità, liberandola dal peso dovuto agli accumuli emotivi, causa spesso di disturbi fisici nonché psicologici e relazionali.

Facciamo ora un passo indietro nel tempo: siamo nella Grecia del sesto secolo, a Samo. Un giovane di nome Pitagora, dopo aver studiato con i più rinomati maestri del tempo, non ancora saziata la sua enorme sete di sapere, si reca in Egitto, a Babilonia, dove viene iniziato per ben ventidue anni, sotto la guida del gran sacerdote Sonchis. Tra le tante misteriose ed arcane verità che Pitagora apprende in quegli anni vi sono alcune leggi che riguardano le proprietà della voce umana, e specificatamente la sua potenza creatrice, suggestiva e attrattiva.

Tornato in patria, Pitagora fonda una Scuola, dove vengono impartiti insegnamenti esoterici che fondono arte, scienza e filosofia in una mirabile sintesi. Le attività della giornata-tipo cominciano sempre col canto: cosa farà mai cantare il Maestro ai suoi discepoli? Niente di così strano: si tratta di semplici scale, i sette *modi* che si ricavano facilmente dalla scala maggiore, e con cui si utilizzano tutti e dodici i semitoni che coprono una ottava. Qual è il motivo di questo uso metodico delle scale? Evidentemente Pitagora, nel suo lungo tirocinio egiziano, aveva di sicuro appreso alcune delle tecniche fondamentali sull'uso del suono e della musica a fini terapeutici: tali nozioni

erano pervenute agli egiziani tramite la cultura indo-ariana. E infatti il sistema musicale del Sud India (Carnatico) contempla una serie di almeno 72 scale principali, da cui appunto derivano i sette modi greci, poi applicati nel mondo occidentale nei canti gregoriani che, come la musica indiana, appartengono al sistema modale-monodico. Ma cosa succede a una persona quando canta queste scale modali? Esiste dunque un fondamento scientifico al detto "*canta che ti passa*"? Nell'attività canora, quando eseguita correttamente, è innanzitutto implicita quella respiratoria che, come lo yoga insegna, è il canale preferenziale per la raccolta e distribuzione del *prana* (forza vitale) lungo tutti i vari canali (fisici e psicoeterici) del corpo umano, detti *nadi*. Le particolari cadenze ritmiche che le varie tecniche di canto inducono, contribuiscono a potenziare enormemente il flusso di correnti elettromagnetiche nell'organismo, e le diverse note cantate portano a galla tutti i vari tipi di emozioni bloccate a livello psichico, producendo una sorta di pulizia mentale. E' risaputo che la musica ha il potere di suscitare sensazioni e ciò è spiegabile in base a principi matematici, in quanto ogni nota musicale, rapportata ad un suono base fisso (detto tonica o bordone) produce un cosiddetto *intervallo* che ha il potere di indurre uno stato emotivo calcolabile in modo oggettivo, e quindi uguale per chiunque: questo avviene in modo molto preciso nel sistema musicale orientale (detto monodico-modale) dove non è previsto l'uso dell'armonia (gli accordi) ma soltanto una linea melodica che poggia sulla nota-base, la tonica. I principi del sistema musicale si adattano perfettamente alla persona umana e ai rapporti interpersonali: ogni individuo ha una determinata frequenza, detta **tonica**, corrispondente ad una nota musicale. Tale sonorità-base, rilevabile dalla voce, è correlata allo stato di calma e tranquillità, ed è localizzata fisicamente nella zona dell'ombelico. La tonica si evolve dalla nascita: il bambino che cresce la prende dalla madre seguendo la tonalità della sua voce, dal momento che sussiste una forte unità con lei. C'è quindi una influenza familiare: il padre, gli altri componenti la famiglia, i professori a scuola, gli amici e quant'altri vengano in stretto rapporto, tenderanno ad influenzare la formazione di questa tonica personale che, ad un dato momento dello sviluppo, si stabilizzerà e rimarrà costante fino alla menopausa o all'andropausa, per poi cambiare alzandosi in frequenza. Qualsiasi cosa in natura ha una sua propria tonica, costituita dalla frequenza (naturale), data dalla velocità molecolare dei suoi componenti. Quando due persone entrano in rapporto fra loro e si parlano, avviene una sovrapposizione fra le due tonalità che emergono dalle frequenze delle loro voci: se queste note non si trovano in un rapporto armonico (in senso musicale) avverrà un contrasto, uno stridore anche a livello psicologico, e sarà facile l'insorgere di problemi interpersonali: in pratica avviene lo stesso meccanismo per cui due note non "suonano bene" fra loro, creando disarmonia. Ecco spiegato perché solo a sentir parlare una persona, a prescindere dal contenuto di quel che dice, possiamo sentirci a disagio e innervositi: le frequenze (note) nella sua voce non sono in armonia con le nostre. Questi problemi legati alla tonica sono caratteristici nei rapporti fra genitori e figli nel momento in cui quest'ultimi stanno formando la loro tonica, e cioè nel periodo puberale: molto facilmente si stanno avvicinando alla frequenza del genitore con cui sono più in relazione, ma basta un leggero scarto in più o in meno e si verificherà quel fenomeno fastidiosissimo, che in fisica acustica si chiama *battimento*, e i due letteralmente non sopporteranno sentir parlare l'altro, proveranno rabbia e nervosismo, creando una spirale di incomprensioni continue. Lo stesso può succedere in una coppia quando, passata la fase dell'innamoramento, in cui si verifica un fenomeno di livellamento delle toniche (i due innamorati, cioè, tendono a parlare in modo simile, o comunque armonico) ognuno torna alla sua frequenza naturale: se le due toniche non si trovano in un buon rapporto (in senso musicale), nascerà la disarmonia e il fastidio reciproco, con il deterioramento dei rapporti.. Da recenti studi statistici in materia è stato rilevato come a ciascuna tonica (ve ne sono dodici, quante le note dell'ottava) corrispondano delle costanti caratteristiche personali a livello generale. Le tecniche canore musicoterapeutiche avranno perciò lo scopo di stabilizzare la propria nota tonica (e quindi la personalità); attuare una *pulizia* dei blocchi emotivi, facendo emergere e dissolvere le emozioni negative accumulate; procedere, ove fosse necessario in un rapporto di coppia, ad una eventuale modificazione della nota tonica (il che comporterà un cambiamento anche a livello psicologico comportamentale): in questo caso sarà indispensabile che i vari esercizi vengano eseguiti in coppia, il che presume almeno la comune volontà di superare i problemi esistenti.