

Musica: medicina dell'anima e del vivere sociale



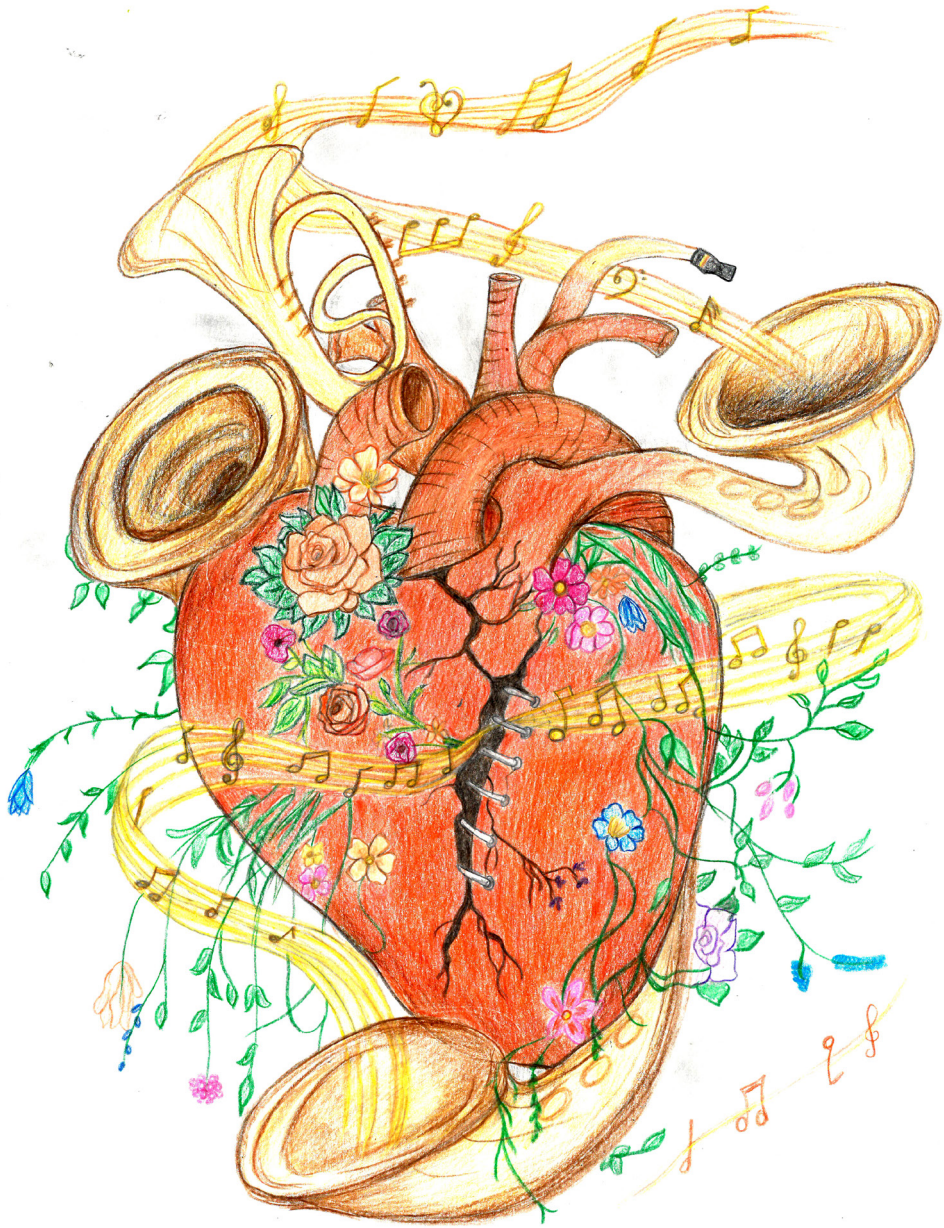
**Elaborati degli Studenti degli Istituti Superiori
Cicognini Rodari e Livi**

Ed. LILT - Prato, 2026

Annie Bargellini Yu - Cicognini Rodari 4M

La musica accompagna l'uomo fin dall'antichità, in ogni Paese, con caratteristiche diverse, in ogni epoca e in ogni sua fase di vita. Per molte persone, però, la musica non è solo una forma di intrattenimento, anzi è una vera e propria medicina capace di curare l'anima. Già nell'antica Grecia esisteva il concetto della terapia musicale: molti filosofi trattarono "il potere magico" della musica sull'anima dell'uomo. Aristotele, nella *Politica*, introduce le qualità terapeutiche della musica, ciò che viene chiamato poi dai greci "Katharsis", ovvero Catarsi, sostenendo che ascoltare la musica avrebbe purificato l'anima. Anche Platone tratta lo stesso tema e definisce la musica come unica arte che influisce positivamente sulla mente umana, elevandola e dirigendola verso la giusta via, visto che non è un'arte visiva, come ad esempio lo sono la pittura e la scultura, e quindi non riproduce il mondo terreno il quale era considerato eretico e distaccato dall'anima e dal mondo delle idee. Tuttavia il filosofo individua solo alcune melodie che aiutano l'uomo a ritrovare le idee, come la specie dorica, ritenuta in grado di suscitare caratteri forti, quindi fondamentale per un guerriero, oppure la specie frigia, ritenuta in grado di purificare l'anima. Ma nell'età greca non trattarono il potere terapeutico della musica solo i filosofi, questo concetto lo ritroviamo infatti anche nella mitologia: Apollo non era solo il dio della musica, della poesia e dell'armonia, ma anche dio della medicina; suo figlio Orfeo, che scende nell'Ade per riportare in vita l'amata Euridice, riesce con il suo canto ad incantare e a commuovere delle divinità infernali come Caronte, Cerbero e Proserpina, moglie del dio dell'Inferno. Andando in avanti nel tempo, il tema della terapia musicale lo possiamo ritrovare anche nella *Divina Commedia* di Dante Alighieri: diversi canti, soprattutto quelli del Purgatorio, poiché è il regno della purificazione, della penitenza, della speranza del canto, trattano della musica come strumento per alleviare il dolore e per esprimere i propri sentimenti. Un esempio è il Canto II, nel quale non solo troviamo un gruppo di spiriti che canta "In exitu Isreal de Aegypto", un salmo perfetto per descrivere il loro stato d'animo nel percorrere questa montagna che li condurrà verso Dio, ma successivamente appare anche Casella, un antico amico cantore del poeta che alla richiesta di Dante, per alleviare la sua fatica e il suo dolore avuto in questo viaggio voluto da Dio, canta "Amor che ne la mente mi ragiona", tratto proprio dal *Convivio* dell'amico. Altri canti che riportano il tema della musica terapeutica sono il Canto VIII e il Canto XXIII; il primo

presenta all'inizio un gruppo di spiriti che canta al tramonto "Te lucis ante" per esprimere la propria nostalgia per la patria, nel secondo troviamo i golosi che cantano "Labia mea, Domine", un versetto che ci comunica la loro sofferenza causata dalla bocca e nello stesso tempo la loro speranza di raggiungere Dio. Oggigiorno ci sono inoltre diversi studi che approvano le funzioni terapeutiche della musica sul corpo umano, come la regolazione del battito cardiaco, del respiro e dei livelli degli ormoni come quello dello stress. Sappiamo infatti che molte persone ascoltano la musica leggera per concentrarsi nel lavoro o nello studio, per addormentarsi o anche semplicemente per rilassarsi. Inoltre, alcuni studi hanno dimostrato anche che ascoltare le composizioni di Mozart (come K448) aiutano ad aumentare la memoria e che i bambini che praticano lezioni di musica hanno uno sviluppo di Q.I. maggiore a quelli che praticano altre attività extrascolastiche. La musica aiuta il nostro corpo anche a sentire meno la fatica, motivo per cui molte persone scelgono di ascoltare la musica mentre praticano esercizi sportivi. E' da notare anche che in alcune gare agonistiche è vietato l'uso degli auricolari per ascoltare la musica in quanto è considerata doping. D'altro canto ci sono persone che sostengono che la musica è solo uno strumento di svago e delle volte potrebbe alimentare delle emozioni come tristezza o rabbia. Ma la musica non solo dà benefici al nostro corpo, aiuta anche gli uomini nella vita sociale poiché suscita senso di appartenenza e di unione: basta pensare agli inni nazionali o ai canti popolari e tradizionali. Questi tipi di musica non solo possono caratterizzare un gruppo di persone dando un senso di appartenenza a una comunità, un senso di unione, ma potrebbero unire anche persone che provengono da continenti diversi e con tradizioni diverse, attirati dal carattere di musica diverso. Inoltre la musica può essere utilizzata anche come risposta a trattamenti ingiusti, come i "work songs" e gli "spirituals" che sono nati nei campi di cotone e di tabacco e sono caratterizzati dalla "botta e risposta". Si evolvono poi in "blues" e hanno la funzione non solo di comunicare la sofferenza dei lavoratori afroamericani ma anche di rallegrare le giornate di lavoro forzato. Tuttavia ascoltando e praticando la musica, il nostro cervello rilascia la dopamina, una sostanza fondamentale che ci aiuta a stare rilassati e felici. In conclusione, vorrei ribadire la capacità terapeutica e i benefici che la musica porta al nostro corpo e la sua importanza nella vita sociale. La musicoterapia non è solamente un concetto astratto e la musica ci aiuta anche a concentrarci e a meditare.



Thewa Hetti Arachchige Nikeshi De Silva
Istituto Livi

Elianna Fiorenza - Cicognini Rodari 4M

E' scientificamente provato che la musica svolge la funzione di medicina per la nostra anima, dato che può ricucire alcune ferite che sono invisibili agli occhi superficiali di chi ci sta attorno. Come diceva Platone "La musica è per l'anima ciò che la ginnastica è per il corpo", dunque tende a migliorarla, fa solo del bene. Io amo la musica con tutto il cuore, tant'è vero che suono, canto e, alle volte, per scuola, compongo: posso confermare personalmente la tesi che ho appena esposto, perché in alcuni momenti della giornata la musica mi fa da migliore amica, da musa ispiratrice, da psicologa e, quando mi sembra di essere a pezzi, da colla. Ad esempio, se sento i nervi a fior di pelle, mi è sufficiente raggiungere al più presto il mio pianoforte e cominciare a premere i tasti con foga per scacciar via la rabbia. Oppure, se non riesco a dormire a causa dello stress, mi basta far partire da un qualsiasi dispositivo "Le quattro stagioni" di Antonio Vivaldi che hanno su di me un effetto tranquillizzante: mi rilassano così tanto che non riesco mai ad ascoltare la mia preferita, ossia "L'Inverno", perché mi addormento prima. In più, come ho detto precedentemente, in alcune occasioni la musica mi fa da Calliope: non riesco a disegnare o a fare i compiti senza le cuffiette nelle orecchie. Perfino quando gioco ai videogames ho bisogno di sentire le musicchette di sottofondo del gioco, altrimenti non mi concentro. Possono sembrare delle grosse banalità o delle frasi di circostanza, ma per quanto mi riguarda non lo sono affatto. Parlo per me perché non ho idea di che cosa la musica susciti esattamente negli altri soggetti: siamo tutti diversi, nessuno la pensa allo stesso modo, e credo fortemente che se mi documentassi otterrei comunque una risposta generalizzata. A mio parere bisognerebbe intervistare ogni singolo individuo esistente sulla faccia della Terra per scoprire effettivamente come fa la musica ad aiutarci tutti. Resta il fatto che è una salvatrice invisibile, che agisce nel nostro subconscio senza farsi beccare. La mia visione dell'influenza della musica sulla singola persona è forse un po' troppo poetica e romantica: mi immagino la musica come un burattinaio buono che sorregge dei fili legati alle nostre emozioni, tirandoli con delicatezza al momento giusto. Quando ascolto una canzone, e mi ritrovo nelle parole che compongono il testo, capita spesso che io pianga. Capita a tutti. Le mie lacrime, però, sono paradossalmente felici, e la mia tristezza è liberatoria: quant'è bello emozionarsi per la musica, ogni volta che mi succede mi sento più al sicuro, come se mi avessero tolto all'improvviso un peso dal petto.

Il Venerdì, a scuola, io e i miei compagni facciamo due ore consecutive di orchestra: nonostante sia l'ultimo giorno della settimana scolastica (nonché il più pesante) e si sia tutti stanchi morti, le due ore sembra quasi che durino solo dieci minuti, dato che volano. Sentire i fiati, gli archi e il coro, tutti insieme e in armonia, mi fa venire la pelle d'oca; realizzare che io sono lì con tantissimi altri ragazzi che hanno la mia stessa passione rende il tutto ancora più magico. Quando il rientro di musica d'insieme finisce, non importa se piove o c'è il sole, non importa se la mattinata è andata male: torno comunque a casa con un sorriso stampato in faccia. Ribadisco, le mie possono sembrare frasi di circostanza dannatamente esagerate, ma non lo sono. Anzi, mi pare quasi di non aver detto abbastanza o di non aver spiegato a sufficienza, ed è così, perché le sensazioni che ogni nota mi provoca sono indescrivibili: mi solleticano i timpani, mi fanno sorridere il cuore, mi fanno da terapia per l'anima. Aristotele si sarà pure sbagliato su alcune cose, ma il suo "catarsi" è un'attività talmente utile e importante che tutti noi la svolgiamo continuamente senza neanche rendercene conto: ascoltando la musica liberiamo la mente, scacciamo via i pensieri negativi e ci miglioriamo, nel nostro piccolo, poco a poco, sviluppando ognuno una propria visione della vita. La mia vita, grazie alla musica e all'influenza che ha su di me, la immagino come se fosse una altalenante melodia in Si bemolle maggiore che, a volte, modula in Sol minore, per poi ritornare in tonalità d'impianto.



Polini Matilde - Ist. Livi



**Sibilli Azzurra
Istituto Livi**

