

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

**Corso di laurea Magistrale in Psicologia di comunità, della promozione del
benessere e del cambiamento sociale**

Elaborato finale

**Un'analisi della relazione tra musica e competenza
emotiva**

**An analysis of the relationship between music and emotional
competence**

Relatore:

Prof. Roberto De Vogli

***Laureanda:* Alice Busatto**

***Matricola:* 2080446**

Anno Accademico 2023/2024

INDICE

ABSTRACT.....	1
INTRODUZIONE.....	2
CAPITOLO 1. Le Emozioni.....	5
1.1 La competenza emotiva.....	7
1.2 Teorie delle emozioni.....	8
1.3 Emozioni e cultura.....	10
CAPITOLO 2. Intelligenza Emotiva.....	14
2.1 Misurare l'intelligenza emotiva.....	16
CAPITOLO 3. La musica.....	17
CAPITOLO 4. Musica ed emozioni.....	23
4.1 Musica, emozioni e correlati neurali.....	28
4.2 Misurare le risposte emotive generate dalla musica.....	30
CAPITOLO 5. Musica e Consapevolezza emotiva.....	33
CAPITOLO 6. Musica ed Espressione delle emozioni.....	38
CAPITOLO 7. Musica e Gestione delle emozioni.....	44
7.1 Regolazione emotiva, musica e popolazione clinica.....	51
7.1.2 Musica e benessere.....	56
CAPITOLO 8. Conclusioni.....	58

BIBLIOGRAFIA.....65

SITOGRAFIA.....98

ABSTRACT

La correlazione tra emozioni e musica ha da sempre suscitato un grande interesse, a partire da autori di secoli scorsi, fino ad arrivare a ricerche più recenti che hanno portato ad affermare che musica ed emozioni sono connesse tra loro.

All'interno di questa tesi si vuole esplorare tale rapporto attraverso l'analisi di una parte della letteratura esistente sul tema, esaminando in particolare come la musica influenzi le componenti emozionali di espressione, consapevolezza e regolazione.

I risultati evidenziano l'importanza che la musica ha sull'individuo e sulla sua competenza emotiva, al punto da avere anche un legame con la formazione della personalità e delle differenze individuali e sull'intelligenza emotiva. Questo porta a pensare che ascoltare musica possa avere un grande impatto anche sulla salute psicofisica della persona, motivo per cui trova applicazione in ambito terapeutico ed ecologico per migliorare lo stato emotivo.

INTRODUZIONE

Tra i mezzi espressivi creati dall'uomo, la musica è uno di quelli più universalmente potente e coinvolgente (Blasco-Magraner et al, 2023).

Fin dall'antichità la musica è stata descritta come uno strumento essenziale per esprimere e regolare i propri stati affettivi e per comunicare stati d'animo, pensieri e idee in maniera più viscerale. Nel corso dei secoli il rapporto tra musica ed emozioni è stato oggetto d'interesse sia in campi umanistici come la poesia, la filosofia, la scrittura, e l'educazione ma anche in campi più scientifici come la psicologia, la medicina e le neuroscienze.

Una delle domande che più si sono posti gli studiosi della psicologia della musica riguarda il rapporto di quest'ultima con le emozioni e in particolare si sono chiesti come faccia la musica a suscitare una reazione nelle persone.

La letteratura sull'argomento riporta molte teorie, alcune delle quali anche in completo contrasto tra di loro, ma in particolare è aperto un dibattito riguardo al tipo di emozione che la musica può evocare. In letteratura si può trovare una distinzione tra le emozioni più basilari e quelle più complesse: secondo alcuni studiosi la musica provocherebbe solo le une o le altre (vedi Scherer, 2003; Panksepp & Bernatzky, 2002). Quelle basilari, come l'ansia, la paura, la gioia, la tristezza, la rabbia e la sorpresa hanno carattere più innato e primitivo, mentre quelle complesse sarebbero influenzate dalla cultura d'appartenenza e dall'esperienza individuale. Sembra però esserci un consenso generale sul fatto che la musica induca quantomeno delle emozioni profonde, significative e complesse. Ad esempio, Sloboda (1991) ha suggerito che la musica può portare a una serie di reazioni emotive come i brividi, le lacrime, l'introspezione e la riflessione.

Inoltre, lo studio sul rapporto tra musica ed emozioni ha preso in considerazione diversi aspetti della musica, alcuni più astratti concernenti la sua estetica, altri più tecnici riguardanti aspetti musicali come, ad esempio, il ritmo, l'intonazione, la melodia, l'armonia.

L'esistenza di un legame tra musica ed emozioni, infatti, non è stato solo studiata attraverso questionari di carattere prettamente soggettivo, bensì anche dimostrata attraverso lo studio di risposte fisiologiche e dell'attivazione di aree cerebrali legate proprio alle emozioni. Nuovi metodi di ricerca tramite neuroimaging hanno dimostrato questa relazione attraverso l'osservazione dell'attivazione cerebrale. Studi recenti di neuropsicologia hanno evidenziato che l'ascolto della musica può attivare il sistema limbico, che si estende ai lati del talamo e nella parte più profonda della corteccia cerebrale del lobo temporale (Koelsch, 2014). Queste aree sono responsabili del processamento delle emozioni e quindi questi risultati suggeriscono non solo che la musica evoca effettivamente delle risposte emotive, ma anche che coinvolge direttamente strutture deputate agli stati affettivi.

Il fatto che la musica abbia questo impatto a livello cerebrale implica che avvengano delle reazioni anche a livello fisiologico. Alcuni studi hanno dimostrato che l'ascolto della musica influisce anche sulla diminuzione della produzione di ormoni legati allo stress, alla respirazione e al battito cardiaco, motivo per cui la musica sarebbe in grado di abbassare i livelli di ansia e stress (Burrai et al., 2016; Croom, 2012; Koelsch, 2010).

Allo stesso tempo, proprio perché si è visto che la musica ha anche un grande impatto sulla salute psicofisica dell'individuo (Drummond & Quah, 2001; Leubner & Hinterberg, 2017) il suo potere è stato sfruttato anche in ambito terapeutico, tanto da arrivare alla

creazione di una vera e propria disciplina dedicata, ovvero la musicoterapia. La musicoterapia si è mostrata utile sia per disagi di carattere fisico che psicologico, in particolare è risultata efficace soprattutto su pazienti psichiatrici e molto utile per affrontare condizioni come ansia, depressione e stress, condizioni legate quindi alla sfera dei disturbi dell'umore (Gold et al., 2011).

CAPITOLO 1

Le Emozioni

Le emozioni, termine che deriva dal latino *emovere* che significa “trasportare fuori”, “smuovere”, “scuotere”, sono delle reazioni intense e brevi dovute alla valutazione delle persone e all’interpretazione di quello che sta accadendo nell’ambiente circostante in situazioni con un significato personale. Si tratta quindi di uno stato affettivo che nasce quando l’individuo vive un momento o un’interazione di una certa rilevanza per la sua vita (Campos, 2009).

Esse giocano un ruolo cruciale nella vita delle persone, perché possono influenzare i comportamenti quotidiani, così come i processi cognitivi, decisionali e le relazioni sociali. Le emozioni si distinguono per intensità, durata e valenza: possono infatti essere positive, come la gioia, o negative, come la tristezza, avere diversa durata ed essere più o meno impattanti nella vita di una persona (Scherer, 2005).

Una cosa particolarmente difficile è distinguere le emozioni da altri fenomeni affettivi, come gli stati d’animo, gli atteggiamenti o i sentimenti. Una delle risposte che viene data a questo quesito riguarda la sfera soggettiva dell’esperienza emotiva, che si pensa abbia un importante ruolo di monitoraggio e regolazione (Scherer, 2004).

Ekman (1999) ha identificato sei emozioni di base: felicità, tristezza, rabbia, paura, disgusto e sorpresa. Secondo l’autore queste sei emozioni sarebbero universali, biologicamente determinate e condivise tra le diverse culture del mondo. Oltre a queste ci sono poi delle emozioni secondarie o complesse, come vergogna, senso di colpa ed orgoglio, che si sviluppano a partire dal contesto e dall’influenza sociale e che hanno bisogno di un’elaborazione cognitiva più sofisticata (Mesquita, 2010).

Le emozioni possono avere fino a sei componenti (Frijda, 1986; Lazarus, 1991):

- Valutazione cognitiva: valutazione del significato personale che l'individuo conferisce all'ambiente in cui si trova per capire quanto questo sia significativo e rilevante per sé;
- Esperienza soggettiva: stato affettivo o tono sentimentale che si sperimenta in un dato contesto e che può variare da persona a persona;
- Tendenza al pensiero e all'azione: necessità di pensare e/o agire in determinate modalità data una certa situazione;
- Modificazioni corporee interne: insieme di risposte fisiologiche, come l'aumento del battito cardiaco o del ritmo respiratorio, che coinvolgono il sistema nervoso autonomo;
- Movimenti muscolari facciali: contrazioni muscolari del volto involontarie e inconsapevoli che riflettono lo stato emotivo;
- Risposte alle emozioni: modo in cui vengono regolate le emozioni e in cui le persone reagiscono ad esse affrontando la situazione che le ha generate in maniera concreta.

Le emozioni hanno quindi delle componenti oggettive, come le modificazioni fisiologiche, e delle componenti più soggettive dovute al vissuto individuale. Possono assumere specifiche forme e sono caratterizzate da intensità diverse a seconda della base biologica e dell'esperienza (Kagan, 2010).

1.1 La competenza emotiva

La competenza emotiva, che è un concetto strettamente legato a quello di emozioni, è l'abilità che fa riferimento all'affrontare funzionalmente le proprie emozioni e quelle altrui nella quotidianità, mantenendo o modificando gli scambi con l'ambiente nel modo più socialmente appropriato possibile (Grazzani Gavazzi, 2009).

La competenza emotiva è caratterizzata da tre dimensioni (Denham, 1998):

- Espressione delle emozioni: abilità di comunicare il proprio stato emotivo attraverso il linguaggio verbale e non verbale;
- Comprensione delle emozioni: capacità di dare un significato agli eventi emotivi propri e altrui. Questo permette di avere scambi sociali adeguati. La comprensione delle emozioni è connessa all'abilità di riconoscere quali siano le motivazioni che determinano il manifestarsi di una certa emozione;
- Regolazione delle emozioni: capacità di controllare o modificare efficacemente il proprio stato di attivazione psico-fisiologico al fine di raggiungere uno scopo.

La competenza emotiva aiuta a rivolgere l'attenzione agli stimoli, a partire da quelli meno importanti fino a quelli più significativi e ha il potere di fornirci anche delle informazioni utili per facilitare strategie comportamentali efficaci e per favorire l'adattamento (Schwarz & Clore, 1988).

Proprio a tal proposito, Scherer (2004) ha suddiviso le emozioni in emozioni utilitaristiche ed emozioni estetiche. Le emozioni utilitaristiche sono quelle che facilitano la tendenza all'azione avendo come fine il benessere individuale e l'adattamento. Si può far riferimento, ad esempio, al provare paura quando ci si trova in situazioni di pericolo, per cui una delle risposte più adatte può essere la fuga. Proprio per la natura del loro

scopo, spesso queste emozioni hanno carattere emergenziale e sono molto intense. Dall'altra parte, le emozioni estetiche nascono a partire da un'esperienza proprio di carattere estetico, come l'apprezzamento per la natura o per una qualsiasi forma d'arte. Queste emozioni risultano essere meno intense, ma comunque hanno un significato profondo per la persona che le prova in quanto possono offrire piacere, arricchimento culturale, ma anche coinvolgimento interpersonale e motivo di ispirazione. Giocano un ruolo importante nella costruzione identitaria dell'individuo e nel senso di appartenenza sociale (Cross, 2008).

1.2 Teorie delle emozioni

Sono state formulate diverse teorie riferite alle emozioni. Gli autori di queste teorie hanno cercato di spiegare il motivo per cui le persone provano emozioni e quale sia il loro ruolo nella loro vita (Atkinson et al., 2006).

- Teoria evoluzionistica di Darwin (1872): le emozioni hanno una funzione evolutiva. Si tratta di risposte innate utili per la sopravvivenza dell'individuo e per la comunicazione sociale.
- Teoria di James-Lange (1884): le emozioni nascono da risposte fisiologiche autonome che vengono percepite dal sistema nervoso centrale e che creano poi l'esperienza soggettiva cosciente dell'emozione. Dunque, non è l'emozione che attiva un certo stato fisiologico, bensì il contrario. Prima arriva la risposta corporea e in seguito l'emozione.
- Teoria di Cannon-Bard (1927): la valutazione cognitiva e il sentimento soggettivo che caratterizzano le emozioni sono causalmente indipendenti dall'attivazione

fisiologica e dalle risposte comportamentali. Quindi la risposta fisiologica e quella emotiva arrivano contemporaneamente, ma non dipendono l'una dall'altra.

- Teoria dei Due-fattori di Schachter e Singer (1962): l'attivazione fisiologica e il contesto vengono interpretati dal sistema nervoso centrale e poi vengono generati i sentimenti soggettivi coscienti. Quindi l'emozione è formata da due componenti: l'attivazione fisiologica e il suo riferimento cognitivo.
- Teoria dell'emozione differenziale di Izard (1977): secondo tale teoria esistono delle emozioni di base che sono innate e universali con carattere adattivo. Tra queste emozioni ci sono la tristezza, la rabbia, la gioia, la paura e la sorpresa. A partire da queste emozioni basilari si formano anche quelle di carattere più complesso.
- Teoria cognitivo-valutativa di Lazarus (1984): le emozioni nascono a partire dalla valutazione cognitiva della situazione in cui ci si trova. Le emozioni, quindi, dipendono dall'interpretazione soggettiva di tale situazione da parte dell'individuo.
- Teoria dell'appraisal di Frijda (1986): le emozioni derivano dalla valutazione soggettiva della situazione in cui l'individuo si trova, ma viene sottolineato anche il ruolo dell'azione. Secondo Frijda, le emozioni spingono gli individui a mettere in atto delle azioni specifiche o adattive (ad esempio, la reazione al pericolo di *fight or flight*).
- Ipotesi del Marker Somatico (Damasio, 1996): le rappresentazioni viscerali dello stato del corpo possono essere riattivate nella corteccia orbitofrontale. Quando questo accade si provano le emozioni.

- Teoria dei costrutti emotivi di Barrett (2006): le emozioni sono delle costruzioni generate dal cervello a partire da sensazioni fisiologiche, contesto e apprendimento.
- Ipotesi della Simulazione Somatomotoria (Rychlowska, 2014): l'attività nelle aree di programmazione di azione motoria facilita il riconoscimento dell'esperienza emotiva già vissuta attraverso i neuroni specchio.

1.3 Emozioni e cultura

Il rapporto tra emozioni e cultura è molto stretto e multifattoriale poiché la cultura influenza significativamente la modalità attraverso cui le emozioni possono essere percepite, interpretate ed espresse. Le emozioni vengono filtrate a seconda della propria cultura e questo implica che ogni persona possa dare un significato diverso alla propria esperienza emotiva (Russel, 1991). Dunque, la competenza emotiva dell'individuo non è il risultato solo di processi biologici, ma anche di norme e di valori di ogni cultura. Infatti, è come se ogni cultura fungesse da filtro per le emozioni, facendole passare per norme e valori differenti e facendo in modo che vadano a crearsi differenze significative nel modo in cui vengono vissute e manifestate.

Le differenti lingue possono essere un esempio lampante delle differenze tra le diverse culture dato che esistono certamente dei termini emozionali che cambiano proprio da cultura a cultura. Ad esempio, l'inglese offre più di 2.000 vocaboli che denotano le emozioni, mentre il dizionario taiwanese ne contiene circa 750, ma si può arrivare addirittura a lingue con un dizionario emotivo molto scarno, come il chewong della Malaysia che ne ha solo 7.

Esistono poi dei veri e propri concetti che denotano emozioni che mancano in lingue di culture differenti, a prescindere da quanto geograficamente lontano si trovino (Russel, 1991). È anche vero che a prescindere che esista o meno una parola per definirla, una cultura può comunque riconoscere un'emozione. Ad esempio, il termine tedesco *schadenfreude* descrive la sensazione di piacere che si prova nel vedere una persona fallire o avere sfortuna. Questa sensazione si può comprendere anche senza appartenere alla cultura tedesca, ma il concetto di per sé non trova una parola specifica in altre lingue (Smith et al., 2009). Il fatto che in una cultura esista o meno un termine per indicare una certa emozione non è necessariamente significativo della limitatezza di un vocabolario rispetto ad un altro, ma può dare indicazioni importanti rispetto alle priorità di carattere emotivo e sociale della cultura stessa.

La differenza con cui le emozioni vengono descritte o sperimentate nelle diverse culture non riguarda solo il linguaggio: la diversa esperienza emotiva è influenzata anche dal modo in cui la persona vive il Sé all'interno della propria cultura (Kitayama et al., 2006).

Si parla di due tipi di costrutti del Sé:

- Sé Indipendente (individualismo): il Sé è descritto come un costrutto con tratti unici e l'individuo si concentra sulle cause interne, come le proprie preferenze o disposizioni individuali. L'accento è posto sulla realizzazione personale e sull'espressione emotiva individuale. Culture individualistiche sono tendenzialmente quelle occidentali;
- Sé Interdipendente (Collettivismo): lo status dell'individuo dipende dal ruolo che si assume all'interno della comunità, delle istituzioni, della famiglia. L'accento è posto sul contesto sociale e sull'influenza che questo ha sul comportamento;

infatti, le emozioni vengono regolate anche in modo da evitare conflitti all'interno della comunità. Culture collettiviste sono di solito quelle orientali.

Matsumoto (2006) ha condotto uno studio il cui scopo è stato quello di esaminare le diverse modalità di regolazione emotiva nelle culture e comprendere se le eventuali differenze potessero essere spiegate dai tratti di personalità. Lo studio ha avuto come campione di ricerca persone provenienti da diverse nazioni e sono stati usati dei questionari per misurare sia la regolazione emotiva che i tratti di personalità attraverso il Big Five Inventory, uno strumento che valuta le cinque dimensioni basilari della personalità (coscienziosità, stabilità emotiva, apertura mentale, amicalità ed estroversione) (John & Srivastava, 1999).

Dai risultati sono emerse differenze significative rispetto alla modalità di regolazione emotiva nelle diverse culture. Per esempio, nelle culture orientali, caratterizzate da un Sé interdipendente, sembra che la soppressione emotiva venga più largamente messa in atto rispetto alle culture occidentali, in cui è più normalizzata una modalità di espressione emotiva aperta. La soppressione emotiva è una strategia attraverso cui una persona trattiene l'espressione delle emozioni provate in modo da non disturbare o rovinare l'armonia sociale. Ad esempio, in Giappone o in Cina esprimere apertamente la propria rabbia e la propria frustrazione è meno socialmente accettato rispetto alle culture occidentali. In queste culture, caratterizzate da un Sé indipendente, l'espressione emotiva è più normalizzata, tanto che gli individui sono addirittura incoraggiati ad esprimere le proprie emozioni in maniera diretta.

Inoltre, risulta esserci una correlazione parziale tra regolazione emotiva e tratti di personalità. Ad esempio, nelle culture con soppressione emotiva maggiore si osservano livelli più bassi di estroversione e livelli più alti di coscienziosità.

L'influenza che la cultura ha sulle emozioni ha effetti sull'espressione delle emozioni, ma anche all'esperienza emotiva stessa. A tal proposito Mesquita (2010) ha suggerito che le culture modellano anche la modalità attraverso cui le persone vivono i loro stati emotivi interni. Le persone appartenenti a culture collettiviste, ad esempio, possono provare più facilmente emozioni legate a dinamiche sociali, come la vergogna o il senso di colpa nei confronti del gruppo, mentre le persone appartenenti a culture individualiste potrebbero provare queste stesse emozioni ma per motivi più personali, come ad esempio un fallimento lavorativo.

Dunque, il legame tra emozioni e cultura è di fondamentale importanza, in quanto permette di comprendere al meglio l'identità delle persone e come le emozioni possano nascere e modificarsi a partire dall'interazione con la società e dal vissuto personale.

CAPITOLO 2

Intelligenza emotiva

L'intelligenza può essere definita come un'abilità mentale generale che coinvolge attività cognitive come la pianificazione, il ragionamento, la risoluzione di problemi, ma anche la capacità di astrarre concetti e apprendere informazioni derivanti dal contesto (Gottfredson, 1997).

Il termine intelligenza emotiva (IE) è stato usato per la prima volta da Daniel Goleman nel 1995, partendo da teorizzazioni di psicologi precedenti come Reuven Bar-On, Peter Salovey e John Mayer. Il costrutto era infatti stato concettualizzato già in precedenza da Salovey e Mayer (1990) come un'abilità di base analoga all'intelligenza generale.

In seguito, Mayer e Salovey (Mayer et al., 2004) ipotizzarono che esistessero quattro componenti dell'intelligenza emotiva:

- Accurata percezione ed espressione delle emozioni: avere la capacità di interpretare le emozioni altrui dà la possibilità di anticipare possibili minacce, ma anche di entrare in empatia con gli altri;
- Accesso alle emozioni e capacità di generarle al fine della risoluzione di problemi e di decision making;
- Comprensione delle emozioni e del significato emotivo: comprendere le emozioni proprie e altrui, le loro cause e conseguenze e il fatto che possano esistere diverse sfumature;
- Gestione delle emozioni: avere la capacità di regolare le emozioni in maniera appropriata al contesto. Questo fa sì che si abbiano più facilmente risposte adattive.

Negli ultimi decenni l'intelligenza emotiva è stata descritta in diversi modi e principalmente è possibile riferirsi a tre modelli: abilità, tratto e misto.

Il modello dell'abilità è quello descritto da Mayer e Salovey, in cui l'intelligenza emotiva viene definita come una forma innata di intelligenza caratterizzata da abilità diverse che influenzano il modo in cui le persone comprendono e gestiscono le emozioni.

In seguito, è stato sviluppato il modello dei tratti (Petrides & Furnham, 2001) in cui l'intelligenza emotiva è descritta appunto come un tratto, ovvero come un modello comportamentale persistente nel tempo e associato a disposizioni individuali, tratti di personalità e autoefficacia. Seguendo questo modello, l'intelligenza emotiva andrebbe misurata attraverso questionari di autovalutazione.

Infine, il modello misto si divide in due rami. Il primo, di cui ha parlato Bar-On (1997) in cui l'intelligenza emotiva è considerata come un insieme di abilità non cognitive e competenze che influiscono sulla capacità di rispondere a richieste ambientali. Il secondo è quello proposto da Goleman (1995), che descrive l'intelligenza emotiva come un insieme di competenze emotive e sociali. Goleman, infatti, ha compreso nel costrutto di intelligenza emotiva competenze relazionali di carattere più evoluto, come l'empatia e la gestione delle relazioni sociali. Inoltre, distingue cinque domini dell'intelligenza emotiva: autoregolazione, autoconsapevolezza, motivazione, empatia e abilità sociali.

Sembra che l'intelligenza emotiva abbia una forte relazione con il successo personale e professionale (Goleman, 1995). Alcuni studi hanno dimostrato che, insieme al quoziente intellettivo, le persone dotate di alta intelligenza emotiva abbiano capacità maggiori di gestire più efficacemente i conflitti e che siano più facilitate nell'autoregolare le loro emozioni (Mayer, Salovey & Caruso, 2008).

L'intelligenza emotiva è stata associata anche al concetto di leadership (Cherniss et al., 1998). Pare infatti che leader con un livello di intelligenza emotiva alto abbiano maggior propensione ad essere d'ispirazione e a motivare i propri colleghi, perché avrebbero ottime capacità nel creare un ambiente lavorativo positivo e produttivo.

2.1 Misurare l'intelligenza emotiva

Un aspetto molto importante rispetto al costrutto dell'intelligenza emotiva è la sua misurazione. Uno dei metodi più diffusi è il Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT), che misura la capacità degli individui di percepire, comprendere e usare le proprie emozioni. Viene somministrato proponendo degli scenari che il partecipante deve descrivere in base alle proprie capacità emotive (Mayer, Salovey & Caruso, 2002).

Un altro metodo per misurare l'intelligenza emotiva è attraverso questionari di autovalutazione. I due più usati sono il Questionario EQ-i (Bar-On, 1997) e il Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue) (Petrides, 2009), in cui i partecipanti rispondono a domande concernenti la loro percezione e la loro gestione delle emozioni nella quotidianità.

CAPITOLO 3

La Musica

La musica è un'esperienza ancestrale e, dato che emerge spontaneamente con il canto nei bambini, è anche universale e transculturale. Viene considerata come un qualcosa di immediatamente riconoscibile, anche se appartenente a una cultura diversa e anche se quella specifica musica non si è mai sentita precedentemente (Davies e Monist, 2012). È ritenuta una forma d'arte che rappresenta un linguaggio universale, con la capacità di comunicare anche in forma non verbale (Blasco-Magraner et al., 2023).

Ci sono alcune cose, come le lingue tonali (ovvero quelle lingue proprie dell'Asia orientale in cui l'altezza del tono con cui si pronuncia una sillaba o una parola ne influenza il significato) e i discorsi dei bambini, che possono essere scambiati per musica. Ci sono anche dei suoni veri e propri che possono essere scambiati per musica, come potrebbero essere i versi corali di alcuni animali, oppure effetti sonori incidentali, come il suono che crea un bicchiere di cristallo quando viene toccato in un certo modo particolarmente leggero.

Le origini della musica si possono ritrovare nella preistoria, quando gli esseri umani cominciarono a usare i suoni della natura e degli strumenti rudimentali per creare melodie che accompagnassero rituali religiosi. Secondo alcuni studiosi le prime forme di canto avevano come scopo quello di ricreare i suoni presenti in natura e di imitarne gli elementi (Wallin, Merker & Brown, 2000).

Nel tempo ci sono state molte definizioni di musica, ma è molto difficile trovarne una univoca e puntuale e questo potrebbe esser dato dal fatto che, essendo così facilmente riconoscibile ed accessibile, gli studiosi dell'arte non ne abbiano sentito la necessità.

Nell'antica Grecia, filosofi come Platone e Aristotele discutevano della musica e del suo potere in quanto forma d'arte, ma anche come strumento per l'educazione e la moralità. Aristotele si riferiva al potere catartico della musica, affermando che questa avesse il potere di suscitare delle forti emozioni, mentre Platone associava la musica agli armonici universali, ritenendola parte dell'ordine cosmico.

Anche nel periodo del Medioevo la musica era considerata come qualcosa che andava oltre al mero intrattenimento: era infatti ritenuta riflesso di emozioni umane e divine (Fubini, 1990). Ad esempio, la musica sacra del canto gregoriano era considerata uno strumento per connettersi con il divino.

Durante il Rinascimento la musica assunse una forma sempre più polifonica e si allontanò dal suo significato prettamente religioso. Iniziò ad essere percepita come una forma d'arte utile per esprimere sentimenti umani, mondani e quotidiani.

Levinson (1990) descrive la musica come un insieme di suoni organizzati temporalmente da un individuo con il fine di arricchire o rendere più intensa l'esperienza attraverso un coinvolgimento attivo. Sottolinea però che non è vero che ogni suono è musica, bensì che ogni suono può essere trattato come tale. Infatti, prima di lui, Cage (1961) aveva affermato che la musica è l'organizzazione dei suoni in generale, includendo in questa definizione anche i rumori e il silenzio. Una sua affermazione molto celebre è infatti: "Everything we do is music".

Davies (2003), mettendo in discussione le parole di Cage, afferma che se la musica è considerata come un'organizzazione di suoni, allora è necessario escluderne alcuni dal concetto stesso di musica, perché non tutti i suoni sono strutturalmente parte dell'ambiente musicale. Inoltre, muove una critica alla definizione di Levinson (1990),

affermando che non è vero che ogni musica intende rendere più intensa l'esperienza di chi la vive e porta come esempio la canzone *Tanti auguri*, che descrive come un brano dal carattere convenzionale che non necessariamente accresce emotivamente l'esperienza del proprio compleanno.

Kania (2011) pone un'altra critica nella definizione di Levinson (1990) che ha a che fare con la dimensione estetica della musica, sottolineando che a volte questa viene composta semplicemente per sé stessi e non per essere destinata ad un pubblico. La definizione che Kania (2010) pone rispetto alla musica è la seguente: "La musica è qualsiasi evento intenzionalmente prodotto o organizzato e che ha il fine di essere ascoltato. Deve avere alcune caratteristiche di base come l'altezza o il ritmo e deve essere ascoltata per tali caratteristiche".

Sono state fornite anche delle definizioni sotto una prospettiva più psicologica, culturale e sociologica. Ad esempio, Meyer (1956) definisce la musica come un'unione di suoni avente un significato per l'ascoltatore, capace di rispondere alle emozioni e di suscitare delle altre date anche dall'interpretazione che la persona dà al brano ascoltato.

Il compositore Bernstein (1976) pone invece l'accento sulla incredibile capacità della musica trasmettere dei significati senza che vengano necessariamente nominati o consciamente capiti.

Certamente la musica gioca un ruolo davvero importante nella vita quotidiana di molte persone, sia che venga usata per scopi ricreativi o per distrarsi, sia che venga utilizzata per motivi lavorativi: può essere ascoltata in qualsiasi momento della giornata, soprattutto in seguito alla diffusione della radio. Proprio per l'utilizzo così diffuso della musica e per

la sua importante presenza nella vita delle persone, viene considerata significativa anche nella costruzione di memorie autobiografiche (Jäncke, 2008).

Baumgartner (1992), rispetto al rapporto tra musica e memoria autobiografica, analizza come l'ascolto di determinati brani musicali possa richiamare alla memoria ricordi personali e suscitare emozioni intense a questi collegati. L'autore sottolinea che la musica non solo rievoca questi ricordi, ma contribuisce a rafforzarli e a mantenerli più precisi nel tempo. Un aspetto su cui si focalizza lo studio riguarda il fatto che la maggior parte di questi ricordi vengono evocati in modo automatico e non volontario e quindi possono essere innescate delle emozioni di diversa valenza e intensità a seconda di come ci si sentiva la prima volta in cui si è ascoltato il brano.

La musica ha anche una funzione in termini di crescita e sviluppo e questo può essere spiegato nei termini di due tipi di motivazione: quella sociale (ad esempio riferendosi all'accettazione del gruppo dei pari e alla costruzione di un'identità) e quella individuale (con riferimento a strategie di coping) (Bakagiannis & Tarant, 2006).

Zillman e Gan (1997) hanno ipotizzato che ascoltare musica abbia funzione transitiva dalla socializzazione domestica con i genitori a quella fuori casa con i pari con conseguente possibilità di affiliazione con gli altri.

L'ascolto della musica per gli adolescenti è legato anche alle motivazioni personali: tendenzialmente gli adolescenti ascoltano la musica in privato, utilizzandola come strumento di coping e di regolazione emotiva (Arnett, 1995; Miranda & Claes, 2009).

Le preferenze musicali giocano un ruolo importante nella costruzione dell'identità sociale, proprio a partire dall'adolescenza (Bakagiannis & Tarrant, 2006). Secondo la teoria dell'identità sociale (Tajfel & Turner, 1979), questo implica anche l'appartenenza

a un gruppo e il fatto di favorire proprio i membri del proprio gruppo sociale (ingroup) piuttosto che quelli esterni (outgroup). Questo sembra esser vero anche per l'appartenenza ad un gruppo che abbia come denominatore comune i gusti musicali. In uno studio di Tarrant, North e Hargreaves (2001), è stato chiesto a due gruppi di ragazzi provenienti da due scuole diverse di valutare alcuni generi musicali. Quando i ragazzi pensavano che un certo genere venisse maggiormente ascoltato dal proprio gruppo scolastico, quel genere riceveva votazioni più alte. Inoltre, il fatto che gli studenti pensassero di ascoltare la stessa musica del proprio gruppo, faceva sì che avessero livelli di autostima più alti. Gli autori sono giunti ad affermare che l'associazione di qualità positive con il gruppo d'appartenenza, pur basato nel caso del loro studio esclusivamente su preferenze musicali, si trasportava anche su qualità non musicali. La musica infatti può essere promotrice di impegno e di affiliazione intergruppo (Bakagiannis & Tarrant, 2006).

Alcorta, Sosis e Finkel (2008) hanno pubblicato uno studio di carattere antropologico sulla musica, soffermandosi sul suo ruolo evolutivo e sulla sua importanza nei contesti rituali. Gli autori affermano che la musica ha anche una spiegazione evolutiva, associandola a tutte quelle pratiche e a quei rituali che nel corso dei millenni hanno favorito la coesione sociale. La musica è vista come lo strumento di base di questi rituali. Infatti, attraverso la partecipazione condivisa tramite la musica, viene favorita la cooperazione del gruppo e la socializzazione. Inoltre, gli autori affermano che il valore evolutivo della musica non si limita alla coesione sociale, ma che ha anche a che fare con la selezione sessuale: secondo questa teoria i musicisti sarebbero più attraenti.

Lo sviluppo dell'identità sociale è accompagnato da un'evoluzione dell'individuo, che cambia in continuazione durante la crescita. Anche i gusti musicali cambiano quando si ha il passaggio dall'infanzia all'adolescenza e questo può essere dovuto

fondamentalmente a due fattori. Uno ha carattere cognitivo ed emotivo per cui quando i bambini crescono anche i loro gusti musicali crescono con loro e diventano più raffinati e sofisticati dato che lo sviluppo cognitivo fa sì che vengano ricercate delle emozioni più complesse. Dall'altra parte si ha un fattore di carattere sociale, per cui le preferenze musicali degli adolescenti sono fortemente influenzate dal gruppo dei pari e dal contesto sociale. In una ricerca di Hargreaves, North e Tarrant (2015) è stato scoperto che i gusti musicali durante l'infanzia sono modellati fondamentalmente dai genitori e dalle figure di riferimento, mentre in adolescenza dai coetanei.

Anche Schwartz e Fouts (2003) hanno indagato la relazione tra gusti musicali, adolescenti, personalità e sviluppo dell'identità sociale. Il campione di ricerca comprendeva 164 adolescenti divisi in tre gruppi a seconda delle loro preferenze musicali ed è stato analizzato come i loro gusti influenzassero le loro personalità. Lo studio ha dimostrato che ragazzi con determinate preferenze musicali tendevano a mostrare profili di personalità simili. Nello specifico, gli amanti del punk e del metal avevano in comune tratti come la ricerca di nuove esperienze forti e una maggior propensione ad avere problemi di comportamento a scuola, mentre quelli che preferivano musica pop hanno mostrato tratti più socialmente conformi.

CAPITOLO 4

Musica ed Emozioni

Il rapporto tra musica ed emozioni non è oggetto di studio recente. Tra i tanti, ad esempio, è possibile citare Platone che, nel suo scritto *La Repubblica*, insiste nel legare la musica a quelle che lui definisce parole elevate, riferite allo spirito.

La musica è una parte molto rilevante nella vita delle persone durante l'intero arco della loro esistenza (Blasco-Magraner et al., 2023) e nonostante ci siano delle differenze di pensiero su quali emozioni la musica sia in grado di suscitare, è comunemente accettato che quantomeno alcune ne vengano generate. Tra gli studiosi della musica e nello specifico tra i primi che si sono interessati del rapporto tra musica ed emozioni, possono esser riconosciuti due filoni di pensiero, a cui ci si può riferire come *cognitivisti* ed *emotivisti*. I cognitivisti affermavano, ad esempio, che quando si ascolta un brano triste o felice, non è quel brano ad evocare le emozioni di tristezza o di gioia, quanto una risposta provocata dalla valutazione cognitiva dell'emozioni che la musica rispecchia. Al contrario, gli emotivisti suggerivano che la musica avesse il potere di evocare delle emozioni (Hunter & Schellenberg, 2010).

Ad oggi si sottolinea che la musica è importante per gli effetti che ha sullo sviluppo dell'intelligenza emotiva e delle abilità prosociali degli studenti a partire dall'istruzione primaria, passando per quella secondaria e arrivando addirittura a quella universitaria (Blasco-Magraner et al., 2021; Requena, 2015). Negli adulti, invece, favorisce l'autoregolazione emotiva (Saarikallio, 2011), mentre in età avanzata aiuta a mantenere il benessere emotivo e aiuta ad esprimere, se si vuole, la spiritualità (Hays & Minichiello, 2005).

Come anticipato, la musica è legata alla memoria, in quanto aiuta nella creazione di nuovi ricordi autobiografici. Questo fa sì che ci sia anche un'attivazione ulteriore delle emozioni (Koelsch, 2015). Infatti, gli stimoli associati alle emozioni possono essere memorizzati. Dunque, uno stimolo musicale può evocare una risposta condizionata. Questa risposta condizionata può essere anche un'emozione (Scherer & Zentner, 2001) proprio perché associata a una memoria autobiografica (Baumgartner, 1992; Juslin & Vastfajall, 2008). Quindi, l'ascolto di un brano musicale, ma anche di uno specifico genere musicale, può far tornare alla memoria la rappresentazione emotiva di un altro momento (Juslin, 2013).

Scherer e Zentner (2001) hanno condotto uno studio ponendo la loro attenzione sul rapporto tra musica e produzione di emozioni, cercando di spiegare questa relazione attraverso meccanismi cognitivi, fisiologici e percettivi. I due autori hanno proposto la Teoria delle regole di produzione delle emozioni, in cui il concetto di *production rules* si riferisce a quelle regole che fanno in modo che determinate caratteristiche strutturali della musica possano attivare determinate risposte emotive. Le componenti principali che influenzerebbero la risposta emotiva alla musica sono:

- Aspetti strutturali della musica: ritmo, armonia, melodia e timbro sarebbero fondamentali nell'innescare emozioni;
- Modulazione fisiologica: secondo gli autori la musica può influenzare il sistema nervoso autonomo attraverso delle modificazioni fisiologiche che porterebbero a delle risposte emotive;
- Processi cognitivi: l'ascoltatore fa delle valutazioni del brano musicale di carattere cognitivo che porterebbero a una certa interpretazione emotiva;

- Fattori individuali: a giocare un ruolo fondamentale sono le differenze individuali che potrebbero far sì che gli individui percepiscano la musica in maniera differente;
- Contesto e intenzioni dell'ascoltatore: così come le differenze individuali, anche il contesto può cambiare molto il modo in cui una persona percepisce la musica.

Anche Juslin e Vastfjall (2008) hanno proposto un quadro teorico per spiegare i meccanismi psicologici che potrebbero essere coinvolti nell'induzione di emozioni da parte della musica. Ne individuano sei:

- Riflessi del tronco encefalico: il tronco encefalico è una struttura cerebrale dedita ad una serie di funzioni sensoriali e motorie, tra le quali anche la percezione uditiva. Gli autori si riferiscono al fatto che alcuni elementi propriamente acustici della musica vengono trasmessi al tronco encefalico che produce delle risposte emotive. Ad esempio, suoni più forti ed improvvisi possono indurre sensazione di spiacevolezza perché vengono, in un primo momento, decodificati come minaccia (Burt et al., 1985; Foss et al., 1989). Alcuni suoni, quindi, produrrebbero degli effetti di arousal sul sistema nervoso centrale.
- Condizionamento: ci si riferisce al processo per cui un'emozione viene suscitata da un brano musicale solo perché tale brano era precedentemente stato associato a stimoli negativi o positivi. Nello specifico, si fa riferimento al condizionamento valutativo, un tipo di condizionamento emotivo o di apprendimento emotivo. Si tratta quindi di un tipo di condizionamento classico che però comporta l'associazione di uno stimolo incondizionato con valenza affettiva allo stimolo condizionato. Questo può avvenire anche senza che il soggetto condizionato ne sia consapevole (Martin et al., 1984). Tale meccanismo potrebbe far pensare anche

che si possano provare delle emozioni positive nonostante l'eventuale scarsa qualità di un brano.

- Contagio emotivo: questo meccanismo fa riferimento al fatto che gli individui potrebbero percepire un certo tipo di espressione emotiva nella musica ascoltata e che questo porti a un'imitazione non consapevole. Il processo sarebbe simile a quello generato dai neuroni specchio.
- Immagini visive: processo attraverso cui la musica può evocare nell'ascoltatore delle immagini visive, che a loro volta inducono le emozioni. L'immagine visiva viene descritta come qualcosa che si avvicina molto all'esperienza percettiva senza che però siano presenti stimoli sensoriali rilevanti (Kolers, 1983). È interessante notare che in questo caso l'ascoltatore potrebbe facilmente influenzare le immagini visive che gli si presentano e di conseguenza potrebbe anche influenzare le emozioni provate.
- Memoria episodica: meccanismo per cui un'emozione viene indotta perché il brano musicale ascoltato evoca alla memoria un evento del passato di chi ascolta. La letteratura suggerisce che la musica può facilmente evocare ricordi (Gabrielsson, 2001; Sloboda, 1991). Quando viene evocato il ricordo, viene richiamata alla memoria anche l'emozione riferita ad esso. Baumgartner (1992) ha suggerito che le memorie episodiche evocate dalla musica si riferiscono per lo più a relazioni sociali, ma che possono rimandare anche a eventi o a forme d'arte di cui si è fatta esperienza (ad esempio, il cinema).
- Aspettativa musicale: si riferisce al fatto che l'emozione viene prodotta perché l'ascoltatore, sentendo determinate caratteristiche della musica, hanno delle aspettative su come quella musica continuerà. Ad esempio, per associazione con

brani già ascoltati in precedenza, ci si può aspettare un accordo in seguito ad un altro. Questo potrebbe però non accadere e quindi l'ascoltatore ne rimarrebbe sorpreso, se non addirittura deluso. La sorpresa nelle aspettative musicali potrebbe comunque avere una valenza positiva, così come dimostrato dagli amanti di musica jazz, linguaggio musicale che si basa sull'improvvisazione e sull'imprevedibilità.

Huron (2006) aveva parlato proprio delle aspettative, comprese anche quelle musicali, nella sua teoria Imagination-Tension-Prediction-Response-Appraisal (ITPRA). L'autore identifica cinque risposte date dall'aspettativa, due che avvengono all'esordio dell'evento, tre successivamente:

- Risposta immaginativa (*imagination response*): consiste nell'immaginare cosa succederà e come l'ascoltatore si sentirà in seguito all'evento musicale;
- Risposta della tensione (*tension response*): si riferisce alla preparazione mentale e fisiologica dell'ascoltatore quando l'evento che si aspetta è imminente;
- *Risposta predittiva (prediction response)*: si riferisce alla sensazione di piacere o spiacere, a partire dall'accuratezza della propria predizione, dopo che l'evento è avvenuto;
- Risposta della reazione (*reaction response*): si riferisce alla valutazione che viene data rispetto all'evento;
- Risposta valutativa (*appraisal response*): sorge a partire da un pensiero e un giudizio sull'evento più consapevole.

Queste componenti insieme portano a delle risposte emotive diverse durante l'ascolto di un brano musicale. Quando le aspettative vengono soddisfatte, l'individuo prova una

sensazione di piacere nell'ascolto del brano, che può essere rinforzata dalla sua effettiva valenza positiva.

Sicuramente il fatto che la maggior parte degli studi su emozioni e musica ha come base dei questionari self-report non aiuta a costruire una teoria solida che confermi definitivamente l'universalità delle emozioni che nascono a partire dall'ascolto di brani musicali. Infatti, tali questionari mostrano come le emozioni suscitate siano soggettive, mentre gli effetti cognitivi misurabili siano più oggettivi (Hunter & Schellenberg, 2010). Un esempio di effetto cognitivo misurabile è il *Mozart effect* (Rauscher et al., 1993), che mostra come l'ascoltare composizioni di Mozart abbia un effetto positivo sull'orientamento spaziale.

4.1 Musica, emozioni e correlati neurali

L'ascolto della musica attiva e coinvolge moltissime strutture cerebrali, poiché ha a che fare con aree non solo dedicate alla percezione uditiva, ma anche connesse ad emozioni, movimento e cognizione sociale (Koelsch, 2010).

Infatti, lo studio della relazione tra musica ed emozioni è un importante campo d'indagine anche nelle neuroscienze, perché il potenziale della musica di evocare emozioni può essere d'aiuto per approfondimenti sulle emozioni stesse e sui loro correlati neurali (Koelsch, 2014). Attraverso la musica, quindi, abbiamo l'opportunità di comprendere meglio il cervello umano e il suo funzionamento.

È interessante notare, ad esempio, come il sistema vestibolare oltre ad essere sensibile a suoni e vibrazioni, abbia anche un ruolo importante nelle risposte muscolari. Questo potrebbe spiegare l'impulso e la necessità delle persone di muoversi a ritmo quando

sentono una canzone, ad esempio battendo il tempo con il piede, tamburellando con le mani oppure dondolandosi sul posto (Eldar et al., 2007). Sembra che la musica crei una connessione tra mente e corpo e un loro coordinamento automatico a partire dall'attivazione delle aree motorie.

Inoltre, una meta-analisi condotta da Koelsch (2014) su studi su neuroimmagini funzionali ha mostrato che quando si ascolta la musica si attivano diverse regioni cerebrali, tra cui i nuclei laterobasali dell'amigdala, coinvolti nelle risposte emotive, la regione dell'ippocampo, che ha a che fare con la memoria, il nucleo accumbens, che è fortemente implicato nel circuito di piacere e ricompensa, la corteccia uditiva, coinvolta nell'elaborazione del suono, l'area motoria presupplementare, implicata nella preparazione all'azione e al movimento, la corteccia orbitofrontale e quella cingolata, entrambe importanti per la regolazione delle emozioni. Queste sono tutte regioni implicate anche in meccanismi che hanno a che fare con la formazione delle emozioni. In particolare, l'amigdala è una zona sensibile ai legami socioaffettivi e a quei segnali che portano all'avvicinamento interpersonale. Pertanto, la musica può essere considerata anche un'attività sociale (Cacioppo & Patrick, 2008) che ha il potere di mettere gli individui in contatto tra loro, ad esempio suonando in gruppo o ascoltando insieme una canzone. Inoltre, coinvolge la cognizione sociale, l'empatia e la comunicazione, verbale e non verbale. Rispetto a questo, diversi studi hanno sottolineato il fatto che durante la crescita ci sia una sovrapposizione tra i meccanismi cognitivi alla base della percezione musicale e quelli del linguaggio (Koelsch, 2012; Patel, 2008). Come anticipato, anche il coordinamento motorio e la spinta all'azione sono implicati nella creazione e nella comprensione della musica. Quando poi si parla di musica di gruppo fondamentale è la

cooperazione, che aiuta ad aumentare la fiducia interindividuale (Patel, 2008). Infine, la musica aumenta la coesione sociale e il senso di appartenenza ad un gruppo (Cross, 2008).

4.2 Misurare le risposte emotive generate dalla musica

L'indagine sulle emozioni evocate dalla musica è un campo complesso delle neuroscienze e della psicologia della musica.

Il modo più usato per cercare di capire se la musica abbia la capacità di generare emozioni, e in tali caso quali e di che tipo, è attraverso questionari self-report, in cui i partecipanti sono invitati ad esprimere le proprie sensazioni soggettive (Hunter & Schellenberg, 2010). Probabilmente la maniera più semplice è quella di fare domande dirette all'ascoltatore riguardo al tipo di emozioni che ha provato ascoltando un brano, chiedendogli di dare una valutazione rispetto alla valenza di tale emozione, ad esempio se ha provato tristezza o felicità. Un'altra modalità è quella di presentare all'ascoltatore una lista di emozioni e chiedergli di indicare quali sono state provate. Si può anche chiedere al partecipante di dare un giudizio numerico rispetto a una o più dimensioni affettive, ad esempio somministrando delle scale Likert. Quando si utilizzano i questionari self-report è necessario tener conto della soggettività delle risposte e del fatto che queste potrebbero essere influenzate da innumerevoli bias, come la personalità dell'ascoltatore, il fatto che il brano musicale fosse o meno conosciuto, ma anche del momento e della situazione. Inoltre, bisogna prendere in considerazione anche il fatto che non tutte le persone hanno necessariamente una competenza emotiva tale da comprendere ed esprimere al meglio le emozioni provate. Inoltre, facendo riferimento alla lista di

emozioni, un limite può ritrovarsi nel fatto che non è così semplice etichettarle in maniera precisa e puntuale.

Una delle scale più usate è la Geneva Emotional Music Scale (GEMS) (Zentner, Grandjean & Scherer, 2008), che è stata sviluppata con il preciso scopo di misurare le emozioni suscitate dalla musica. Questa scala si compone di nove dimensioni emozionali, ognuna delle quali rappresenta un aspetto specifico della risposta emozionale all'ascolto della musica. Queste dimensioni si dividono in tre categorie principali: emozioni sublimi, tenerezza e nostalgia, vitalità e risonanza. Solitamente questa scala viene somministrata tramite questionario su scala Likert ed è importante sottolineare il suo valore soprattutto a livello transculturale, in quanto i costrutti della GEMS sono stati validati anche attraverso diverse culture.

Un'altra importante scala che viene somministrata tramite questionario è la Music Emotion Assessment (MEA) (Schubert, 2013). Questa scala permette di valutare le emozioni suscitate dalla musica tenendo conto dell'emozione provata e dell'emozione percepita. Dunque, il focus viene posto sulla differenza dell'emozione che la musica vuole trasmettere e quella che effettivamente prova l'ascoltatore. Questo può dipendere da molti fattori, per lo più di carattere soggettivo. Ad esempio, una musica potrebbe risultare triste; eppure, non suscitare tristezza nella persona che la ascolta. Uno dei limiti di questa scala si ritrova proprio nella difficoltà nel distinguere la differenza tra emozione percepita ed emozione provata.

Un altro metodo che permette di raccogliere informazioni è quello relativo alle misure fisiologiche. È interessante studiare quali siano gli indici fisiologici che subiscono delle variazioni quando l'individuo ascolta musica perché sono sicuramente una misura più

precisa ed oggettiva che dà la possibilità di comprendere meglio ciò che accade al corpo umano. Quelli che vengono più comunemente rilevati sono il battito cardiaco, la temperatura, la conduttanza cutanea, la pressione sanguigna e il respiro (Khalfa et al., 2008). Le misure fisiologiche sono efficaci per misurare l'arousal, ovvero le modificazioni del livello di attivazione corporea mentre si ascolta la musica. La problematicità con questa modalità di indagine sta nel fatto che l'intensità della risposta potrebbe risultare la stessa anche se si provano emozioni con valenza differente (Hunter & Schellenberg, 2010): ad esempio, il battito cardiaco può aumentare e raggiungere una stessa frequenza sia che si provi paura, sia che si provi gioia.

Un indice fisiologico più sofisticato che sembra superare questo scoglio è l'elettromiografia facciale, che misura i movimenti del muscolo zigomatico e del muscolo corrugatore del sopracciglio, le cui risposte sono associate rispettivamente a eventi positivi e negativi (Lang, 1995). In questo modo è possibile raccogliere informazioni più precise sulle emozioni provate durante l'ascolto di un brano musicale poiché i cambiamenti dei movimenti facciali riflettono la valenza emotiva dell'esperienza.

Oltre alle risposte fisiologiche si possono misurare anche quelle dell'attività cerebrale, attraverso l'utilizzo di elettroencefalografia (EEG) o di neuroimaging, in particolare di risonanze magnetiche funzionali (fMRI). Attraverso questi mezzi si può osservare in tempo reale cosa accade al cervello umano quando è impegnato nell'ascolto della musica.

Da ciò si evince che l'utilizzo combinato di questionari, misure fisiologiche e tecniche di neuroimaging rappresenta l'approccio più completo per lo studio della relazione tra musica ed emozioni perché ogni metodo ha il potere di fornire risposte diverse, nonostante ognuno di essi abbia i suoi limiti.

CAPITOLO 5

Musica e Consapevolezza emotiva

La consapevolezza emotiva è un costrutto delle emozioni complesso e multidimensionale, basato sulla metaconoscenza e sulla metacognizione rispetto alla propria esperienza emotiva, ovvero l'abilità di riflettere sui propri stati emotivi (Boden & Thompson, 2015; Lane & Schwartz, 1987).

Avere consapevolezza delle proprie emozioni può aiutare a promuovere strategie per la regolazione delle emozioni stesse e per rispondere alle richieste dell'ambiente in maniera efficace ed appropriata. Inoltre, la consapevolezza emotiva è un prerequisito fondamentale per avere anche una regolazione emotiva efficace perché chi riesce a riconoscere al meglio le proprie emozioni, ha anche maggior probabilità di gestirle adeguatamente (Boden & Thompson, 2015).

La musica risulta avere una correlazione positiva con il benessere, ma è molto importante per la salute in generale, tanto che alcuni studi hanno dimostrato che ascoltarla può, ad esempio, ridurre lo stress (Sloboda, 2005). Questo è particolarmente vero per le persone che hanno un alto livello di metacognizione (Chin & Rickard, 2014). Ad esempio, le persone che ascoltando musica triste si percepiscono tristi, hanno maggior successo nel migliorare il loro umore rispetto a chi non riesce ad avere la consapevolezza del proprio stato emotivo (Van den Toll & Edwards, 2015).

Fogleman (2019) ha condotto uno studio su 205 studenti universitari per indagare la relazione tra musica e consapevolezza emotiva. I risultati hanno mostrato che le persone con valutazioni più elevate di consapevolezza emotiva ascoltano musica con lo scopo di mantenere alto o migliorare il proprio umore oppure per comprendere ancor di più la loro

conoscenza sulle proprie emozioni. Questo risultato suggerisce che, per quelle persone interessate ad esplorare e capire meglio i propri stati emotivi, l'ascolto di musica sembrerebbe essere uno strumento molto utile.

La musica è un potentissimo mezzo per l'interazione sociale. L'interazione di gruppo musicale, ovvero quando due o più persone suonano insieme, tende ad allineare gli stati interni degli individui coinvolti (Cross, 2009; Huron, 2001). Questo comporta una consapevolezza e una comprensione degli stati emotivi e fisici delle persone con cui si sta condividendo tale esperienza. Comprendere gli stati emotivi altrui è segno distintivo dell'empatia, ovvero l'abilità di produrre risposte emotive che si avvicinano alle risposte degli altri e una consapevolezza e identificazione con le proprie emozioni (Lieberman, 2007).

In uno studio di Rabinowitch, Cross e Burnard (2013), i risultati hanno suggerito che i programmi di interazione musicale di gruppo in un campione di bambini aumentano i punteggi di empatia. Questo conferma il fatto che la musica ha la capacità di favorire lo sviluppo della consapevolezza emotiva non soltanto a livello individuale, ma anche a livello sociale.

Secondo Kawakami e Katahira (2015) è possibile notare una differenza tra emozione percepita ed emozione sentita (*perceived* e *felt*). Un'emozione percepita è quella che sentiamo espressa in un pezzo musicale, mentre quella sentita è quello che effettivamente il pezzo musicale ci fa esperire e che riconosciamo come nostra. Questo può essere spiegato anche da studi precedenti (Kawakami et al., 2013; Vuoskoski et al., 2012), in cui è stato constatato che la musica triste non fa esperire solo tristezza, ma anche emozioni positive come nostalgia o sensazione di pace. I partecipanti allo studio hanno percepito la

musica come triste, ma allo stesso tempo non hanno riportato di aver sentito unicamente una sensazione di profonda tristezza, bensì anche altri tipi di sentimenti, come emozioni romantiche. In questo studio gli autori hanno ipotizzato che il tratto dell'empatia e le sue sottocomponenti abbiano effetto, direttamente o indirettamente, sulla preferenza per la musica triste attraverso la mediazione della risposta emotiva. Per la loro indagine hanno usato l'Interpersonal Reactivity Index (IRI). Questa scala è stata creata da Davis (1980) per misurare l'empatia multidimensionale attraverso quattro sottocomponenti: Fantasy (FC), Perspective Taking (PT), Empathic Concern (EC), e Personal Distress (PD) (Davis, 1980).

I risultati mostrano che il livello di fantasia è direttamente correlato al provare piacere nell'ascoltare musica triste. Allo stesso modo, lo è anche la capacità di assumere la prospettiva altrui, mentre l'esperienza di emozioni piacevoli semplicemente contribuisce alla preferenza nei confronti della musica triste, senza avere una diretta correlazione.

Quando le persone descrivono le loro esperienze musicali, molto spesso non usano soltanto parole riferite alle vere e proprie emozioni di base, ma esprimono anche un giudizio basato su proprietà più formali riferite all'estetica della musica (Brattico et al., 2016). A seconda di quello che la musica fa esperire all'ascoltatore, le emozioni percepite vengono verbalizzate con riferimento all'estetica delle emozioni. Solitamente questa viene descritta nei termini di commozione, di eccitazione o del sublime (Konecni, 2008).

In alcuni studi è stato sostenuto che la musica può aiutare la consapevolezza emotiva favorendo l'accesso alle emozioni, aumentandone la consapevolezza e supportando il senso di *agency* (Ruud, 1997; Saarikallio, 2019).

Intorno agli 11 anni, i bambini acquisiscono la capacità di identificare le emozioni a livello adulto (Hunter et al., 2011). Dato che l'identificazione delle emozioni nella musica si basa su segnali di carattere psicoacustico, ci si è chiesto se l'allenamento musicale possa in qualche modo migliorare questa abilità. In uno studio di Schellenberg e Mankarious (2012) è stato trovato che i training musicali sono correlati con un punteggio più alto nel Test della Comprensione delle Emozioni (TEC), mentre uno studio di Thompson, Schellenberg e Husain (2004), che si è basato su un campione di bambini di 6 anni, ha mostrato che i bambini con un anno di training musicale avevano meno difficoltà nel riconoscere emozioni come la rabbia e la paura rispetto ai bambini facenti parte del gruppo di controllo.

Proprio rispetto alla formazione musicale delle persone, sembra che i musicisti siano più abili nell'elaborazione delle informazioni sensoriali, nel loro rilevamento e nella discriminazione delle emozioni (Sharp, 2019). Uno studio di Castro e Lima (2014) ha suggerito una correlazione tra l'aver anni di formazione musicale e l'essere più accurati nel riconoscimento di emozioni e soprattutto di emozioni che nascono in seguito all'ascolto di un pezzo musicale. Nello specifico, tale studio voleva indagare come l'età e il livello di esperienza musicale potessero influire sulla capacità di comprendere le emozioni a partire dalla musica. I risultati hanno mostrato che l'avanzare dell'età è associato con un decremento dell'abilità di riconoscere la tristezza e la paura, così come accade nel caso della comprensione delle espressioni facciali e del tono della voce. Dall'altra parte però è stato osservato che avere un training musicale è associato a una maggior accuratezza nel riconoscimento delle emozioni in generale.

Anche Schellenberg e Mankarious (2012) hanno analizzato il rapporto tra consapevolezza emotiva, nello specifico comprensione delle emozioni, e l'aver un training musicale alle

spalle, ma nei bambini. Ai partecipanti è stato somministrato il Test of Emotion Comprehension (TEC; Pons & Harris, 2000). I risultati mostrano una correlazione positiva tra i risultati del TEC e l'aver avuto un training musicale.

In uno studio di Dingle et al. (2016) l'obiettivo era di indagare se la musica potesse avere influenza su regolazione delle emozioni, consapevolezza delle emozioni e autoefficacia. Il campione di ricerca includeva giovani di età diverse e provenienti da diversi ambienti socioeconomici. I partecipanti avevano preso parte a un programma musicale di dieci settimane, in cui potevano svolgere attività come il canto, suonare uno strumento o fare composizione musicale in gruppo. I partecipanti sono stati sottoposti alla compilazione di questionari standardizzati che misuravano le loro competenze emotive e il loro benessere psicologico sia prima che dopo l'intervento. Per quanto riguarda la consapevolezza emotiva, i risultati hanno mostrato una miglior capacità di riconoscere e comprendere le emozioni proprie ed altrui in seguito all'esperienza musicale.

Cross (2008) afferma che possiamo comprendere il peso emotivo che ha per noi la musica nei termini di tre dimensioni: la prima ha a che fare con il vissuto soggettivo e con le esperienze individuali che possono essere condizionate sia da un bagaglio di carattere biologico, sia da un bagaglio culturale; la seconda dimensione riguarda l'interazione umana e l'interpretazione di tale interazione; l'ultima invece riguarda i particolari della cultura in cui l'individuo è cresciuto.

CAPITOLO 6

Musica ed Espressione delle emozioni

L'espressione delle emozioni, ovvero l'abilità di comunicare il proprio stato emotivo attraverso il linguaggio verbale e non verbale (Denham, 1998) è fondamentale nelle relazioni sociali (Ekman, 1992). È anche fondamentale nelle diverse arti, tanto che saper esprimere le proprie emozioni per un artista, sia esso un attore, un pittore o un musicista, è considerato necessario. Tale importanza è stata affermata anche in alcuni studi in cui è stato riscontrato che la capacità di esprimere al meglio le proprie emozioni è influente anche per la propria salute fisica, oltre che psicologica (Booth & Pennebaker, 2000; Drummond & Qah, 2001). Due modalità non verbali che vengono considerate molto efficaci per esprimere le proprie emozioni sono l'espressione vocale (Schrerer, 1986) e la musica (Gabrielsson & Juslin, 2003).

L'associazione tra la musica e l'espressione delle emozioni è un argomento di cui si discute da secoli. Già nel 1857 Spencer affermò che il canto è legato all'espressione delle emozioni. Ipotizzò infatti che le emozioni influenzino i processi corporei fisiologici, cosa che influenzerebbe a sua volta le caratteristiche del suono della voce umana.

La musica è un linguaggio emozionale che può aiutare ad esprimere stati come felicità, gioia, eccitazione, fascino (Goleman, 2004).

È stato dimostrato che le quattro emozioni fondamentali (felicità, paura, tristezza, rabbia) possono essere comunicate attraverso l'esecuzione musicale in maniera efficace. (Juslin e Laukka, 2003).

In uno studio di Resnicow e Salovey (2002), è stato indagato se il riconoscimento e l'espressione delle emozioni nell'esecuzione musicale fossero correlati all'intelligenza

emotiva. I risultati hanno mostrato che le differenze individuali nell'espressione delle emozioni percepite attraverso l'ascolto dell'esperienza musicale sono correlate con variazioni dell'intelligenza emotiva.

Gabrielsson e Lindström (2001) hanno esaminato come l'espressione emotiva e la percezione emotiva di chi ascolta musica siano influenzate dalla struttura e dalle caratteristiche del brano ascoltato. Sono stati presi in considerazione diversi elementi della struttura musicale, ma quelli maggiormente analizzati sono stati melodia, armonia, dinamica e ritmo. Per quanto riguarda la melodia, è stato riportato che le melodie con movimenti ascendenti erano associate per lo più a sentimenti positivi, al contrario delle melodie con movimenti discendenti che invece risultavano associate a sentimenti più tristi e nostalgici. Passando invece all'armonia, sembra che accordi consonanti e dissonanti avessero effetti diversi sugli ascoltatori. Gli accordi consonanti tendevano a dare un senso di maggior felicità e di stabilità, mentre quelli dissonanti potevano creare tensione, motivo per cui spesso le colonne sonore di film di paura utilizzano questo tipo di accordi. La dinamica, invece, poteva influenzare l'espressione emotiva, ad esempio, con crescendo e decrescendo, con variazioni di intensità o di volume. Infine, il ritmo, quindi l'utilizzo di un tempo più veloce o più lento ha giocato un ruolo cruciale. Un ritmo più incalzante ha portato a uno stato di gioia e di vitalità, mentre un ritmo lento a sentirsi tristi, ma anche più riflessivi.

La musica e le preferenze musicali hanno un grande impatto anche sull'espressione sul Sé e delle emozioni, tanto da essere caratterizzanti per l'identità e la personalità degli individui (Năstasă & Ionescu, 2015).

In uno studio di Năstasă e Ionescu (2015), sono state indagate le preferenze musicali e le personalità di 164 adolescenti. I risultati hanno mostrato che i partecipanti con preferenza per musica come il rock risultano più impulsivi, meno empatici, più pessimisti e sensibili, meno attenti ai diritti altrui. Spesso si trovano a disagio nello stare all'interno di una relazione, sia amicale o sentimentale che familiare. D'altra parte, gli adolescenti che ascoltano musica leggera dimostrano di essere più responsabili e conformisti. Si sentono però a disagio nelle relazioni sessuali e sono in continua ricerca di accettazione. I giovani invece che spaziano nel tipo di musica ascoltato hanno meno problemi associati alla loro personalità e alle modalità con cui esprimono le emozioni. Questi risultati hanno portato ad affermare gli autori dello studio che l'intelligenza emotiva è legata al costrutto estroversione-introversione per adolescenti che ascoltano musica rock, all'ansia per adolescenti che ascoltano rap, alla socialità per quelli che preferiscono pop e al potenziale personale per quelli che ascoltano musica elettronica.

Rimanendo nel campo delle differenze individuali, in uno studio di Vuoskoski ed Eerola (2011) è stato osservato che il tratto estroversione era correlato positivamente con l'esperienza riportata dai partecipanti di felicità, tristezza e tenerezza all'ascolto di diversi brani musicale, quindi emozioni più basilari. La correlazione tra estroversione e tristezza non sarebbe in linea con la teoria della personalità, secondo cui l'estroversione è correlata con sentimenti più positivi. Una spiegazione proposta da Barrett (2006) riguarda il fatto che persone estroverse abbiano maggior propensione ad esprimere le loro emozioni soprattutto rispetto alla loro valenza, usando quindi termini intercambiabili per esprimere uno stato negativo o positivo.

Nello stesso studio, il tratto di apertura all'esperienza è risultato correlato positivamente all'intensità delle risposte emotive, più che alla loro valenza. La definizione di apertura

all'esperienza, infatti, riporta anche la sensibilità all'arte e all'estetica (McCrae, 1994) e questo potrebbe spiegare i risultati.

La musica fa parte della vita delle persone anche attraverso le diverse società e culture (Rouget & Buckner, 2011). Infatti, quando una persona sente un nuovo genere musicale a cui non è abituata, riesce comunque a captarne il significato emotivo. D'altronde non esistono culture in cui la musica sia assente o non riconosciuta, a prescindere da come questa venga intesa (Cross, 2008).

L'espressione emotiva della musica può essere interpretata in maniera diversa a seconda della cultura di provenienza. Infatti, le persone interpretano la musica attraverso componenti sia affettive che cognitive, ma la modalità di interpretazione può essere diversa a seconda del proprio linguaggio culturale (Juslin & Västfjäll, 2008).

Uno studio di Cowen et al. (2019) indaga come la musica evochi emozioni e sensazioni in persone appartenenti a diverse culture. A partecipanti di nazionalità americana e nazionalità cinese sono state proposte musiche occidentali e musiche cinesi. Dai risultati dello studio sono emerse 13 dimensioni emozionali: divertente, fastidioso, teso/ansioso, bello, calmo/rilassante/sereno, sognatore, energico, erotico, indegno/provocatorio, gioioso, triste/deprimente, pauroso e trionfante/erotico. Queste categorie sono state trovate a partire dall'esaminazione dello spazio semantico condiviso associato alla musica delle due culture. Lo scopo dello studio era quello di analizzare tre proprietà dello spazio semantico: la sua concettualizzazione con focus su come determinate emozioni e componenti affettive contribuiscono alle emozioni associate alla musica, la sua dimensionalità ovvero il numero di tipi distinti di emozioni e la sua distribuzione degli stati con focus sui confini tra le categorie.

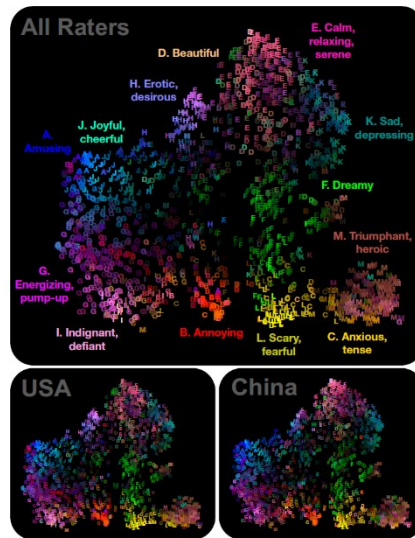


Figura 1: Mappa delle 13 dimensioni delle emozioni (Cowen et al., 2019).

Adachi, Trehub e Abe (2004) hanno svolto due esperimenti per studiare le differenze nella espressione emotiva a partire dalla musica di bambini e adulti appartenenti a culture diverse. Il primo esperimento ha rivelato che bambini provenienti dal Canada, in un'età compresa tra 8 e 10 anni, erano più accurati nell'interpretare canzoni felici piuttosto che tristi. Inoltre, l'accuratezza della performance espressiva era maggiore nei bambini che negli adulti. Nel secondo esperimento, bambini giapponesi e adulti con una scarsa conoscenza della lingua inglese sono riusciti a comprendere bene l'intenzione espressiva dei bambini canadesi, ma nella loro interpretazione sono stati migliori nel caso di canzoni tristi. I bambini cinesi sono anche stati più bravi degli adulti nel caso dell'interpretazione triste.

Si può inoltre inferire che i compositori, per esprimere emozioni e sentimenti attraverso un brano, attingano, consapevolmente o inconsapevolmente, alle proprie modificazioni fisiologiche quando una certa emozione si presenta, ma anche a convenzioni sociali e culturali e a indizi ambientali. Ad esempio, la scelta di usare una melodia in tonalità maggiore all'interno di un brano, può avere significato differente: nelle culture

occidentali, infatti, la chiave maggiore è solitamente associata a gioia e a felicità, mentre nelle culture orientali può evocare più un senso di calma e di introspezione (Balkwill & Thompson, 1999).

La cultura musicale e il tipo di musica appartenente ad una cultura può anche essere motivo di identificazione ad un gruppo e di riconoscimento all'interno dello stesso (Cross, 2008), come avviene ad esempio con la musica gospel.

Rispetto alla sua rilevanza culturale, è stato dimostrato che il suo potere evoca esperienze soggettive molto forti (Gabrielsson, 2001; Sloboda, 1991; Zentner et al., 2008). Ciò che è meno compreso riguarda la tassonomia dei sentimenti evocati dalla musica, ovvero come queste emozioni sono distribuite in uno spazio semantico, e quanto tale tassonomia venga preservata nelle culture.

CAPITOLO 7

Musica e Gestione delle emozioni

Ascoltare musica è uno strumento attraverso cui le persone monitorano e regolano i loro stati emotivi (Chanda & Levitin, 2013; Novelli & Proksch, 2022).

Nei bambini, la capacità di elaborare pensieri avanzati attraverso ritmo, emozione e movimento, può svilupparsi a partire dalla musica (Destiana, 2017). La musica e alcuni suoni possono aiutare a ridurre ansia e stress (Ortiz, 2002). Inoltre, ascoltare musica può anche contribuire nell'affinare capacità motoria, mentale e sensibilità emotiva del bambino in maniera equilibrata. In generale, durante la crescita, la musica motiva i bambini a svolgere attività, aiuta nella promozione di sensibilità fisica e sociale, migliora il coordinamento, aiuta nello sviluppo di sicurezza e autostima, incoraggia le relazioni, ma aiuta anche a creare un ambiente controllato (Destiana, 2017).

La musica può aiutare, così come i suoni concilianti, a rilassare e a diminuire ansia e stress (Mahmud, 1995). Abbassando i livelli degli ormoni legati proprio allo stress, come il cortisolo, distoglie l'attenzione da emozioni negative quali paura, ansia, e tensione, alleviando così i sintomi depressivi, aumenta la produzione di endorfina che agisce per alleviare il dolore, aumenta la concentrazione, allinea i ritmi interni e aiuta a bloccare voci e rumori esterni (Linnemann et al., 2015).

Questa funzione regolatoria della musica è davvero molto importante. Infatti, lo stress è un fattore molto incidente per l'insorgenza di problematiche sia fisiche che emotive, ed è importante avere uno strumento che possa accompagnare la terapia farmacologica quando necessaria. La musica è associata alla riduzione dello stress attraverso la modificazione di risposte fisiologiche (Burrati et al., 2016) e attraverso l'aumento di sentimenti positivi

(Jancke, 2008). È noto, infatti, che la connessione tra musica, regolazione e competenza emotiva non è una coincidenza (Meila, 2017). Il tipo di emozione indotta dalla musica e le emozioni in generale sono neurobiologicamente simili (Lane et al., 1997). In particolare, in entrambi i casi vi è l'attivazione delle regioni frontali dell'ippocampo, dell'amigdala e del cervelletto (Lane et al. 1997; Trost et al., 2012). Queste somiglianze di natura neurobiologica suggeriscono che le emozioni suscitate dalla musica potrebbero influenzare anche l'esperienza emotiva non musicale.

Uno studio di Chin e Rickard (2014) aveva come scopo capire come l'utilizzo della musica per la gestione delle emozioni influenzasse il benessere e se le strategie per la regolazione emotiva fungessero da mediatori. Gli autori ipotizzano che possano esserci relazioni sia positive che negative tra la musica ascoltata e il benessere e che questo dipenda dalla strategia messa in atto. I risultati mostrano che gli usi positivi della musica per il miglioramento dell'umore sono associati a livelli di benessere più elevati, soprattutto se usati con strategie di regolazione positive. D'altra parte, gli usi negativi della musica volti all'evitamento o alla ruminazione sono associati a un benessere ridotto. Per quanto riguarda le strategie di regolazione emotiva, sembra che abbiano ruolo di mediatrici tra l'uso della musica e il benessere individuale.

Saarikallio ed Erkkilä (2007) hanno proposto uno studio con target di adolescenti con sviluppo tipico per esaminare l'influenza della musica sulla regolazione emotiva. Tramite un'intervista semi-strutturata in contesto gruppale, è stato chiesto agli adolescenti di parlare delle loro preferenze musicali in relazione alle loro emozioni. I risultati hanno mostrato che la musica contribuisce a rafforzare le emozioni positive e a diminuire quelle negative. I partecipanti hanno poi descritto la musica come un mezzo attraverso cui sperimentare emozioni forti in una maniera socialmente accettata. Gli autori di questo

studio hanno sottolineato l'impatto che la musica ha su qualsiasi emozione forte, indipendentemente dalla sua valenza.

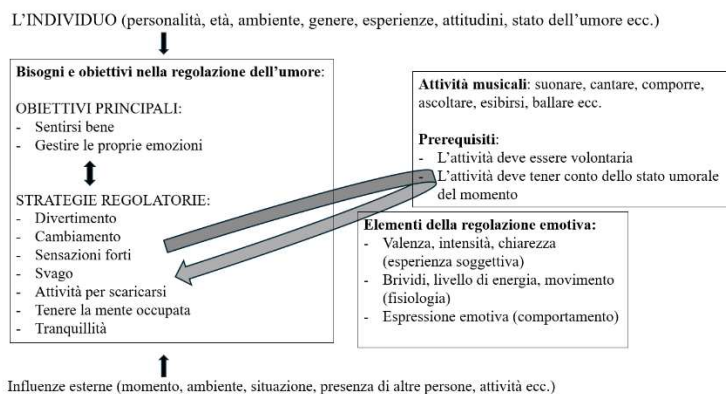


Figura 2: Ruolo della musica nella regolazione emotiva. Adapted from Saarikallio & Eerkila (2007)

Arnett (1995) afferma che l'ascolto della musica è una delle strategie di coping più importanti per gli adolescenti. Questo implica che la musica possa essere usata dagli adolescenti come strumento per affrontare gli stressor quotidiani. Schwartz e Fouts (2003) parlano di tre modalità attraverso cui gli adolescenti possono gestire e regolare le proprie emozioni con la musica: distrazione quando si ha un umore spiacevole, validazione dei problemi personali, catarsi in relazione alle emozioni negative.

Miranda e Claes (2009) hanno cercato di ampliare il background teorico rispetto al coping e alla musica negli adolescenti delineando tre dimensioni:

- Focus sul problema: incentrato sul risolvere o minimizzare gli effetti degli stressor. Nel caso dei problemi per gli adolescenti, ad esempio, ci si può riferire ai problemi scolastici: lo studente può ascoltare la musica per affrontare la noia dello studio oppure per concentrarsi;
- Focus sull'emozione: lo scopo è quello di regolare o ridurre le emozioni negative suscitate dagli stressor. Questo risulta particolarmente vero per le adolescenti

femmine, che hanno minor rischio suicidario se usano la musica come meccanismo di coping;

- Evitamento: strategia che implica l'evitare lo stressor o l'azione che bisognerebbe mettere in atto per affrontarlo. Ad esempio, l'evitamento può essere messo in atto quando si ascolta la musica per non pensare ai problemi con i propri genitori oppure per non sentire litigi che avvengono in casa.

Diversi studi si sono basati sull'utilizzo del Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) per valutare l'impatto emotivo della musica. Tale scala viene usata per misurare due dimensioni dell'affettività: affetti positivi e affetti negativi. Comprende una serie di aggettivi che fanno parte delle due dimensioni e i partecipanti devono indicare, tramite scala Likert a 5 punti, quanto frequentemente hanno sperimentato questi sentimenti in uno specifico periodo di tempo (ad esempio, nell'ultimo mese) (Sandin et al., 1999).

Un grande paradosso che si riscontra nell'ascolto della musica da un punto di vista emotivo riguarda la musica triste. Infatti, nonostante le persone tendano a evitare le emozioni e le esperienze negative, spesso si trovano ad apprezzare la tristezza rappresentata nella musica e in altre forme d'arte (Vuoskoski et al., 2011). Il paradosso del provare piacere a partire da tragedia e tristezza è studiato e riconosciuto da millenni, a partire da illustri personaggi come Aristotele o Nietzsche ed è d'interesse per molti campi come la psicologia, le neuroscienze, ma anche il marketing e la letteratura (Eerola & Vuoskoski, 2016). Le ragioni per cui si ascolta musica triste sono state spiegate in termini di regolazione emotiva (Garrido & Schubert, 2011; Van den Tol & Edwards, 2015), congruenza dell'umore (Hunter et al., 2011; Taruffi & Koelsch, 2014) e ricordi autobiografici (Vuoskoski & Eerola, 2012). Il fatto che ci siano diverse spiegazioni

suggerisce che la motivazione vera e propria vada al di là dell'estetica della musica di per sé.

Questo paradosso è stato trattato in uno studio di Kawakami et al. (2013). Sono state studiate le risposte emotive all'ascolto di musica triste di 44 partecipanti e i risultati hanno mostrato che la musica triste effettivamente può causare sentimenti come malinconia e tristezza, ma anche sentimenti più piacevoli come nostalgia e serenità.

In uno studio di Garrido e Schubert (2011) è stato chiesto ai partecipanti di discutere le ragioni per cui ascoltavano musica triste. Alcuni tra loro hanno descritto l'ascolto di questo tipo di musica come un modo per sfogare le loro emozioni negative. Questo riprende il concetto di catarsi proposto da Aristotele nella sua tragedia *Poetica*. Per catarsi il filosofo greco intendeva la possibilità di sfogare le emozioni forti e troppo intense con il fine di una benefica riduzione della tensione (Rathus, 2002).

Altri partecipanti hanno invece affermato che l'ascolto della musica triste li faceva sentire meno soli nella loro tristezza. Questo rimanda al concetto di *Emotional Communion* di Levinson (1990) secondo cui gli individui traggono beneficio nel sentire che si stanno condividendo le stesse emozioni di un'altra persona.

Molti partecipanti, infine, hanno fatto riferimento alla piacevolezza dell'attivazione data dall'ascolto della musica triste più in generale.

Kawakami e Katahira (2015) hanno invece ipotizzato che il tratto dell'empatia e le sue sottocomponenti abbiano effetto, direttamente o indirettamente, sulla preferenza per la musica triste attraverso la mediazione della risposta emotiva.

Alcuni progetti sperimentali che hanno avuto come target studenti universitari, hanno evidenziato come l'ascolto di musica triste induce sia emozioni positive che emozioni negative (Brattico et al., 2016; Kawakami et al., 2013).

In uno studio condotto da Campbell (2021), è stato messo in risalto invece che la musica etichettata come *felice* aumentava gli effetti positivi, mentre quella etichettata come *triste* riduceva gli effetti positivi, ma anche quelli negativi. Per arrivare a questo risultato, i partecipanti dello studio sono stati sottoposti all'ascolto della canzone allegra *Eye of the tiger* dei Survivor e di quella triste *Everybody hurts* dei REM.

In un recente studio di Blasco et al. (2023) sono stati confrontati gli effetti di tre tipi di esperienze musicali: l'ascolto di un brano triste, l'ascolto di un brano epico e solenne e l'esecuzione di un brano blues. Lo scopo era determinare se gli effetti positivi e negativi venissero modificati in seguito all'esposizione a queste tre condizioni sperimentali. I risultati hanno mostrato che gli effetti positivi sono aumentati significativamente durante la fase successiva a tutte e tre le esperienze. Per quanto riguarda gli effetti negativi, questi sono diminuiti in ogni caso, ma maggiormente nella condizione di ascolto di musica triste.

In uno studio in cui 148 partecipanti hanno ascoltato 16 estratti musicali valutando in seguito le loro risposte emotive, sono state riportate, oltre alla tristezza, anche emozioni più positive e complesse, come nostalgia, pace e meraviglia (Vuoskoski et al., 2011).

Risultati contrastanti sono però stati trovati in uno studio di Miller e Au (2010), in cui l'ascolto sia di musica allegra che di musica triste non avrebbe indotto cambiamenti significativi sulle emozioni negative.

I risultati di uno studio di Garrido e Schubert (2013) propongono che l'attrazione verso la musica triste possa essere sia positiva che negativa, a seconda delle differenze individuali e della condizione psicologica della persona.

Schubert (1996) ha proposto la *Cognitive Dissociation Theory* secondo la quale al centro di questo paradosso ci sarebbe un processo cognitivo di dissociazione dal dolore o dal dispiacere. Inoltre, secondo tale teoria, il contesto estetico attiverebbe un processo che inibisce il centro del dispiacere associato alle emozioni negative e che attiva invece emozioni positive.

Vuoskosi et al. (2011) si allontanano dalla teoria della dissociazione di Schubert e propongono che il godimento nell'ascoltare musica triste derivi da una risposta emotiva combinata con la sua attrattiva estetica. Questo viene affermato in seguito a tre risultati del loro studio. In primo luogo, la musica triste evocava anche una gamma di percezioni estetiche positive. In secondo luogo, coloro che maggiormente avevano apprezzato la bellezza sono anche coloro che maggiormente avevano apprezzato anche musica triste. Infine, coloro che hanno sperimentato emozioni più intense con questo tipo di musica, sono quelli che hanno ottenuto un punteggio più alto nel tratto dell'Empatia (John & Srivastava, 1999).

Un'interpretazione successiva data da Vuoskosi ed Eerola (2012) riguarda il fatto che la musica triste potrebbe produrre cambiamenti nella memoria e nei giudizi riguardanti le emozioni e che provare tristezza indotta dalla musica è comunque più piacevole dei ricordi tristi.

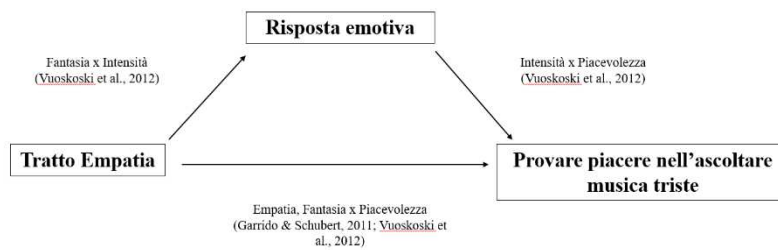


Figura 3: Relazione tra empatia, ascolto di musica triste e piacere nell'ascoltare musica triste. Adapted from Kawakami & Katahira (2015)

7.1 Regolazione emotiva, musica e popolazione clinica

Ricerche sulla regolazione emotiva attraverso la musica sono state condotte in quantità significativa anche in popolazioni cliniche e questo ha sottolineato come la musica possa avere una grande influenza sulle emozioni e sul benessere psicologico e fisico.

In uno studio di Gebhardt, Kunkel e Georgi (2012) è stato confrontato il modo in cui si usa la musica e la finalità che ha tale azione in un gruppo di pazienti psichiatrici e in un gruppo di controllo sano. I risultati hanno rivelato che i pazienti con disturbi mentali usano maggiormente la musica per la regolazione delle loro emozioni. In particolare, pazienti che soffrono di abuso di sostanze e con un disturbo di personalità usano la musica principalmente per la risoluzione di problemi di carattere cognitivo e per ridurre l'arousal negativo, mentre pazienti affetti da schizofrenia la usano maggiormente per rilassarsi. Questo suggerisce che le necessità emotive variano a seconda della patologia e che uno stesso strumento, in questo caso la musica, può essere impiegato per scopi diversi.

In un altro studio (Gebhardt et al., 2014), adulti con diverse diagnosi psichiatriche sono stati valutati nel loro funzionamento globale prima e dopo l'ascolto di musica per un tempo prolungato. I risultati hanno mostrato che la musica aveva avuto una funzione

rilevante sul versante del rilassamento, della modulazione dell'eccitazione e della risoluzione cognitiva dei problemi.

Alcuni studiosi, però, si sono chiesti se la musica abbia davvero esclusivamente effetti positivi, specialmente nei campioni clinici. Infatti, le emozioni che la musica suscita sono molto profonde, ma non necessariamente positive (Gabrielsson, 2011). Questo duplice potenziale della musica diventa rilevante quando si ha a che fare con individui depressi (Sakka e Juslin, 2018). La depressione è un disturbo affettivo, caratterizzato da emozioni negative eccessive, persistenti e ricorrenti (DSM-5-TR). Questa caratteristica suggerisce che gli individui depressi possono riscontrare difficoltà nella regolazione delle emozioni (Campbell-Sills, et al., 2006). Quindi se da un lato la musica potrebbe essere usata risorsa per alleviare alcuni sintomi depressivi, dall'altro l'ascolto di musica triste potrebbe contribuire a stili di regolazione tipici della depressione, come la ruminazione o il rimuginio (Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer, 2010; Joorman & Santon, 2016).

Risultati simili si possono trovare in uno studio di Garrido e Schubert (2015): è stato riportato che ascoltare musica triste può incrementare in maniera significativa i sentimenti di depressione in persone con una predisposizione a tale condizione. Inoltre, queste persone hanno dimostrato anche di provare piacere nell'ascoltare questo tipo di musica nonostante alcuni tra i partecipanti abbiano affermato di esser consapevoli dei potenziali effetti negativi di questa pratica.

Sakka e Juslin (2018) hanno proposto uno studio il cui obiettivo era quello di confrontare individui depressi e individui non depressi nel loro utilizzo della musica per la regolazione delle emozioni nella vita quotidiana. L'ipotesi principale era che gli ascoltatori depressi tendessero ad usare strategie di regolazione disadattive. Il risultato complessivo ha

indicato che in ogni caso l'obiettivo più frequente era quello di aumentare le emozioni positive. All'interno dello studio è stato utilizzato il framework proposto da Goethem e Sloboda (2011) che concettualizza la regolazione delle emozioni in termini di 4 livelli: obiettivo, tattica, strategia e meccanismo. Ad esempio, una persona che vuole ridurre una certa emozione negativa, può scegliere se ascoltare musica (tattica) che crea immagini visive (meccanismo), che a loro volta aiutano l'ascoltatore a distrarsi da pensieri negativi (strategia). La strategia è la parte più importante nella regolazione delle emozioni.

Negli studi su emozioni e musica si possono utilizzare molte scale, tra cui le più usate sono la *Music in Mood Regulation Scale* di Saarikallio (2008), sviluppata unicamente per la musica, e l'*Emotion Regulation Questionnaire* di Gross e John (2003) che misura la rivalutazione e la soppressione, due meccanismi usati nella regolazione delle emozioni. Con rivalutazione si intende quella strategia per cui si cambia il significato di una situazione in modo da alterarne anche il significato emotivo (Gross & Thompson, 20017). Con soppressione, invece, ci si riferisce all'inibizione di un comportamento emotivo ed espressivo in corso (Gross, 1998).

In questo studio ci si è basati su quest'ultima scala. I partecipanti erano stati divisi tra depressi e non depressi tramite la somministrazione del Beck Depression Inventory-II (BDI-II; Beck, Street & Brown, 1996).

I risultati hanno mostrato un'assenza di differenze significative tra il gruppo di ascoltatori depressi e il gruppo di controllo. Una possibile spiegazione di questo risultato è che l'uso di strategie di regolazione maladattive riportate in ricerche precedenti (Aldao et al., 2010) non si generalizza alla regolazione delle emozioni con la musica.

Alcuni modi di usare la regolazione delle emozioni possono essere usati in ambito clinico, sia come strumento riabilitativo (Gebhardt et al., 2014; Saarikallio, 2010; Saarikallio & Erkkila, 2007), sia come aiuto diagnostico (Thomson, Reece & Di Benedetto, 2014).

Infatti, la musica ha una proprietà curativa, tanto che può essere sfruttata per attività come la musicoterapia (Edwards, 2016).

L'utilizzo della musica come forma di terapia è frequente sin dai tempi di figure come Ippocrate o Galeno, ma la musicoterapia come la intendiamo noi oggi è nata a partire dalla Seconda Guerra Mondiale quando, a causa del sovraffollamento dei reparti ospedalieri, è stato necessario creare delle forme di terapia alternativa per fronteggiare il dolore fisico e psichico (Pratt, 1985). Nel 1950 è stata fondata la National Association for Music Therapy (NAMT) per organizzare e standardizzare l'utilizzo della musica in contesti riabilitativi (Pratt, 2004).

La musicoterapia prevede l'utilizzo di interventi musicali all'interno di una relazione terapeutica (American Music Therapy Association, 2014). Viene utilizzata in diverse situazioni, ad esempio nell'ambito della salute, ma anche in contesti educativi. Solitamente, gli interventi prevedono momenti in cui la musica viene ascoltata o suonata insieme e possono essere usate tecniche come la composizione, l'improvvisazione o il semplice ascolto (Leubner & Hinterberger, 2017). I metodi, dunque, spaziano da quelli ricettivi a quelli produttivi.

Negli ultimi decenni l'utilizzo della musicoterapia si è molto diffuso per interventi volti alla cura della depressione (Chen et al., 2016; Koelsch et al., 2010), inoltre una metanalisi condotta da Hole et al. (2015) ha portato come conclusione che la musica può aiutare notevolmente nella riduzione di sintomi post-operatori come ansia, depressione e dolore.

Il fatto che la musica possa avere risultati benefici sui disturbi dell'umore viene spiegato attraverso la sua capacità di rafforzare la consapevolezza e la sensibilità per le emozioni positive (Croom, 2012). Ad esempio, in uno studio di Bensimon et al. (2008) viene riportato l'effetto benefico del fare musica di gruppo su soldati con disturbo post traumatico da stress (PTSD). Nello specifico, lo studio si basa sull'utilizzo delle percussioni e sulla loro efficacia come strumento terapeutico. Partecipando attivamente a quello che viene definito *drum circle*, i soldati avevano la possibilità di esprimere dei sentimenti che non riuscivano ad esprimere a parole, facilitando il processo di rielaborazione emotiva.

Per quanto riguarda bambini e adolescenti, i disturbi dell'umore sono i disturbi psichiatrici con maggiore incidenza (Merikangas et al., 2009).

Insieme alla psicoterapia e alla farmacoterapia, sembra che la musicoterapia, ma in generale tutte le forme di terapia artistica (come arteterapia o teatroterapia), abbia dei risultati molto buoni nel caso di adolescenti (National Institute for Health and Clinical Excellence, 2013). Facendo riferimento alla salute mentale dei più giovani, la musicoterapia può essere particolarmente efficace con quei pazienti che trovano difficoltà nel verbalizzare stati emotivi (Freitas et al., 2022). La musica, infatti, è uno strumento particolarmente interessante per gli adolescenti, perché li stimola e motiva, facilitando il loro senso di appartenenza sociale (Bostic et al., 2019).

Da una revisione di letteratura di Freitas et al. (2022) risulta che la musicoterapia negli adolescenti psichiatrici possa aiutare nell'incremento della loro autostima e nel ridurre sintomi depressivi e isolamento sociale.

La musica in ambito psichiatrico può essere usata non solo come strumento riabilitativo, ma anche come aiuto diagnostico nei bambini (Bostic et al., 2019). Infatti, può aiutare a verbalizzare qualora i pazienti non ne avessero la capacità.

7.1.2 Musica e benessere

Il fatto che la musica abbia un impatto benefico così importante sulla salute può essere spiegato anche dal concetto di *flow*. Croom (2012) afferma proprio che la musica promuove lo stato di *flow*, ovvero uno stato di concentrazione totale, di astrazione rispetto all'ambiente fisico in cui ci si trova, una modalità di stare associata al benessere psicologico per cui l'attenzione si focalizza completamente sull'attività che si sta svolgendo, perdendo il senso del tempo e dello spazio (Csikszentmihalyi, 1990). A tal proposito, è stato osservato che la musica di sottofondo aiuta nel mantenere la concentrazione, ad esempio portando un miglioramento nelle performance scolastiche (Hallam et al., 2002).

Dunque, gli effetti benefici della musica sulla salute psicologica delle persone vanno oltre alla musicoterapia. Negli ultimi anni, infatti, è stata posta molta più attenzione sull'importanza che l'ambiente fisico ha sull'individuo. Così come vengono fatti interventi da un punto di vista architettonico, ad esempio tramite ampliamento di spazi verdi all'interno delle città, allo stesso modo esistono anche proposte di intervento di tipo ecologico che hanno a che fare con la musica.

A tal proposito si può citare il *soundscaping*, una tecnica di design che si avvale della musica e dei suoni per creare un ambiente acustico più rilassante e piacevole (Aletta & Kang, 2018). Questo si basa sul fatto che il paesaggio sonoro non sia un mero sottofondo nella vita quotidiana, ma un vero e proprio fattore che influisce sullo stato psicologico

delle persone. Kang (2023) spiega che i suoni naturali e i rumori bianchi possono aiutare a diminuire lo stress, a differenza di suoni artificiali e rumori come l'inquinamento acustico dato dal traffico e dai rumori della città.

Gli interventi possono avvenire sia incrementando la presenza di aree verdi e aree blu, in modo che siano favoriti i suoni naturali, anche tramite l'installazione di fontane o laghetti artificiali, oppure avvalendosi della tecnologia per costruire giardini sonori o percorsi musicali creati ad hoc in alcune zone con alta affluenza all'interno delle città (Kang, 2023; Margaritis et al., 2020).

CAPITOLO 8

Conclusioni

In conclusione, questa tesi ha esplorato il rapporto complesso e multidimensionale che intercorre tra musica ed emozioni, evidenziando, come riportato in letteratura, che l'ascolto della musica può essere un potente strumento per sviluppare le proprie competenze emotive e che ha un impatto molto forte sulla consapevolezza, sull'espressione e sulla gestione delle emozioni così come sullo sviluppo dell'intelligenza emotiva (vedi Juslin & Västfjäll, 2008; Saarikallio & Erkkilä, 2007; Sloboda & Juslin, 2001).

Oltre ad essere un importante strumento di sviluppo emotivo, la musica gioca un ruolo fondamentale anche nella costruzione dell'identità e della personalità degli individui (Hargreaves, North & Tarrant, 2015). Il suo essere oggetto di utilizzo universale fa sì che contribuisca alla formazione del gruppo sociale e che aiuti a mantenerne la coesione e l'affiliazione, rafforzando il senso di appartenenza e i legami interpersonali. Molte persone, infatti, possono riconoscersi reciprocamente e validare la propria presenza all'interno di un gruppo proprio a partire dai gusti musicali comuni. Questo è vero sia per gruppi più piccoli, come studenti di una stessa classe, sia per comunità più ampie (Bakagiannis & Tarrant, 2006).

Il fatto che la musica motivi gli individui a ingaggiare relazioni socioaffettive è confermato anche da studi sul cervello e sull'attività cerebrale. Attraverso studi di neuroimaging è stato dimostrato infatti che la musica ha il potere di modulare e di attivare molte delle strutture limbiche e paralimbiche, che sono quei sistemi neurali implicati nel

processamento emotivo e nei circuiti di ricompensa e che entrano in gioco anche in ambito sociale (Koelsch, 2010).

La musica risulta avere anche un'importante funzione adattiva (Garrido & Schubert, 2013a; Huron, 2001; Koelsch, 2014) e questo è evidente anche in contesti che potrebbero apparire paradossali. Ad esempio, l'ascolto della musica triste, che di primo impatto si potrebbe ritenere una cosa negativa e addirittura dannosa per lo stato d'animo di una persona, potrebbe non nuocere su ascoltatori sani. Anzi, può essere addirittura considerata un'azione adattiva, perché è una modalità attraverso cui le persone provano ad elaborare emozioni negative vissute (Garrido & Schubert, 2013). D'altro canto, però, per le persone con una tendenza verso un'eccessiva ruminazione o per persone depresse, l'effetto potrebbe essere dannoso perché la musica triste potrebbe aumentare l'utilizzo della ruminazione stessa come meccanismo di difesa ed esacerbare il disagio emotivo (Garrido & Schubert, 2015).

È stato trovato anche che le persone che ascoltano musica triste e che traggono piacere nel farlo hanno livelli maggiori di intelligenza emotiva e di empatia e questo potrebbe esser dovuto ad una maggior consapevolezza delle proprie emozioni e delle emozioni altrui (Vuoskoski & Eerola, 2012). Infatti, l'ascolto di musica triste permette alle persone di entrare in uno stato riflessivo e di riconoscere la tristezza al di fuori della propria esperienza personale (Taruffi & Koelsch, 2014).

Il legame tra musica ed emozioni può essere spiegato anche attraverso gli studi sulla memoria. Infatti, la musica sicuramente contribuisce alla formazione di ricordi salienti perché le persone tendono ad associare determinati suoni o canzoni a momenti in cui erano già stati ascoltati (Jäncke, 2008). Ad esempio, se una persona in un momento

particolarmente triste della sua vita aveva come sottofondo una certa canzone, è probabile che tale canzone genererà un sentimento di tristezza ad ogni ascolto in quella persona. Questo può accadere anche se la canzone sembra esprimere una emozione positiva. Questo fenomeno sottolinea il potere evocativo della musica e la sua capacità di far riemergere memorie ed emozioni in contesti diversi (Janata et al., 2007).

Il fatto che la musica abbia un impatto così grande sulle emozioni implica anche che possa avere un ruolo importante sulla salute psicofisica delle persone. Diversi studi hanno confermato che può avere dei benefici sui disturbi dell'umore e in particolare sullo stress, ma che ha anche una certa influenza sugli indici fisiologici, come il ritmo respiratorio e il battito cardiaco (Saarikallio & Erkkilä, 2007; Thomas et al., 2013). Il ruolo che la musica ha sulla salute è così importante che sono nate anche delle vere e proprie discipline che sfruttano il suo potere, come la musicoterapia (Bradt & Dileo, 2014).

Il fatto che la musica abbia un certo potere sull'espressione delle emozioni è confermato anche dal fatto che è uno strumento universale, capace di mettere in contatto persone provenienti da culture diverse (Saarikallio, 2011).

Infatti, l'esperienza musicale è innata e, anche se in forme differenti, accomuna persone con background completamente diversi e che non conoscono quelli che sono gli usi e i costumi di altre parti del mondo. Questo si può osservare sui bambini e sulla loro capacità e quasi necessità di emettere suoni che possono ricordare una melodia (Adachi, Trehub & Abe, 2004).

È necessario comunque prendere in considerazione i limiti delle ricerche portate avanti fino ad ora.

Anzitutto, come è stato già presentato all'interno di questa tesi, la maggior parte degli studi si basa su risultati provenienti da questionari self-report. Questo implica un alto livello di soggettività delle risposte per cui esse potrebbero essere diverse se la stessa persona rispondesse in una condizione diversa. A fare la differenza in questo caso potrebbero essere le cose più banali, ad esempio potrebbe influire la stanchezza o addirittura piccoli fattori ambientali e fisiologici così come lo stato emotivo che si ha in quel momento (Mauss & Robinson, 2009). Inoltre, per quanto molte ricerche che prevedono l'ascolto di pezzi musicali cerchino di usare brani poco noti, è possibile che i partecipanti li abbiano già sentiti e che abbiano associati tali pezzi a stati emotivi vissuti in precedenza.

Un altro limite riguarda lo stereotipo di genere per cui le donne avrebbero maggior competenza emotiva, soprattutto per quanto riguarda la comprensione e l'espressione delle emozioni (Bijlstra et al., 2014; Fischer & Manstead, 2000). Questo può incidere sulla performance sia di donne che di uomini in un'ottica basata sulle aspettative e conseguentemente rendere meno attendibili i dati raccolti (Barrett et al., 2020). D'altra parte, la maggior parte delle ricerche che si trovano in letteratura sono state pensate e portate avanti proprio da uomini, il che potrebbe introdurre bias culturali e di genere, portando una visione parziale del potere della musica sulla competenza emotiva (Hyde, 2005).

Molti studi, poi, hanno campioni di partecipanti molto eterogenei, cosa che può influire sui risultati. Ad esempio, in studi il cui focus era studiare le differenze tra musicisti e non musicisti poteva capitare che ci fosse un grande divario d'età tra gli individui sottoposti allo studio (vedi Schellenberg, 2004).

Inoltre, è importante considerare anche la possibilità di un *publication bias*, ovvero quel fenomeno che si verifica quando la possibilità di pubblicare o meno i risultati di una ricerca dipende dalla natura dei risultati stessi (Rothstein, Button & Borenstein, 2005). Le ipotesi di ricerca di molti studi menzionati, infatti, si basavano sull'esistenza di studi simili. Questo potrebbe aver portato delle aspettative nei risultati e dunque bisogna considerare la possibilità che studi con risultati negativi o nulli, o comunque divergenti rispetto alle pubblicazioni precedenti, non siano stati pubblicati. Tale bias può portare ad un'evidenza scientifica distorta e influire sulle metanalisi, ma anche su possibili studi successivi e interventi futuri.

Infine, se da una parte la letteratura sul rapporto tra musica e gestione delle emozioni è molto ampia, quella riguardo il legame tra musica ed espressione delle emozioni, ma ancor di più tra musica e consapevolezza emotiva, è più scarna e questo potrebbe esser dovuto anche alla difficoltà di misurare questi costrutti. È interessante notare anche il fatto che i campioni delle ricerche riguardanti musica e gestione delle emozioni sono meno eterogenei rispetto a quelli di espressione e consapevolezza emotiva. Questo potrebbe esser dovuto al fatto che molta ricerca sulla regolazione emotiva avviene in ambito clinico, per cui il reclutamento dei partecipanti potrebbe essere più controllato e dunque omogeneo.

I limiti presenti in letteratura si riflettono sui limiti di questa tesi. Infatti, analizzare articoli e ricerche precedenti può sicuramente offrire una panoramica utile sull'argomento scelto, ma questo approccio è comunque limitato.

Per le ricerche future si auspica un ampliamento significativo delle ricerche sul tema della consapevolezza emotiva e della sua relazione con la musica, anche data la crescente importanza che sta acquisendo in ambito terapeutico.

Esplorare questo tema è fondamentale sia in un'ottica generale, sia in un'ottica multiculturale. Infatti, anche in questo senso la letteratura recente non è esaustiva, ma molti studi si sono limitati soprattutto alle differenze tra la cultura americana e quella cinese. Bisogna tenere in considerazione che la consapevolezza emotiva e più in generale la competenza emotiva potrebbero variare in maniera significativa da una cultura all'altra, anche se tali culture appartengono a posti geograficamente vicini. Infatti, in una stessa città possono coesistere diverse culture, ma anche diverse religioni e dunque la musica può assumere significati diversi anche tra persone che abitano una stessa comunità.

Potrebbe essere utile anche studiare il ruolo delle variabili individuali dato che, come detto sopra, uno dei limiti della letteratura esistente sul tema riguarda proprio l'ampia eterogeneità dei campioni. Questo potrebbe giocare un ruolo importante nello studio della musica come strumento terapeutico, sia nell'ambito psichiatrico, sia nell'ambito della disabilità cognitive.

Un altro dato importante per le ricerche future riguarda l'utilizzo di strumenti di misurazione oggettivi e dunque sarebbe interessante svolgere quanti più studi possibili attraverso un approccio multidimensionale, sfruttando sia i questionari sia strumenti più oggettivi come le neuroimmagini e l'analisi delle variazioni fisiologiche. Sarebbe interessante poi misurare gli indici fisiologici sia durante l'ascolto della musica, sia durante la compilazione dei questionari, in modo da vedere le eventuali differenze tra le emozioni provate nell'immediato e quelle invece che nascono attraverso il ricordo

dell'esperienza musicale per fare poi un confronto. Questo potrebbe essere utile anche per capire quanto possa essere oggettivo riportare il sentito emotivo in un secondo momento.

BIBLIOGRAFIA

* Testo non direttamente consultato

Adachi, M., Trehub, S. E., & ABE, J. I. (2004). Perceiving emotion in children's songs across age and culture 1. *Japanese Psychological Research*, 46(4), 322-336.

Agres, K. R., Schaefer, R. S., Volk, A., Van Hooren, S., Holzapfel, A., Dalla Bella, S., ... & Magee, W. L. (2021). Music, computing, and health: a roadmap for the current and future roles of music technology for health care and well-being. *Music & Science*, 4, 2059204321997709.

Alcorta, C. S., Sosis, R., & Finkel, D. (2008). Ritual harmony: Toward an evolutionary theory of music. *Behavioral and Brain Sciences*, 31(5), 576-577.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.

*Aletta, F., & Kang, J. (2018). Towards an urban vibrancy model: a soundscape approach. *International journal of environmental research and public health*, 15(8), 1712.

*American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. *Text revision*.

Arjmand, H. A., Hohagen, J., Paton, B., & Rickard, N. S. (2017). Emotional responses to music: Shifts in frontal brain asymmetry mark periods of musical change. *Frontiers in psychology*, 8, 241589.

*Arnett, J. J. (1995). Adolescents' uses of media for self-socialization. *Journal of youth and adolescence*, 24(5), 519-533.

Atkinson, R. L., Buonarrivo, L., Cornoldi, C., Hilgard, E. R., & Smith, E. E. (2006). *Atkinson & Hilgard's Introduzione alla psicologia*. Piccin.

Bakagiannis, S., & Tarrant, M. (2006). Can music bring people together? Effects of shared musical preference on intergroup bias in adolescence. *scandinavian Journal of Psychology*, 47(2), 129-136.

Balkwill, L. L., & Thompson, W. F. (1999). A cross-cultural investigation of the perception of emotion in music: Psychophysical and cultural cues. *Music perception*, 17(1), 43-64.

*Bar-On, R. (1997). Emotional quotient-inventory.

*Barrett, L. F. (2006). Valence is a basic building block of emotional life. *Journal of Research in Personality*, 40(1), 35-55.

Baumgartner, H. (1992). Remembrance of Things Past: Music, Autobiographical Memory, and Emotion. *Advances in consumer research*, 19(1).

*Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. (1996). Beck depression inventory–II. *Psychological assessment*.

Bensimon, M., Amir, D., & Wolf, Y. (2008). Drumming through trauma: Music therapy with post-traumatic soldiers. *The arts in psychotherapy*, 35(1), 34-48.

*Bernstein, L. (1976). *The unanswered question: Six talks at Harvard* (Vol. 33). Harvard University Press.

Bijlstra, G., Holland, R. W., Dotsch, R., Hugenberg, K., & Wigboldus, D. H. (2014). Stereotype associations and emotion recognition. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(5), 567-577.

Blasco-Magraner, J. S., Bernabé-Valero, G., Marín-Liébana, P., & Botella-Nicolás, A. M. (2023). Changing positive and negative affects through music experiences: a study with university students. *BMC psychology*, *11*(1), 76.

Blasco-Magraner, J. S., Bernabe-Valero, G., Marín-Liébana, P., & Moret-Tatay, C. (2021). Effects of the educational use of music on 3-to 12-year-old children's emotional development: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, *18*(7), 3668.

Boden, M. T., & Thompson, R. J. (2015). Facets of emotional awareness and associations with emotion regulation and depression. *Emotion*, *15*(3), 399.

Bostic, J. Q., Thomas, C. R., Beresin, E. V., Rostain, A. L., & Kaye, D. L. (2019). Make a joyful noise integrating music into child psychiatry evaluation and treatment. *Child Adolecen Psychiatric Clin N Am*, *28*(2), 195–207

*Booth, R. J., & Pennebaker, J. W. (2000). Emotions and immunity. *Handbook of emotions*, *2*, 558-570.

*Bradt, J., & Dileo, C. (2014). Music interventions for mechanically ventilated patients. *Cochrane database of systematic reviews*, (12).

Brattico, E., Bogert, B., Alluri, V., Tervaniemi, M., Eerola, T., & Jacobsen, T. (2016). It's sad but I like it: The neural dissociation between musical emotions and liking in experts and laypersons. *Frontiers in Human Neuroscience*, *9*, 156454.

Bru-Luna, L. M., Martí-Vilar, M., Merino-Soto, C., & Cervera-Santiago, J. L. (2021, December). Emotional intelligence measures: A systematic review. In *Healthcare* (Vol. 9, No. 12, p. 1696). MDPI.

*Burrai, F., Hasan, W., Fancourt, D., Luppi, M., & Di Somma, S. (2016). A randomized controlled trial of listening to recorded music for heart failure patients: Study protocol. *Holistic nursing practice*, *30*(2), 102-115.

Burt, J. L., Bartolome, D. S., Burdette, D. W., & Comstock Jr, J. R. (1995). A psychophysiological evaluation of the perceived urgency of auditory warning signals. *Ergonomics*, *38*(11), 2327-2340.

*Cacioppo, J. T. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. WW Norton & Company.

*Cage, J. (1961). *Silence: lectures and writings*.

Campbell, E. A., Berezina, E., & Gill, C. H. D. (2021). The effects of music induction on mood and affect in an Asian context. *Psychology of Music*, 49(5), 1132-1144.

Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour research and therapy*, 44(9), 1251-1263.

Campos J.J. (2009). Unpublished review of J.W. Santrock's Life-span development, 13th ed. (New York; McGraw-Hill)

Castro, S. L., & Lima, C. F. (2014). Age and musical expertise influence emotion recognition in music. *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 32(2), 125-142.

Chang, J., Lin, P., & Hoffman, E. (2021). Music major, affects, and positive music listening experience. *Psychology of Music*, 49(4), 841-854.

Chanda, M. L., & Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in cognitive sciences*, 17(4), 179-193.

*Chen, X. J., Hannibal, N., & Gold, C. (2016). Randomized trial of group music therapy with Chinese prisoners: impact on anxiety, depression, and self-esteem. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 60(9), 1064-1081.

*Cherniss, C., Goleman, D., Emmerling, R., Cowan, K., & Adler, M. (1998). Bringing emotional intelligence to the workplace. *New Brunswick, NJ: Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations, Rutgers University*, 1-34.

Chin, T., & Rickard, N. S. (2014). Emotion regulation strategy mediates both positive and negative relationships between music uses and well-being. *Psychology of Music*, 42(5), 692-713.

Cowen, A. S., Fang, X., Sauter, D., & Keltner, D. (2020). What music makes us feel: At least 13 dimensions organize subjective experiences associated with music across different cultures. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(4), 1924-1934.

Cowen, A., Sauter, D., Tracy, J. L., & Keltner, D. (2019). Mapping the passions: Toward a high-dimensional taxonomy of emotional experience and expression. *Psychological Science in the Public Interest*, 20(1), 69-90.

Croom, A. M. (2012). Music, neuroscience, and the psychology of well-being: a précis. *Frontiers in psychology*, 2, 393.

Cross, I. (2008). Musicality and the human capacity for culture. *Musicae Scientiae*, 12(1_suppl), 147-167.

Cross, I. (2009). The evolutionary nature of musical meaning. *Musicae Scientiae* [special issue on music and evolution]: 143–159.

*Cziksztentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience* (pp. 75-77). New York: Harper & Row.

*Davies, S. (1997). John Cage's 4' 33 "': Is it music?. *Australasian Journal of Philosophy*, 75(4), 448-462.

Davies, S. (2012). On defining music. *The Monist*, 95(4), 535-555.

De Witte, M., Pinho, A. D. S., Stams, G. J., Moonen, X., Bos, A. E., & Van Hooren, S. (2022). Music therapy for stress reduction: a systematic review and meta-analysis. *Health psychology review*, 16(1), 134-159.

*Denham, S. A. (1998). *Emotional development in young children*. Guilford Press.

Destiana, E. (2017). The effect of music on the emotional intelligence development of early childhood. *Proceedings of the ICECRS, 1(2)*, v1i2-1428.

Dingle, G. A., & Fay, C. (2017). Tuned In: The effectiveness for young adults of a group emotion regulation program using music listening. *Psychology of Music, 45(4)*, 513-529.

*Drummond, P. D., & Quah, S. H. (2001). The effect of expressing anger on cardiovascular reactivity and facial blood flow in Chinese and Caucasians. *Psychophysiology, 38(2)*, 190-196.

*Edwards, J. (Ed.). (2016). *The Oxford handbook of music therapy*. Oxford University Press.

Eerola, T., Friberg, A., & Bresin, R. (2013). Emotional expression in music: contribution, linearity, and additivity of primary musical cues. *Frontiers in psychology, 4*, 487.

Eerola, T., Vuoskoski, J. K., & Kautiainen, H. (2016). Being moved by unfamiliar sad music is associated with high empathy. *Frontiers in psychology, 7*, 1176.

Egermann, H., Fernando, N., Chuen, L., & McAdams, S. (2015). Music induces universal emotion-related psychophysiological responses: comparing Canadian listeners to Congolese Pygmies. *Frontiers in psychology, 5*, 116059.

*Eisenberg, N. (1987). Critical issues in the study of empathy. *Empathy and its development/Cambridge*.

*Ekman, P. (1999). Facial expressions. *Handbook of cognition and emotion, 16*(301), e320.

Eldar, E., Ganor, O., Admon, R., Bleich, A., & Hendler, T. (2007). Feeling the real world: limbic response to music depends on related content. *Cerebral Cortex, 17*(12), 2828-2840.

Fischer, A. H., & Manstead, A. S. (2000). The relation between gender and emotions in different cultures. *Gender and emotion: Social psychological perspectives, 1*, 71-94.

Fogleman, S. D. (2019). *Music listening and emotional awareness: an examination of their relationship* (Doctoral dissertation, University of Georgia).

Foss, J. A., Ison, J. R., Torre Jr, J. P., & Wansack, S. (1989). The acoustic startle response and disruption of aiming: I. Effect of stimulus repetition, intensity, and intensity changes. *Human factors*, 31(3), 307-318.

*Freeman, W., Wallin, N. L., Merker, B., & Brown, S. (2000). The origins of music.

Freitas, C., Fernández-Company, J. F., Pita, M. F., & Garcia-Rodriguez, M. (2022). Music therapy for adolescents with psychiatric disorders: an overview. *Clinical child psychology and psychiatry*, 27(3), 895-910.

*Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.

Fritz, T., Jentschke, S., Gosselin, N., Sammler, D., Peretz, I., Turner, R., ... & Koelsch, S. (2009). Universal recognition of three basic emotions in music. *Current biology*, 19(7), 573-576.

*Fubini, E. (1990). History of music aesthetics.

Gabrielsson, A. (2001). Emotion perceived and emotion felt: Same or different?. *Musicae scientiae*, 5(1_suppl), 123-147.

*Gabrielsson, A. (2011). *Strong experiences with music: Music is much more than just music*. OUP Oxford.

*Gabrielsson, A., & Juslin, P. N. (2003). *Emotional expression in music*. Oxford University Press.

Gabrielsson, A., & Lindström, E. (2001). The influence of musical structure on emotional expression.

Garrido, S., & Schubert, E. (2011). Individual differences in the enjoyment of negative emotion in music: A literature review and experiment. *Music perception*, 28(3), 279-296.

Garrido, S., & Schubert, E. (2011). Negative Emotion in Music: What is the Attraction? A Qualitative Study. *Empirical Musicology Review*, 6(4).

Garrido, S., & Schubert, E. (2013). Adaptive and maladaptive attraction to negative emotions in music. *Musicae Scientiae*, 17(2), 147-166.

Garrido, S., & Schubert, E. (2015). Music and people with tendencies to depression. *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 32(4), 313-321.

Gebhardt, S., Kunkel, M., & Georgi, R. V. (2012). Emotion modulation in psychiatric patients through music. *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 31(5), 485-493.

Gold, C., Erkkilä, J., Bonde, L. O., Trondalen, G., Maratos, A., & Crawford, M. J. (2011). Music therapy or music medicine?. *Psychotherapy and psychosomatics*, 80(5), 304.

*Goleman, D. (1995) *Emotional Intelligence: Why it can Matter More than IQ*; Bantam: New York, NY, USA

Goleman, D. (2004). *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

*Gottfredson, L. S. (1997). Mainstream science on intelligence: An editorial with 52 signatories, history, and bibliography. *Intelligence*, 24(1), 13-23.

*Gracyk, T., & Kania, A. (Eds.). (2011). *The Routledge companion to philosophy and music* (p. 157). London, England: Routledge.

Grazzani Gavazzi, I., Antoniotti, C., Ciucci, E., Menesini, E., & Primi, C. (2009). La misura dell'intelligenza emotiva: un contributo alla validazione italiana dell'Emotional Intelligence Scale (EIS) con adolescenti. *Giornale italiano di psicologia*, 36(3), 635-656.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.

*Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24)

*Hallam, S., Price, J., & Katsarou, G. (2002). The effects of background music on primary school pupils' task performance. *Educational studies*, 28(2), 111-122.

Hargreaves, D. J., North, A. C., & Tarrant, M. (2015). How and why do musical preferences change in childhood and adolescence. *The child as musician: A handbook of musical development*, 303-322.

Hays, T., & Minichiello, V. (2005). The meaning of music in the lives of older people: A qualitative study. *Psychology of music*, 33(4), 437-451.

Hole, J., Hirsch, M., Ball, E., & Meads, C. (2015). Music as an aid for postoperative recovery in adults: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 386(10004), 1659-1671.

Hunter, P. G., & Schellenberg, E. G. (2010). Music and emotion. *Music perception*, 129-164.

Hunter, P. G., Schellenberg, E. G., & Griffith, A. T. (2011). Misery loves company: mood-congruent emotional responding to music. *Emotion*, 11(5), 1068.

Hunter, P. G., Schellenberg, E. G., & Stalinski, S. M. (2011). Liking and identifying emotionally expressive music: Age and gender differences. *Journal of experimental child psychology*, 110(1), 80-93.

*Huron, D. (2001). Is music an evolutionary adaptation? *Annals of the New York Academy of Sciences*, 930, 43–61.

Huron, D. (2008). *Sweet anticipation: Music and the psychology of expectation*. MIT press.

Janata, P., Tomic, S. T., & Rakowski, S. K. (2007). Characterisation of music-evoked autobiographical memories. *Memory*, 15(8), 845-860.

Jäncke, L. (2008). Music, memory and emotion. *Journal of biology*, 7, 1-5.

*John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives.

*Joormann, J., & Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour research and therapy*, 86, 35-49.

Juslin, P. N. (2013). From everyday emotions to aesthetic emotions: Towards a unified theory of musical emotions. *Physics of life reviews*, 10(3), 235-266.

Juslin, P. N. (2013). What does music express? Basic emotions and beyond. *Frontiers in psychology*, 4, 596.

Juslin, P. N., Barradas, G. T., Ovsianikow, M., Limmo, J., & Thompson, W. F. (2016). Prevalence of Emotions, Mechanisms, and Motives in Music Listening: A Comparison of Individualist and Collectivist Cultures. *Psychomusicology: Music, Mind & Brain*, 26(4),

293-326.

Juslin, P. N., & Laukka, P. (2003). Communication of emotions in vocal expression and music performance: Different channels, same code?. *Psychological bulletin*, 129(5), 770.

Juslin, P. N., & Laukka, P. (2004). Expression, perception, and induction of musical emotions: A review and a questionnaire study of everyday listening. *Journal of new music research*, 33(3), 217-238.

Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and brain sciences*, 31(5), 559-575.

Kagan, J. (2014). Emotions and temperament. In *Handbook of cultural developmental science* (pp. 175-194). Psychology Press

*Kalat, J. W., & Shiota, M. N. (2007). Emotion. (*No Title*).

Kang, J. (2023). Soundscape in city and built environment: current developments and design potentials. *City and Built Environment*, 1(1), 1.

Kawakami, A., Furukawa, K., Katahira, K., & Okanoya, K. (2013). Sad music induces pleasant emotion. *Frontiers in psychology*, 4, 46343.

Kawakami, A., & Katahira, K. (2015). Influence of trait empathy on the emotion evoked by sad music and on the preference for it. *Frontiers in psychology*, *6*, 1541.

Khalfa, S., Roy, M., Rainville, P., Dalla Bella, S., & Peretz, I. (2008). Role of tempo entrainment in psychophysiological differentiation of happy and sad music?. *International Journal of Psychophysiology*, *68*(1), 17-26.

Kitayama, S., Mesquita, B., & Karasawa, M. (2006). Cultural affordances and emotional experience: socially engaging and disengaging emotions in Japan and the United States. *Journal of personality and social psychology*, *91*(5), 890.

*Koelsch, S. (2012). *Brain and music*. John Wiley & Sons.

Koelsch, S. (2014). Brain correlates of music-evoked emotions. *Nature reviews neuroscience*, *15*(3), 170-180.

Koelsch, S. (2015). Music-evoked emotions: principles, brain correlates, and implications for therapy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1337*(1), 193-201.

Koelsch, S., Offermanns, K., & Franzke, P. (2010). Music in the treatment of affective disorders: an exploratory investigation of a new method for music-therapeutic research. *Music Perception*, 27(4), 307-316.

*Kolers, P. A. (1983). Perception and representation. *Annual Review of Psychology*, 34, 129–166.

Konečni, V. J. (2008). Does music induce emotion? A theoretical and methodological analysis. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 2(2), 115.

Kreutz, G., Schubert, E., & Mitchell, L. A. (2008). Cognitive styles of music listening. *Music Perception*, 26(1), 57-73.

*Lang, P. J. (1995). The emotion probe: Studies of motivation and attention. *American psychologist*, 50(5), 372.

*Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation* (Vol. 557). Oxford University Press.

Lee, J., & Thyer, B. A. (2013). Does music therapy improve mental health in adults? A review. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 23(5), 591-603.

Leubner, D., & Hinterberger, T. (2017). Reviewing the effectiveness of music interventions in treating depression. *Frontiers in Psychology*, 8, 1109

Levinson, J. (1990) Music and negative emotions. *Music, Art and Metaphysics: Essays in Emotional Aesthetics*. Ithaca: Cornell University Press.

Lieberman, M. D. (2007). Social cognitive neuroscience: A review of core processes. *Annual Review of Psychology*, 58, 259–289.

Linnemann, A., Ditzen, B., Strahler, J., Doerr, J. M., & Nater, U. M. (2015). Music listening as a means of stress reduction in daily life. *Psychoneuroendocrinology*, 60, 82-90.

MacDonald, R. A. (2013). Music, health, and well-being: A review. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 8(1), 20635.

*Mahmud, A. T. (1995). Musik dan anak. *Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*.

*Margaritis, E., Kang, J., Aletta, F., & Axelsson, Ö. (2020). On the relationship between land use and sound sources in the urban environment. *Journal of Urban Design*, 25(5), 629-645.

*Martin, D. G., Stambrook, M., Tataryn, D. J., & Beihl, H. (1984). Conditioning in the unattended left ear. *International Journal of Neuroscience*, 23(2), 95-102.

*Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2002). Mayer-Salovey-Caruso emotional intelligence test (MSCEIT) users manual.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). AUTHORS'RESPONSES:" A further consideration of the issues of emotional intelligence". *Psychological inquiry*, 15(3), 249-255.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits?. *American psychologist*, 63(6), 503.

*McCrae, R. R. (1994). Openness to experience: Expanding the boundaries of Factor V. *European Journal of Personality*, 8(4), 251-272.

*McDermott, J. H., Schultz, A. F., Undurraga, E. A., & Godoy, R. A. (2016). Indifference to dissonance in native Amazonians reveals cultural variation in music perception. *Nature*, 535(7613), 547-550.

Meila, A. M. (2017). Exploring the use of music interventions on emotion competence in individuals with special needs: A systematic review.

*Merikangas, K. R., Nakamura, E. F., & Kessler, R. C. (2009). Epidemiology of mental disorders in children and adolescents. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 11, 7–20

*Mesquita, B. (2010). Emoting: A contextualized process. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 83–96). New York: Guilford Press.

Mesquita, B., & Frijda, N. H. (1992). Cultural variations in emotions: a review. *Psychological bulletin*, 112(2), 179.

*Meyer, L. B. (1956). *Emotion and meaning in music*.

Miller, S., & Au, A. (2010). The comparison of happy and sad music on mood and task-switching.

Miranda, D., & Claes, M. (2009). Music listening, coping, peer affiliation and depression in adolescence. *Psychology of music*, 37(2), 215-233.

Miu, A. C., & Balteş, F. R. (2012). Empathy manipulation impacts music-induced emotions: A psychophysiological study on opera. *PloS one*, 7(1), e30618.

Năstasă, L. E., & Ionescu, E. (2015). Favorite musical styles, emotional intelligence and adolescent's personality. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 187, 83-87.

*Norenzayan, A., & Heine, S. J. (2005). Psychological universals: What are they and how can we know?. *Psychological bulletin*, 131(5), 763.

Novelli, N., & Proksch, S. (2022). Am I (deep) blue? music-making ai and emotional awareness. *Frontiers in Neurorobotics*, 16, 897110.

*Oriola Requena, S., & Gustems Carnicer, J. (2015). Música y adolescencia: usos, funciones y consideraciones educativas.

*Ortiz, J. M. (2002). Nurturing Your Child With Music: Menumbuhkan Anak-anak yang bahagia, cerdas dan percaya diri dengan musik. *Alih bahasa: Juni Prakoso. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.*

Panksepp, J., & Bernatzky, G. (2002). Emotional sounds and the brain: the neuro-affective foundations of musical appreciation. *Behavioural processes*, 60(2), 133-155.

*Patel, A. D. (2010). *Music, language, and the brain*. Oxford university press.

Pathak, S., & Muralidharan, E. (2020). Implications of culturally implicit perspective of emotional intelligence. *Cross-cultural research*, 54(5), 502-533.

*Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European journal of personality*, 15(6), 425-448.

*Petrides, K. V., & Furnham, A. (2009). Trait emotional intelligence questionnaire (TEIQue). *Technical Manual*. London: London Psychometric Laboratory.

*Platone. (1985). *The republic*. (R. W. Sterling & W. C. Scott, Trans.). New York: Norton

*Pons, F., & Harris, P. (2000). *Test of Emotion Comprehension–TEC*. Oxford, United Kingdom: University of Oxford.

Pratt, R. R. (1985). The historical relationship between music and medicine. In *The 3rd International Symposium on Music in Medicine, Education, and Therapy for the Handicapped*. Lanham (MD): University Press of America (pp. 237-69).

Pratt, R. R. (2004). Art, dance, and music therapy. *Physical medicine and rehabilitation clinics*, 15(4), 827-841.

Rabinowitch, T. C., Cross, I., & Burnard, P. (2013). Long-term musical group interaction has a positive influence on empathy in children. *Psychology of music*, 41(4), 484-498.

*Rathus, S.A. (2002) *Psychology in the New Millenium*. Orlando: Harcourt College Publishers.

*Rauscher, F. H. (1993). Music and spatial task performance. *Nature*, 365, 611.

Resnicow, J. E., Salovey, P., & Repp, B. H. (2004). Is recognition of emotion in music performance an aspect of emotional intelligence?. *Music Perception*, 22(1), 145-158.

*Rothstein, H. R., Sutton, A. J., & Borenstein, M. (2005). Publication bias in meta-analysis. *Publication bias in meta-analysis: Prevention, assessment and adjustments*, 1-7.

Rouget, G., & Buckner, M. (2011). Musical efficacy: Musicking to survive—The case of the pygmies. *Yearbook for traditional music*, 43, 89-121.

*Ruud, E. (1997). Music and identity. *Nordic Journal of Music Therapy*, 6(1), 3–13.

Saarikallio, S. H. (2008). Music in mood regulation: Initial scale development. *Musicae scientiae*, 12(2), 291-309.

Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of music*, 39(3), 307-327.

Saarikallio, S. (2019). Access-awareness-agency (AAA) model of music-based social-emotional competence (MuSEC). *Music and Science*, 2, 1–16.

Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of music*, 35(1), 88-109.

Saarikallio, S., Toiviainen, P., Brabant, O., Snape, N., & Erkkilä, J. (2023). Music therapeutic emotional processing (MEP): Expression, awareness, and pain predict therapeutic outcome. *Psychology of Music*, 51(1), 140-158.

Sakka, L. S., & Juslin, P. N. (2018). Emotion regulation with music in depressed and non-depressed individuals: Goals, strategies, and mechanisms. *Music & Science, 1*, 2059204318755023.

*Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Intelligence Émotionnelle. *Imagin. Cogn. Personal, 9*(3), 185-211.

*Sandín, B., Chorot, P., Lostao, L., Joiner, T. E., Santed, M. A., & Valiente, R. M. (1999). Escalas PANAS de afecto positivo y negativo: validación factorial y convergencia transcultural. *Psicothema, 11*(1), 37-51.

Sharp, A., Houde, M. S., Bacon, B. A., & Champoux, F. (2019). Musicians show better auditory and tactile identification of emotions in music. *Frontiers in psychology, 10*, 1976.

Schellenberg, E.G. (2011). Music lessons, emotional intelligence, and IQ. *Music Perception, 29*(2), 185-194.

Schellenberg, E. G., & Mankarious, M. (2012). Music training and emotion comprehension in childhood. *Emotion, 12*(5), 887.

*Scherer, K. R. (1986). Vocal affect expression: a review and a model for future research. *Psychological bulletin*, 99(2), 143.

Scherer, K.R. 2003. Why music does not produce basic emotions: A plea for a new approach to measuring emotional effects of music. In: Proceedings of the Stockholm Music Acoustics Conference 2003, ed. R. Bresin, pp. 25–28. Royal Institute of Technology.

*Scherer, K. R. (2004). Feelings integrate the central representation of appraisal-driven response organization in emotion. In *Feelings and emotions: The Amsterdam symposium* (pp. 136-157).

Scherer, K. R. (2004). Which emotions can be induced by music? What are the underlying mechanisms? And how can we measure them?. *Journal of new music research*, 33(3), 239-251.

Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured?. *Social science information*, 44(4), 695-729.

Scherer, K. R., & Zentner, M. R. (2001). Emotional effects of music: Production rules. *Music and emotion: Theory and research*, 361(2001), 392.

*Schubert, E. (1996). Enjoyment of negative emotions in music: An associative network explanation. *Psychology of music*, 24(1), 18-28.

*Schubert, E. (2013). Emotion felt by the listener and expressed by the music: literature review and theoretical perspectives. *Frontiers in psychology*, 4, 837.

*Schwartz, N., & Clore, G. L. (1988). How do I feel about it? The informative function of mood. Affect, cognition, and social behavior, 44 – 62.

Schwartz, G. E., & Davidson, R. J. (1997). Neuroanatomical correlates of happiness, sadness, and disgust. *The American journal of psychiatry*, 154(7), 926-933.

Schwartz, K. D., & Fouts, G. T. (2003). Music preferences, personality style, and developmental issues of adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 32, 205-213.

Sloboda, J. A. (1991). Music structure and emotional response: Some empirical findings. *Psychology of music*, 19(2), 110-120.

*Sloboda, J. (2005). *Exploring the musical mind: Cognition, emotion, ability, function*. Oxford University Press.

*Smith, R. H., Powell, C. A., Combs, D. J., & Schurtz, D. R. (2009). Exploring the when and why of schadenfreude. *Social and Personality Psychology Compass*, 3(4), 530-546.

*Spencer, H. (1857). The origin and function of music.

Tang, Q., Huang, Z., Zhou, H., & Ye, P. (2020). Effects of music therapy on depression: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PloS one*, 15(11), e0240862.

Tarrant, M., North, A. C., & Hargreaves, D. J. (2001). Social categorization, self-esteem, and the estimated musical preferences of male adolescents. *The Journal of social psychology*, 141(5), 565-581.

Taruffi, L., & Koelsch, S. (2014). The paradox of music-evoked sadness: An online survey. *PloS one*, 9(10), e110490.

Tellegen, A., & Atkinson, G. (1974). Openness to absorbing and self-altering experiences ("absorption"), a trait related to hypnotic susceptibility. *Journal of abnormal psychology*, 83(3), 268.

*Thaut, M., & Hoemberg, V. (Eds.). (2014). *Handbook of neurologic music therapy*. Oxford University Press, USA.

*Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of personality and social psychology*, 67(5), 910.

*Thompson, W. F., Schellenberg, E. G., & Husain, G. (2004). Decoding speech prosody: Do music lessons help?. *Emotion*, 4(1), 46.

Thomson, C. J., Reece, J. E., & Di Benedetto, M. (2014). The relationship between music-related mood regulation and psychopathology in young people. *Musicae Scientiae*, 18(2), 150-165.

Trost, W., Ethofer, T., Zentner, M., & Vuilleumier, P. (2012). Mapping aesthetic musical emotions in the brain. *Cerebral cortex*, 22(12), 2769-2783.

*Turner, J. C., Brown, R. J., & Tajfel, H. (1979). Social comparison and group interest in ingroup favouritism. *European journal of social psychology*, 9(2), 187-204.

Van den Tol, A. J., & Edwards, J. (2015). Listening to sad music in adverse situations: How music selection strategies relate to self-regulatory goals, listening effects, and mood enhancement. *Psychology of music*, 43(4), 473-494.

Van Goethem, A., & Sloboda, J. (2011). The functions of music for affect regulation. *Musicae scientiae*, 15(2), 208-228.

Vijayabanu, U., & Menon, R. A. D. H. I. K. A. (2016). Impact of music intervention on emotional intelligence. *Best*, 4, 19-24.

Vuoskoski, J. K., & Eerola, T. (2011). Measuring music-induced emotion: A comparison of emotion models, personality biases, and intensity of experiences. *Musicae Scientiae*, 15(2), 159-173.

Vuoskoski, J. K., & Eerola, T. (2012). Can sad music really make you sad? Indirect measures of affective states induced by music and autobiographical memories. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6(3), 204.

Vuoskoski, J. K., Thompson, W. F., McIlwain, D., & Eerola, T. (2011). Who enjoys listening to sad music and why?. *Music Perception*, 29(3), 311-317.

*Zentner, M., & Eerola, T. (2010). Self-report measures and models. *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*, 187-221.

Zentner, M., Grandjean, D., & Scherer, K. R. (2008). Emotions evoked by the sound of music: characterization, classification, and measurement. *Emotion*, 8(4), 494.

Zillmann, D., & Gan, S. L. (1997). Musical taste in adolescence

SITOGRAFIA

American Music Therapy Association. (2014, January 23). Setting the record straight: What music therapy is and is not.

www.musictherapy.org/amta_press_release_on_music_therapy_-_jan_2014

National Institute for Health and Clinical Excellence. (2013). The behaviour and family support team - a specialist Child and Adolescent Mental health service for Children with disabilities and their families. <https://www.nice.org.uk/sharedlearning/the-behaviour-and-family-support-team-a-specialist-child-andadolescent-mental-health-service-for-children-with-disabilities-and-their-families>

SETTING THE RECORD STRAIGHT: What Music Therapy Is and Is Not
https://www.musictherapy.org/assets/1/7/Press_Release_January_2014.pdf

The Emotions evoked by music. <https://www.ocf.berkeley.edu/~acowen/music.html#>