



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

DIPARTIMENTO DI FILOSOFIA, SOCIOLOGIA, PEDAGOGIA E PSICOLOGIA
APPLICATA – FISPPA

CORSO DI STUDIO IN SCIENZE DELL'EDUCAZIONE E DELLA FORMAZIONE
CURRICOLO SCIENZE DELL'EDUCAZIONE

Elaborato finale

NOTE DI CONSAPEVOLEZZA: INTEGRAZIONE
SINERGICA FRA MINDFULNESS E MUSICOTERAPIA

RELATRICE

Prof.ssa Alessandra Cavallo

LAUREANDA

Debora Gava

Matricola 2012458

Anno Accademico 2023/2024

*“Osserva un bambino che raccoglie conchiglie sulla spiaggia: è più felice dell’uomo più ricco del mondo. Qual è il suo segreto? Quel segreto è anche il mio. Il bambino vive nel momento presente, si gode il sole, l’aria salmastra della spiaggia, la meravigliosa distesa di sabbia. È qui e ora. Non pensa al passato, non pensa al futuro. E qualsiasi cosa fa, la fa con totalità, intensamente; ne è così assorbito da scordare ogni altra cosa. Il segreto della felicità è tutto qui: qualsiasi cosa fai non permettere al passato di distrarre la mente e non permettere al futuro di disturbarti. **Il segreto è: qui e ora!**”*

(Osho)

Indice

<i>Introduzione</i>	7
<i>Capitolo 1. Fondamenti teorici di Mindfulness e Musicoterapia</i>	11
1.1 Definizione di Mindfulness	11
1.1.1 I fondamenti della Mindfulness.....	15
1.1.2 Origini e storia della Mindfulness.....	20
1.1.3 I protocolli e modelli d'intervento della Mindfulness.....	21
1.2 Definizione di Musicoterapia.....	26
1.2.1 Origini e storia della Musicoterapia	28
1.2.2 I protocolli e modelli d'intervento della Musicoterapia.....	30
<i>Capitolo 2. Integrazione sinergica di Mindfulness e Musicoterapia</i>	39
2.1 I benefici della Mindfulness.....	39
2.2 I benefici della Musicoterapia.....	44
2.3 Sinergia fra Mindfulness e Musicoterapia: possibili punti di contatto. 49	
2.3.1 Definizione di integrazione e approccio sincretico.....	49
2.3.2 Il ruolo di rilievo della Mindfulness nelle arteterapie	50
2.3.3 La creatività come profonda esigenza sociale	51
2.3.4 Impermanenza, intersezionalità e sincretismo nelle arteterapie	52
2.3.5 Educazione come viaggio condiviso: le sorgenti	53
2.3.6 Atteggiamenti chiave: Musicoterapia e Mindfulness	53
2.3.7 La Musicoterapia e la Mindfulness come spazi potenziali per l'esplorazione	55
2.3.8 Fusione di Musicoterapia e Mindfulness: attitudini chiave e la loro applicazione pratica	56
2.3.9 La metafora dell'essere scultori di se stessi. Mindfulness e Musicoterapia: la mano dello scultore e martello e scalpello	59
2.3.10 Conclusioni. Alla ricerca del sé profondo: un viaggio senza fine..	60

<i>Capitolo 3. Studio di caso con integrazione sinergica fra Mindfulness e Musicoterapia in una comunità educativa</i>	63
3.1 Introduzione al concetto di progettazione.....	63
3.2 Sinergie terapeutiche: integrare Mindfulness e Musicoterapia nella pratica - Studio di caso con Giovanni e Daniela	68
3.3 Un Viaggio attraverso le tappe e le creazioni - Incontri con Giovanni e Daniela nell'integrazione di Mindfulness e Musicoterapia	72
3.3.1 Mente del principiante	73
3.3.2 Non giudizio.....	77
3.3.3 Pazienza.....	79
3.3.4 Lasciar andare.....	83
3.3.5 Gentilezza	85
3.3.6 Riconoscimento.....	87
3.3.7 Fiducia.....	89
3.3.8 Non tendere	92
3.3.9 Valutazione sinergica: metodologie e strumenti nel monitoraggio degli obiettivi e dell'integrazione fra Mindfulness e Musicoterapia	95
 <i>Conclusioni.....</i>	107
 <i>Bibliografia.....</i>	111
 <i>Sitografia</i>	115
 <i>Ringraziamenti</i>	117

Introduzione

“All’interno del caos organizzato e della complessità familiare e lavorativa, con esigenze e responsabilità che comportano frustrazioni e soddisfazioni incomparabili, esistono ampie occasioni di scegliere la semplicità a piccole dosi.”

(J. Kabat-Zinn)

Nell’attuale contesto socioculturale, caratterizzato dalla complessità e dalla fretteolosità della vita quotidiana, emerge una realtà che richiama l’analisi di Marc Augé sui “non-luoghi” e la “surmodernità”. Questa condizione di surmodernità si caratterizza per la discontinuità delle esperienze, la superficialità delle comunicazioni e una crescente perdita di relazioni di valore. Le persone, dai bambini agli anziani, si trovano a fronteggiare un individualismo sempre più pervasivo, che a sua volta contribuisce a una diffidenza estrema nei confronti del futuro. In questo contesto, sorge la fondamentale riflessione: in un mondo così complesso e in continua trasformazione, è ancora possibile educare e formare? Quali “città” e “modi di fare” appartengono all’esperienza delle persone coinvolte in emergenze socioculturali o vittime di violenze, soprusi o abbandoni? (Poletti, 2018). La complessità della realtà contemporanea suscita preoccupazioni legate alle ricadute e alle marginalità che colpiscono ampie fasce della popolazione, le quali si trovano spesso incapaci di tenere il passo e di accedere a reti, servizi e beni di natura intellettuale. Come afferma l’antropologo Pierre Bourdieu: *“parlare di accesso significa parlare di distinzioni e divisioni”*, delineando chi sarà incluso e chi sarà escluso da queste risorse fondamentali.

In questo scenario, “abitare l’emergenza” rappresenta un tentativo di affrontare tali sfide attraverso una profonda riflessione culturale e pedagogica (Bertolini & Caronia, 2015). Questo approccio cerca di favorire la costruzione di progetti di vita autonomi per bambini e ragazzi in situazioni difficili, riconoscendo che l’educazione non può avvenire a distanza e richiede un coinvolgimento diretto con i contesti e un dialogo costante con le realtà coinvolte.

Inoltre, sottolinea l'importanza dei genitori, coinvolti attivamente nel percorso educativo, perché solo un intervento formativo che coinvolge e agisce sul contesto può portare a un significativo cambiamento nella vita dei bambini.

È cruciale riconoscere che la presa in carico delle condizioni di emergenza, come abitare in situazioni precarie o subire violenze, costituisce una condizione necessaria prima di qualsiasi azione educativa. Il successo di tali azioni è strettamente legato all'efficacia di tutti gli attori coinvolti nel sistema, inclusi genitori, educatori e operatori sociali. Come sottolinea Bell Hooks: *"l'educazione come pratica della libertà è un atto di amore"*, e questo atto richiede un impegno condiviso da tutti.

Come affermava Eschilo, il dolore può fungere da veicolo di apprendimento, portando alla possibilità di acquisire una comprensione più profonda di sé stessi e del mondo. Tuttavia, è essenziale puntare sulla relazione educativa, nonostante le difficoltà legate alla gestione e alla comprensione della sofferenza. Il dolore può far diventare un individuo un "non-luogo" che richiede un attraversamento veloce, ma questa non è necessariamente la direzione giusta per raggiungere una consapevolezza esistenziale che favorisca una resistenza significativa (Agostinetto, 2020). La società, a volte, sembra mettere in una sorta di "esilio" coloro che soffrono, nonostante pratici, in apparenza, i modi dell'accoglienza. L'educazione si presenta come un mezzo per sviluppare modi autentici di affrontare il dolore, consentendo alle persone di accettare la sofferenza come parte inevitabile dell'esistenza. Il dolore può fungere da ponte verso una conoscenza significativa, ma è necessario rompere il silenzio su di esso e situarlo in un contesto pedagogico ed educativo.

L'educazione può svolgere un ruolo preventivo, creando consapevolezza del dolore, e curativo, contenendo i danni causati dalla sofferenza. La relazione educativa rappresenta lo strumento principale per familiarizzare con il dolore, contrastandone l'impatto violento (Iaquinta, 2019). Essa permette di gestire il senso di svuotamento e solitudine che spesso accompagna la sofferenza. L'uscita dall'isolamento e la condivisione dell'esperienza con altri rappresentano passi fondamentali per favorire la crescita individuale.

Nel capitolo uno, la presente tesi si propone di esplorare in dettaglio i fondamenti teorici della Mindfulness e della Musicoterapia, esaminando il loro potenziale impatto su bambini, genitori, educatori e pedagogisti in un contesto complesso e caratterizzato dalla sofferenza. La Mindfulness, fondata sui principi di non giudizio, pazienza, gentilezza, mente del principiante, lasciar andare, riconoscimento, fiducia nelle proprie esperienze, non tendere e accettazione, offre un'opportunità unica per lo sviluppo di una profonda consapevolezza di sé e del proprio vissuto. Come verrà chiarito nel capitolo successivo, i suddetti principi non solo trovano applicazione nell'ambito individuale, ma possono anche informare l'approccio alle sfide collettive.

Nel capitolo due verrà esplorata l'integrazione della Mindfulness e della Musicoterapia in uno spazio unico. Queste due discipline offrono un terreno fertile per adulti e bambini, consentendo loro di approfondire la consapevolezza di sé e degli altri. Come affermato da Jon Kabat-Zinn: *"la Mindfulness è il dono che permette di vivere ogni momento con maggiore intensità"*. In parallelo, la Musicoterapia rappresenta un mezzo potente per esprimere emozioni e creare connessioni significative con gli altri (Sacks, 2007).

Alla fine della tesi, nel terzo capitolo, verrà presentato uno studio di caso condotto presso una comunità educativa, la cui specifica locazione non sarà divulgata per motivi di privacy. Questo studio di caso servirà a illustrare in modo tangibile l'applicazione pratica dei principi di Mindfulness e Musicoterapia in un contesto reale. Saranno analizzate le esperienze, i benefici e le sfide riscontrati nella comunità educativa, offrendo un quadro completo dell'impatto di tali approcci.

In conclusione, la creazione di contesti educativi in cui il bambino e genitori possono fare amicizia con se stessi e con la propria esperienza, in un clima di ascolto, accoglimento, non giudizio, pazienza e fiducia, diventa fondamentale per affrontare le sfide della contemporaneità, caratterizzata da crisi e complessità. L'educazione attraverso la relazione, come "luogo della e per la cura", può aprire orizzonti inaspettati, consentendo a ciascuno di connettersi con l'esperienza dell'altro e di crescere insieme, abbracciando il dolore come parte della vita e imparando a gestirlo in modo costruttivo.

Capitolo 1. Fondamenti teorici di Mindfulness e Musicoterapia

1.1 Definizione di Mindfulness

La “Mindfulness”, o “piena consapevolezza”, un concetto introdotto per la prima volta da Jon Kabat-Zinn, è un termine che denota un’attenzione consapevole, intenzionale e priva di giudizio nei confronti dell’esperienza individuale, mentre essa si svolge nel momento presente (Kabat-Zinn, 1994). Questa pratica implica l’accettazione aperta e compassionevole dell’esperienza presente, compresa la sofferenza personale e altrui, unitamente a un’autentica capacità di auto-osservazione priva di giudizio. Tra le caratteristiche principali della Mindfulness vi è la volontà di sostituire le reazioni automatiche e distruttive con scelte deliberate e funzionali nella vita quotidiana (Goleman & Dalai Lama, 2003). La Mindfulness permette di sviluppare la consapevolezza delle proprie emozioni e dei propri pensieri, accogliendoli senza pregiudizio e con un atteggiamento di totale accettazione. Come suggerisce Eckhart Tolle: *“La Mindfulness ci insegna a osservare i nostri pensieri senza giudicarli, permettendo che si dissolvano come nuvole passeggerie”*. Tuttavia, è importante notare che la comprensione completa di questa pratica va oltre la mera descrizione concettuale. Per comprendere appieno la Mindfulness, è necessaria una pratica esperienziale che consente una comprensione autentica e profonda.

Fondamentalmente, la si basa sulla capacità di coltivare la consapevolezza del momento presente, atto per atto, indipendentemente dall’esperienza o dal pensiero che si manifesta. Questa consapevolezza viene nutrita con gentilezza e accettazione totale, senza alcun giudizio. La Mindfulness si basa sulla focalizzazione completa dell’attenzione sul momento presente, consentendo l’immersione totale nell’esperienza in corso (*Figura 1*).

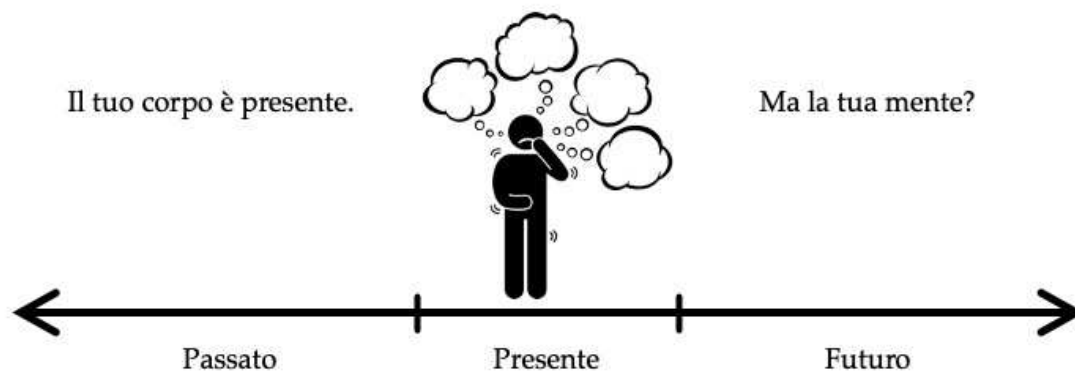


Figura 1 Importanza della consapevolezza del momento presente del corpo e della mente.

“Quando pratichiamo la Mindfulness, diventiamo completamente immersi nel qui e ora, senza giudizio.” (Kabat-Zinn, 1990)

Per ottenere una comprensione più approfondita della definizione di Mindfulness, è utile fare riferimento al suo contrario, noto come “mindlessness”, il quale si caratterizza per la mancanza di consapevolezza. La mindlessness si manifesta in vari aspetti della vita quotidiana, come la dimenticanza di dettagli apparentemente insignificanti (ad esempio: qual è la posizione del parcheggio della macchina o il nome di una persona appena incontrata):

“La mindlessness ci fa agire in modo automatico, senza pensare, seguendo schemi preconfezionati.” (Langer, 1989).

Sebbene tali mancanze di consapevolezza possano sembrare banali nella maggior parte dei casi, occasionalmente possono comportare situazioni pericolose, specialmente quando si manifestano durante attività ad alto rischio come, ad esempio, la guida. La mindlessness può quindi essere vista come l’opposto della Mindfulness, rappresentando una condizione di disattenzione e mancanza di consapevolezza dei dettagli e delle esperienze presenti (Figura 2), spesso con conseguenze negative, specialmente in situazioni critiche (Goleman, 1995).

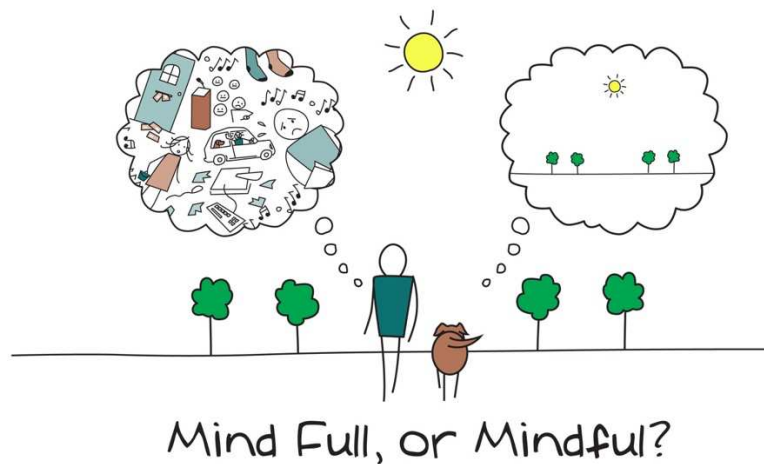


Figura 2 Confronto esplicito fra Mindlessness e Mindfulness in una situazione quotidiana.

La Mindfulness rappresenta una pratica che favorisce la consapevolezza e la presenza nel momento presente, consentendo un risveglio interiore e una scelta deliberata nell'indirizzare l'attenzione. Questo processo è caratterizzato da un'accoglienza compassionevole nei confronti degli stati mentali individuali, promuovendo un maggiore senso di apertura, accettazione e rispetto verso se stessi e gli altri. La ricerca ha dimostrato che coloro che sviluppano una maggiore consapevolezza dei contenuti e degli stati mentali tendono ad ottenere prestazioni migliori e a stabilire relazioni più positive con se stessi, i colleghi e i clienti. La Mindfulness non è una tecnica di risoluzione dei problemi, ma piuttosto una capacità essenziale di allontanarsi dai cicli reattivi e autoalimentanti delle emozioni e dei pensieri negativi, delle reazioni corporee e dei comportamenti impulsivi. L'obiettivo principale è la conquista di una maggiore libertà interiore, piuttosto che un mero benessere o rilassamento (Siegel, 2010). Questa competenza centrale può essere sviluppata solo attraverso esperienze dirette e ripetute, mentre la conoscenza concettuale, pur essendo utile, risulta insufficiente da sola.

La Mindfulness può essere descritta come la capacità di prestare attenzione intenzionalmente al momento presente, senza giudizio, permettendo una trasformazione del modo in cui ci si rapporta alle sensazioni fisiche e mentali, ai pensieri e alle emozioni. Questo processo implica un passo fuori dal pilota automatico, consentendo un'alternativa all'atteggiamento abituale. La pratica della Mindfulness offre la possibilità di rispondere alle sfide della vita in modo

non reattivo, attraverso una visione più chiara e un'attenzione diversa, che sostiene una maggiore consapevolezza e controllo sul proprio campo di esperienza.

La Mindfulness è un mezzo per sganciarsi dalla narrazione incessante della mente, focalizzando l'attenzione sul corpo o su altri aspetti specifici del presente, anziché intraprendere la costruzione di storie mentali. Attraverso questo processo, i pensieri e le emozioni diventano semplici oggetti della coscienza, emergono e svaniscono senza innescare risposte immediate nella mente e nel corpo. La capacità di allontanare l'attenzione dagli oggetti di divagazione permette di mantenere un maggiore controllo sulla propria consapevolezza, evitando di rimanere intrappolati in pensieri, fantasie ed emozioni.

In questo contesto, la Mindfulness mira a sostituire i comportamenti reattivi, automatici e dannosi con scelte consapevoli e appropriate al contesto. La pratica promuove l'accettazione incondizionata dei contenuti cognitivo-emotivi, liberando l'individuo dall'essere prigioniero di essi (Salzberg, 2011). La Mindfulness coltiva la capacità di riconoscere e comprendere i propri pensieri ed emozioni, abbracciandoli senza giudizio. La caratteristica intrinseca della Mindfulness, ovvero la sua non invasività e la possibilità di essere utilizzata in parallelo a trattamenti psicoterapeutici e farmacologici, rende questa pratica accessibile e preziosa in varie situazioni della vita, offrendo un approccio complementare al benessere psicologico e al trattamento di disturbi.

Attraverso la pratica della Mindfulness, si apre l'opportunità di esplorare e trasformare il nostro legame con i pensieri, le emozioni, le sensazioni fisiche e gli eventi esterni. L'inizio di questa consapevolezza e la modifica di tale connessione fin dai primi anni di vita vengono riconosciuti come un dono di inestimabile valore. La Mindfulness, dunque, non presuppone la modifica o la resistenza ai pensieri e alle emozioni, ma piuttosto la trasformazione del nostro rapporto con essi, riducendone l'impatto sulla nostra felicità e apprendendo a "cavalcare l'onda" del momento presente e, di conseguenza della vita, con maggiore consapevolezza (Tolle, 1997).

1.1.1 I fondamenti della Mindfulness

I fondamenti della Mindfulness, noti anche come i “sette pilastri”, costituiscono le basi di questa pratica. Rappresentano i principi chiave su cui si fonda la Mindfulness e offrono una guida essenziale per coloro che cercano di sviluppare la consapevolezza, la comprensione di sé e il benessere emotivo.

Ciascuno di questi sette aspetti è strettamente legato a tutti gli altri, e il loro sviluppo sinergico è cruciale per una pratica Mindfulness efficace. Se si riesce a coltivare uno di questi pilastri, diventa probabile che gli altri si sviluppino di conseguenza. Senza questi pilastri fondamentali, la visione interna e il risveglio interiore diventano sfumati, complicati da pregiudizi, giudizi e distrazioni.

Pilastro della mente del principiante

Il “pilastro della mente del principiante” nella pratica della Mindfulness incarna un approccio aperto e curioso al momento presente. Questo aspetto sottolinea la ricchezza intrinseca dell’istante attuale. Coltivando una mente da principiante, ciò che emerge è una mentalità priva di aspettative, desideri o preconcetti, pronta ad accogliere con curiosità e fiducia ciò che si manifesta. Si tratta di sviluppare l’abilità di osservare il momento presente come se fosse la prima volta che lo si sperimenta, abbandonando pregiudizi e influenze dei pensieri e delle conoscenze pregresse che potrebbero offuscare una visione nitida delle esperienze. Questo approccio riconquista la capacità di stupirsi, che è comune nei bambini, e permette di cogliere la novità intrinseca di ogni esperienza, anche se si tratta di situazioni comuni o già vissute in precedenza.

La mente del principiante favorisce l’apertura verso nuove possibilità, in quanto riconosce che ogni istante è unico e offre opportunità uniche e senza precedenti. Questo tipo di mentalità consente di sospendere i giudizi derivati da esperienze passate, permettendo così la scoperta di nuovi aspetti e sfaccettature dell’esperienza attuale. La mente da principiante è orientata al presente, libera da condizionamenti precedenti, e aperta alle meraviglie inesprese che l’istante presente può offrire.

Pilastro del testimone imparziale o del non giudizio

Il “pilastro del testimone imparziale” nella pratica della Mindfulness è strettamente correlato al principio del “non giudizio” e riguarda la capacità di osservare le proprie esperienze e pensieri con distacco, senza etichettarli o giudicarli. Il “non giudizio” implica accettare ogni esperienza esattamente com’è, senza etichettarla come buona o cattiva, desiderata o indesiderata. Questa pratica ci permette di dire “sì” a tutto ciò che sorge, sperimentando sia la gioia che la sofferenza come parte naturale della vita. Gradualmente, sviluppando l’“equanimità”, uno stato mentale privo di preferenze, impariamo ad accogliere con la stessa serenità lode o biasimo, situazioni piacevoli o spiacevoli.

Questo stato di equilibrio mentale, che non si distoglie né parteggia, ma conosce con amore e accettazione, è fondamentale per una profonda comprensione di sé e del mondo. Durante la pratica della Mindfulness, è essenziale riconoscere l’atteggiamento giudicante, sia verso gli altri che verso noi stessi. Quando emerge un pensiero di giudizio, l’invito è a osservarlo da una prospettiva più ampia, adottando un atteggiamento da testimone imparziale. In questo modo, possiamo evitare di agire in modo impulsivo o reattivo in risposta ai nostri pensieri giudicanti ed alle aspettative. L’obiettivo è sviluppare una consapevolezza equilibrata ed aperta che ci permette di sperimentare la realtà con chiarezza e senza pregiudizi.

Pilastro della pazienza

Il pilastro della “pazienza” nella Mindfulness richiama l’importanza di non imporre eccessive aspettative a mente e corpo, evitando la fretta e accettando il loro naturale ritmo di apprendimento. L’etimologia di questa parola, derivante dal latino “patire” (correlato al greco “*pathein*” e “*pathos*”, indicanti il dolore fisico e spirituale), suggerisce un atteggiamento neutrale di tolleranza verso le avversità e le sfide. La pazienza è un attributo interiore che permette di affrontare le difficoltà con calma, costanza, e perseveranza, mantenendo un atteggiamento sereno e controllato di fronte alle avversità, al fine di osservare con onestà e integrità. Nella pratica della Mindfulness, la pazienza riveste un ruolo cruciale poiché contribuisce a sopportare la tendenza della mente a vagare e giudicare, incoraggiando il ritorno al momento presente senza frustrazioni o impazienze.

La pazienza favorisce la capacità di accogliere il momento presente con accettazione e tolleranza, rinunciando al desiderio di evasione quando si affrontano esperienze sgradevoli, abbracciando la realtà così com'è.

Pilastro del lasciar andare

Il “pilastro del lasciar andare” nella pratica della Mindfulness incentiva ad apprendere la capacità di distacco, ossia a rilasciare il controllo rigido sulle esperienze e le aspettative. Questo principio può essere efficacemente descritto attraverso la metafora del soffione, i cui semi sono originariamente connessi al pappo in modo stretto, ma con il tempo si liberano per essere portati dal vento e intraprendere un viaggio di scoperta.

Il processo di “lasciar andare” implica superare l’iniziale paura del cambiamento e del distacco, e invece, abbracciare il flusso naturale della vita. È una pratica di consapevolezza dell’impermanenza, ossia la comprensione che tutto nella vita è in costante cambiamento. Questa accettazione ci consente di “lasciar andare” le cose che stanno appassendo o che non servono più, creando spazio per nuove esperienze e crescita personale.

Il pilastro del “lasciar andare” ci invita a rimanere ancorati al momento presente, riconoscendo che il passato non può essere modificato e il futuro è incerto. È nell’unico momento presente che possiamo agire e apportare cambiamenti significativi. Questa pratica ci incoraggia a concedere alle esperienze la libertà di esistere, ad ascoltarle con apertura, senza cercare di modificarle o giudicarle. In tal modo, possiamo abbracciare il flusso della vita e sperimentare una maggiore serenità e consapevolezza.

Pilastro dell’accettazione o del riconoscimento

Il fondamentale “pilastro dell’accettazione” o “pilastro del riconoscimento” nell’ambito della pratica Mindfulness sottolinea l’importanza di percepire le realtà, sia interne che esterne, in modo incondizionato, senza distorsioni causate da preconcetti o giudizi. Tale principio incentiva il processo di accogliere ogni esperienza con una mente aperta e disponibile, indipendentemente dalla sua natura intrinseca, con l’obiettivo di attribuirle valore nella cornice dell’esperienza attuale.

L'accettazione e il riconoscimento, in questo contesto, non sono da confondere con la passività o la rassegnazione; al contrario, implica la volontà di osservare la realtà senza filtri di giudizio o desiderio, consentendo una comprensione più nitida e lucida della situazione. Questo atteggiamento favorisce decisioni e azioni più illuminate, contribuendo in tal modo a promuovere un cambiamento positivo. Attraverso il processo di accettazione e riconoscimento, si sviluppa una connessione profonda con ciò che emerge, sia nel contesto interno che in quello esterno, creando un legame tra soggetto e oggetto che si integra in una realtà condivisa. Questa connessione, a sua volta, promuove una presenza mentale consapevole, in cui la complementarità tra soggetto e oggetto diventa evidente. Particolarmente rilevante è l'aspetto dell'accettazione di sé stessi con consapevolezza: un passo cruciale verso la trasformazione e la crescita personale. Accettare se stessi in modo cosciente non solo favorisce una visione chiara delle proprie doti e qualità, spesso trascurate a causa di emozioni reattive o giudizi, ma costituisce anche un catalizzatore per il cambiamento positivo e il progresso individuale.

Pilastro della fiducia e della gentilezza

Il "pilastro della fiducia e della gentilezza" nell'ambito della Mindfulness si focalizza sulla profonda connessione con se stessi e sulla fiducia nelle proprie esperienze e intuizioni. Questo concetto implica la capacità di abbracciare la propria realtà incondizionatamente, accettando se stessi con tutte le qualità, risorse, limiti, errori e debolezze.

La costruzione di una relazione di fiducia con se stessi è fondamentale, riconoscendo il valore intrinseco delle esperienze personali e delle sensazioni fisiche. La fiducia in questo contesto va oltre il solo accettare se stessi; si estende anche al riconoscimento dei messaggi inviati dal proprio corpo durante le attività quotidiane e nella pratica della Mindfulness. Questi segnali corporei sono interpretati come preziosi suggerimenti per affrontare la quotidianità e rimanere fedeli alle proprie esigenze. L'ascolto e l'attribuzione di valore a tali comunicazioni corporee diventano risorse fondamentali per guidare scelte e azioni quotidiane. È essenziale riconoscere l'importanza di agire in armonia con la propria unicità come essere umano consapevole diventa un atto responsabile e fiducioso. In questo contesto, la fiducia diventa il fondamento su cui basare la

consapevolezza e l'azione, sottolineando la necessità di operare in sintonia con la propria autenticità e la preziosità intrinseca di ogni essere umano.

Parallelamente, la gentilezza si configura come una forza pervasiva presente nell'ambiente che ci circonda e nell'animo di ciascuno di noi. Da gesti apparentemente semplici, come un sorriso o un gesto di aiuto, a una connessione profonda con la natura, la gentilezza si dispiega come una risorsa inesauribile di amorevolezza. Accogliere e lasciar fluire questa gentilezza al di fuori di sé, priva di condizioni e aspettative, si traduce in un contributo tangibile alla vita degli altri e, simultaneamente, a una trasformazione positiva nella propria esistenza. La natura stessa, in qualità di buona madre, ci educa a questo nobile principio attraverso il suo esemplare comportamento, invitandoci a riconoscere e coltivare la gentilezza come una forza di connessione e amore nel tessuto stesso della vita.

Pilastro del non fare – essere o del non tendere

Il principio fondamentale del “non fare – essere”, detto anche “pilastro del non tendere” costituisce un cardine essenziale nell'ambito della pratica Mindfulness, inducendo la capacità di distogliersi dall'incessante agitazione mentale e dall'impulso costante a fare e desiderare. Questo pilastro rappresenta un invito intrinseco alla presenza mentale, un richiamo alla consapevolezza totale del momento attuale. La vera essenza di tale approccio si manifesta nell'astenersi dal cercare di raggiungere prematuramente gli obiettivi desiderati, favorendo, al contrario, una consapevolezza completa del presente e una serenità operosa che, paradossalmente, conduce al conseguimento ottimale dei traguardi prefissati.

La pratica del “non fare – essere” implica una rinuncia all'incessante flusso di pensieri e desideri, costituendo un invito a riconoscere la propria esistenza nel qui e ora, l'unico momento tangibile. L'autentica presenza mentale si materializza nell'astenersi dal respingere ciò che è già presente e dal desiderare ciò che ancora non è, abbracciando invece la realtà con amore e saggezza. L'atto di essere veramente presenti consente di contemplare con accettazione la realtà circostante e le esperienze interne, facilitando il discernimento di ciò che è genuinamente utile e benefico, tanto per se stessi quanto per gli altri.

In contrasto con la proiezione illusoria verso un futuro incerto, la pratica di essere semplicemente presenti nel momento attuale offre l'opportunità di prendere

decisioni e agire sulla base di intenzioni consapevolmente scelte. La presenza mentale, liberata dalle interferenze del passato e del futuro, guida le azioni con saggezza e consapevolezza, promuovendo un'esistenza ancorata saldamente nel qui e ora.

1.1.2 Origini e storia della Mindfulness

La pratica della Mindfulness, o consapevolezza, rappresenta un'evoluzione delle antiche tradizioni di meditazione del Buddhismo, fondata sull'assimilazione della triplice consapevolezza del respiro, del corpo e della mente. Questo approccio si è evoluto nel corso del tempo, affondando le radici nella saggezza millenaria del Buddha, che, circa 2500 anni fa, insegnò i principi fondamentali della consapevolezza mentale nel "Grande discorso sui fondamenti della presenza mentale". Questo insegnamento ha sottolineato che la mente umana è intrinsecamente caratterizzata dalla sofferenza (*dukkha*), dal costante mutamento (*anicca*) e da concetti illusori, come l'idea di esistenza indipendente degli oggetti e dell'Io (*anatta*). L'illuminazione del Buddha, raggiunta dopo anni di ricerca e pratica ascetica, lo ha portato a elaborare un sistema psicopedagogico apparentemente semplice, incentrato su un "ottuplice sentiero" che equilibra la via tra la vita dissoluta e l'ascetismo rigido. Questo percorso implica comportamenti appropriati a livello sociale, individuale e mentale, unitamente alla pratica della meditazione. La meditazione, in particolare, è stata una delle parti più affascinanti del suo insegnamento e ha suscitato l'interesse dell'Occidente.

Nel "Grande discorso sui fondamenti della presenza mentale", il Buddha ha insegnato ai suoi discepoli come meditare attraverso la contemplazione del respiro, delle varie parti del corpo e delle sensazioni e della mente. La meditazione, tuttavia, costituisce solo una parte essenziale del percorso, che richiede anche l'osservazione dei primi cinque passi dell'ottuplice sentiero: retta comprensione, retta aspirazione, retta parola, retta azione e retti mezzi di sostentamento.

Nel corso degli anni, il concetto di Mindfulness è stato trasformato in una pratica sistematica e strutturata. In particolare, Jon Kabat-Zinn ha sviluppato il programma “Mindfulness-Based Stress Reduction” (MBSR) negli anni ‘70 presso la Clinica per la Riduzione dello Stress dell’Università del Massachusetts. Questo programma è stato applicato con successo a pazienti affetti da gravi malattie organiche e psichiatriche. L’MBSR è un corso di otto settimane, che comprende incontri settimanali di due ore e la pratica quotidiana di meditazione a casa. Durante questi incontri, vengono insegnate diverse pratiche di meditazione, tra cui la consapevolezza del respiro, delle parti del corpo, il movimento consapevole e la meditazione camminata.

Successivamente, il “Mindfulness-Based Cognitive Therapy” (MBCT), una variante dell’MBSR, è stata sviluppata per prevenire le ricadute nelle depressioni resistenti al trattamento. Questi programmi si basano su una manualizzazione precisa e su numerosi studi che hanno dimostrato la loro efficacia.

È degno di nota che la pratica della Mindfulness non richiede una conversione al Buddhismo e può essere integrata con i propri valori e credenze religiose. La consapevolezza è una capacità umana universale che può essere coltivata attraverso la meditazione, indipendentemente dall’orientamento religioso. La sua pratica va al di là dell’ambito psicologico e coinvolge una dimensione devozionale, richiedendo dedizione e impegno.

Inoltre, la Mindfulness è ora considerata una valida opzione terapeutica nell’ambito della psicologia e della salute mentale, slegandosi da qualsiasi associazione religiosa e diventando una risorsa preziosa per migliorare il benessere psicologico e fisico delle persone. Questa evoluzione ha reso la Mindfulness una delle pratiche più promettenti ed interessanti nel campo delle scienze comportamentali e della terapia.

1.1.3 I protocolli e modelli d’intervento della Mindfulness

La Mindfulness è un approccio terapeutico ampiamente riconosciuto e implementato in diversi protocolli di intervento (Baer, 2015). Tra questi, il “Mindfulness-Based Stress Reduction” (MBSR) di Kabat-Zinn è un approccio

centrato sulla persona, basato sull'esperienza e finalizzato a migliorare la qualità della vita. Gli elementi chiave di questo protocollo comprendono l'addestramento alla Mindfulness, l'assenza di giudizio, la pazienza, la mente del principiante, la fiducia, il distacco dai risultati, l'accettazione e il rilascio. Il protocollo prevede la pratica di meditazioni mirate a sviluppare la consapevolezza del momento presente, con l'obiettivo di evitare reattività e giudizio. Queste meditazioni vengono insegnate durante otto incontri settimanali, integrati da sessioni psicoeducative sullo stress e le sue dinamiche, nonché da pratiche informali finalizzate a portare l'attenzione alle sensazioni fisiche, alle emozioni, ai pensieri e alle attitudini nella vita quotidiana.

"Nel silenzio della mente, scopriamo il potere della consapevolezza per trasformare il nostro rapporto con il mondo." (Kabat-Zinn, 1990)

Un altro protocollo rilevante è il "Mindfulness-Based Cognitive Therapy" (MBCT) sviluppato da Segal e collaboratori. Questo approccio è stato progettato per prevenire le ricadute depressive e si basa sulla consapevolezza dei pensieri, dei sentimenti, delle attitudini e delle sensazioni somatiche negative. Il MBCT prevede otto incontri settimanali in piccoli gruppi, ciascuno della durata di due ore, con pratiche formali e informali da svolgere tra un incontro e l'altro.

"La Mindfulness ci insegna a danzare con i nostri pensieri, a osservarli senza giudizio, e a trovare la libertà dalla depressione attraverso l'accettazione." (Segal et al, 2002)

Un'ulteriore applicazione della Mindfulness è emersa nel contesto della "Dialectical Behavioral Therapy" (DBT), modificata per il trattamento del disturbo da deficit dell'attenzione e iperattività (ADHD) da parte di Philipsen e collaboratori. Questo intervento, della durata di 13 settimane, si svolge in gruppo con l'obiettivo di aiutare i partecipanti a gestire i sintomi dell'ADHD e a cambiare i pensieri disadattivi. La pratica quotidiana della Mindfulness è fondamentale. Temi trattati includono il controllo del caos, l'analisi dei comportamenti disfunzionali, la regolazione delle emozioni, la gestione dello stress, l'abuso e la dipendenza, il rispetto di sé stessi, la gestione delle relazioni e la riflessione sia sul passato che sul futuro.

“Attraverso la Mindfulness, apprendiamo a guidare la nostra attenzione, ad abbracciare la calma e a liberarci dalle catene dell’ADHD.” (Philipsen et al, 2007)

La “Dialectical Behavioral Therapy” (DBT) è stata anche adattata per il trattamento della depressione da Harley e collaboratori. Questo intervento prevede sedici sessioni di gruppo, con compiti da svolgere a casa, volti a migliorare le aree disfunzionali dei pazienti depressi. Vengono insegnate diverse pratiche di Mindfulness, tra cui la consapevolezza del respiro, delle relazioni, dei suoni, dei pensieri, delle espressioni facciali, delle emozioni, delle esperienze positive, e l’abilità del “lasciare andare”. Inoltre, viene spiegato il concetto di dialettica, ad esempio, l’uso dell’accettazione/cambiamento e della mente/emozione ragionevole.

“Nella pratica della Mindfulness, troviamo il ponte tra l’accettazione della tristezza e la via per la guarigione.” (Harley et al, 2008)

Gli interventi per i disturbi della condotta alimentare, come il binge eating disorder, si sono sviluppati a partire dal MBSR. Inizialmente, sono state proposte sette sessioni in sei settimane, mirate a sviluppare abilità di Mindfulness per mitigare le abbuffate. Il training di Mindfulness includeva la meditazione generale di Mindfulness, la meditazione sul mangiare e mini-meditazioni. Successivamente, questo approccio è stato ampliato e denominato “Mindfulness-Based Eating Awareness Training” (MB-EAT), composto da nove incontri e arricchito con elementi come la consapevolezza dell’appetito, l’autocompassione e la saggezza. Un programma più esteso, chiamato “Enhancing Mindfulness for the Prevention of Weight Regain” (EMPOWER), ha una durata di 15 settimane e integra ulteriori aspetti di Mindfulness con tecniche di cambiamento comportamentale.

“La Mindfulness ci aiuta a riconoscere il nostro vero appetito e a trovare la via per liberarci dal ciclo delle abbuffate.” (Kristeller & Hallet, 1999)

L’intervento “Meno Stress con la Mindfulness” di Paulik e collaboratori integra strategie derivate dal MBSR, MBCT e DBT. Questo programma consiste

in 12 incontri settimanali di due ore ciascuno e include la pratica di Mindfulness in ogni sessione. Gli obiettivi principali riguardano lo stress, lo stato mentale, l'addestramento alla Mindfulness, l'accettazione radicale, strategie di problem solving, pensiero e malattia, e un approccio mindful alla prevenzione delle ricadute.

"La Mindfulness ci insegna a navigare tra le acque tempestose dello stress con equilibrio e grazia." (Paulik et al, 2010)

Un altro approccio è il "Training di Mindfulness Modificato per ADHD" di Zylowska e collaboratori. Questo intervento prevede otto sessioni di gruppo settimanali con pratica quotidiana a casa, adattata da training di Mindfulness esistenti. Viene inclusa anche la psicoeducazione sull'ADHD, con un focus sull'identificazione delle sensazioni fisiche di fame e sazietà, delle emozioni e dei pensieri, unitamente alla pratica di meditazioni di gentilezza amorevole per affrontare problemi di bassa autostima correlati all'ADHD.

"Nella pratica della Mindfulness, scopriamo l'attenzione gentile e compassionevole come antidoto all'ADHD." (Zylowska et al, 2008)

La "Terapia Cognitiva Basata sull'Esposizione" (EBCT) di Kumar e collaboratori è un intervento di 20-24 sessioni, finalizzato a promuovere uno stile di vita sano. La componente prioritaria di questo intervento è il training di Mindfulness, progettato per migliorare il controllo attentivo e la tolleranza allo stress, nonché per ridurre l'evitamento e la ruminazione. L'EBCT è suddiviso in tre fasi: gestione dello stress, attivazione/esposizione, consolidamento e crescita positiva.

"Attraverso la Mindfulness, riscopriamo il potere di cambiare il nostro rapporto con il dolore e di abbracciare una vita sana." (Kumar et al, 2008)

La "Terapia Comportamentale Basata sull'Accettazione" (ABT) di Roemer e Orsillo è un intervento di gruppo della durata di 16 settimane, focalizzato sull'incremento e il mantenimento di comportamenti adattati. L'ABT pone

un'enfasi significativa sulla promozione della consapevolezza del momento presente, sull'incoraggiamento all'accettazione, sull'apprendimento e sulla pratica di diverse capacità di adattamento e sull'impegno in azioni costruttive. Il programma include tecniche standard della terapia cognitivo-comportamentale, come l'automonitoraggio, esercizi di Mindfulness, prescrizioni comportamentali e psicoeducazione.

“Nella Mindfulness, troviamo la chiave per l'accettazione di noi stessi e per l'azione adattata.” (Roemer & Orsillo, 2007)

Un ulteriore approccio, il “Mindfulness-Based Relapse Prevention” (MBRP) di Bowen, Chawla e Marlatt è un protocollo manualizzato composto da otto sessioni settimanali di gruppo. Derivato dal MBSR, dal MBCT e dalla Relapse Prevention (RP), che combina identificazione delle situazioni ad alto rischio, sviluppo di abilità e interventi cognitivi per prevenire le ricadute. Questo approccio enfatizza l'identificazione delle situazioni interne ed esterne a rischio, il monitoraggio delle reazioni interne e la promozione dell'accettazione di sensazioni, emozioni e stati cognitivi negativi, come il craving, allo scopo di alleviare il disagio che spinge all'uso della sostanza.

“Attraverso la Mindfulness, apprendiamo a riconoscere il richiamo della dipendenza e a trovare la libertà dalla ricaduta.” (Bowen, Chawla and Marlatt, 2010)

Infine, il “Mindfulness-Based Chronic Pain Management” (MBCPM) di Gardner-Nix e collaboratori è un intervento che comprende dieci incontri di due ore ciascuno, svolti individualmente, in gruppo o tramite teleconferenza. I partecipanti vengono incoraggiati a portare la consapevolezza sull'intensità e la qualità del proprio dolore, sulle emozioni e i pensieri a esso associati. Le sedute includono meditazioni con visualizzazioni delle parti del corpo doloranti e movimenti lenti consapevoli. Il programma sostituisce lo yoga con posture adattate alle condizioni fisiche dei partecipanti.

“Nella Mindfulness, scopriamo come ascoltare il nostro corpo e trovare la strada per la gestione del dolore cronico.” (Gardner-Nix et al, 2008)

In sintesi, la Mindfulness è stata integrata in numerosi protocolli di trattamento per affrontare una vasta gamma di condizioni, dallo stress alla depressione, dall'ADHD ai disturbi alimentari, al dolore cronico e molti altri. Questi protocolli forniscono un quadro strutturato per l'applicazione sistematica della Mindfulness come parte integrante della terapia.

1.2 Definizione di Musicoterapia

La Musicoterapia è una disciplina altamente diversificata e complessa che offre un'ampia gamma di approcci terapeutici, ciascuno dei quali si basa sulla potenza della musica e dei suoi elementi fondamentali, come il suono, il ritmo, la melodia e l'armonia. Questi approcci variano da quelli educativi, che si concentrano sull'insegnamento e sull'apprendimento attraverso la musica, a quelli psicoterapeutici, che mirano a esplorare ed affrontare le sfide psicologiche ed emotive attraverso la musica stessa, fino a quelli psicoacustici, che studiano come il suono e la percezione acustica possano influire sulla salute mentale e fisica. Questa varietà di approcci rende la Musicoterapia un campo estremamente flessibile e personalizzabile, in grado di adattarsi alle esigenze specifiche di ciascun individuo o gruppo.

Per una comprensione più approfondita dell'approccio musicoterapico, si può fare riferimento a una definizione che cerca di unificare tutte le funzioni in un'unica disciplina:

“La Musicoterapia è un processo [evolutivo, educativo, interpersonale, artistico, creativo, scientifico] sistematico di intervento [terapia empatica, di confronto, connessione, espressione, comunicazione, interazione, esplorazione, influenza, motivazione, convalida] ove il terapeuta aiuta il paziente a migliorare il proprio stato di salute, utilizzando le esperienze musicali [attive e recettive a livello pre-musicale, musicale, extra-musicale, para-musicale o non musicale] ed i rapporti che si sviluppano attraverso di esse come forze dinamiche del cambiamento [fisiologico, psicofisiologico, sensomotorio, percettivo,

cognitivo, comportamentale, musicale, emozionale, comunicativo, interpersonale, creativo]". (Kenneth, 1993)

Un'altra definizione, più recente, fornita dall'Organizzazione Mondiale di Musicoterapia, descrive la Musicoterapia come:

"l'uso della musica e/o dei suoi elementi musicali (suono, ritmo, melodia e armonia) da parte di un musicoterapeuta qualificato, con un paziente o un gruppo di persone, in un processo volto a facilitare e promuovere la comunicazione, le relazioni, l'apprendimento, la mobilitazione, l'espressione, l'organizzazione e altri rilevanti obiettivi terapeutici al fine di soddisfare bisogni fisici, emotivi, mentali, sociali e cognitivi. La Musicoterapia mira a sviluppare le potenzialità e/o ripristinare le funzioni dei singoli in modo da ottenere una migliore integrazione intrapersonale e/o interpersonale e, di conseguenza, una migliore qualità della vita, attraverso la prevenzione, la riabilitazione o il trattamento". (WFMT, 1996)

Inoltre, la Musicoterapia è basata sul fatto che il suono musicale rappresenta un fenomeno complesso che coinvolge un'ampia gamma di aspetti del sistema nervoso e delle funzioni psichiche. Questo fenomeno non si limita all'ambito emotivo, ma ha anche risonanze a livello fisico, cognitivo, relazionale e sociale. Oggi, esistono diverse forme di Musicoterapia, che condividono l'approccio razionale nell'uso degli elementi sonori al fine di favorire il benessere complessivo dell'individuo.

La Musicoterapia di tipo psicoterapeutico, in particolare, si propone di aprire canali di comunicazione all'interno del mondo interiore dell'individuo attraverso l'impiego di suono, musica e movimento. Questo approccio utilizza un codice alternativo rispetto alla comunicazione verbale, fondato sul principio dell'Identità Sonora Individuale. Secondo tale principio, la musica può avere un effetto terapeutico solo se il tempo musicale coincide con il ritmo mentale del paziente, il quale è formato dalla sommatoria di tutti gli elementi musicali appresi sin dalla fase di concepimento. I musicoterapeuti impiegano una serie di tecniche d'intervento, attive e ricettive, quali il canto, gli strumenti musicali, le attività ritmiche, l'improvvisazione, la composizione e l'ascolto.

A livello del sistema nervoso centrale, il suono musicale subisce un processo di intellettualizzazione, ovvero un'elaborazione corticale. L'informazione musicale attraversa tappe specifiche per essere percepita come musica. In tal senso, solo determinati suoni possono essere interpretati come musica e sottoposti a un processo di elaborazione superiore rispetto ad altri suoni. È fondamentale distinguere la fase di "udire" i suoni, un fenomeno periferico correlato all'orecchio e al nervo acustico, dalla fase di "sentire", che è principalmente associata alle funzioni talamiche. Il talamo funge da filtro per i suoni, consentendo solo il passaggio di quelli ritenuti pertinenti. Questi suoni, se approvati dal talamo, raggiungono il lobo temporale, che ospita centri neurali prossimi a quelli coinvolti nel linguaggio. Qui avviene il processo di "ascoltare", coinvolgendo in maniera globale il sistema nervoso e le funzioni psichiche correlate.

In sintesi, la Musicoterapia è un'arte e una scienza che sfrutta il potere della musica per promuovere la salute e il benessere, consentendo agli individui di esplorare, esprimere e migliorare se stessi in molteplici modi. Dunque, se da una parte, la sua versatilità e capacità di adattamento la rendono una risorsa preziosa in una vasta gamma di situazioni terapeutiche e contesti, dall'altra sembra quasi cambi la sua identità a seconda del tipo di paziente, dell'ambito clinico e dell'orientamento del trattamento. In taluni casi, per esempio, il termine "musicodiagnosi", "musicococonsulenza", o "musicoriabilitazione" potrebbe risultare più accurato per descrivere specifici aspetti di tali interventi; al contrario si parla superficialmente e scorrettamente di Musicoterapia anche quando l'obiettivo di cambiamento terapeutico non è esplicitamente perseguito (Bruscia, 1989).

1.2.1 Origini e storia della Musicoterapia

Il termine "musica" evoca una dimensione terapeutica e curativa che affonda le sue radici nell'antichità. Conosciuta come *iatromusica* nel XVII secolo e successivamente rinominata Musicoterapia, questa pratica era già nota nel 1600, durante il periodo in cui Athanasius Kircher viveva e lavorava. Nel suo trattato

“Musurgia universalis, sive ars magna consoni et dissoni”, Kircher raccoglieva le conoscenze teoriche musicali del suo tempo, tra cui quelle relative all’*iatromusica*. Uno dei più noti esempi di *iatromusica* è descritto da Kircher e citato da Marius Schneider in “La danza delle spade e la tarantella”.

Il tarantismo, ossia la pratica di curare malattie mediante la musica, costituiva un caso particolarmente caratteristico di Musicoterapia. Questo approccio terapeutico era diffuso nel Sud Italia dal Medioevo fino agli anni ‘60 del secolo scorso e rappresentava una pratica culturale che coinvolgeva la cultura greca antica, quella magnogreca e lo sciamanesimo orientale. Tuttavia, la dimensione terapeutica della musica ha spesso una connotazione esoterica e misteriosa, collegata a riti magici. Questa dimensione, estranea ai nostri approcci razionali, è stata sottolineata da Gilbert Rouget, autore di “Musica e trance”. Questi riti magici e irrazionali hanno costituito una parte significativa del nostro patrimonio storico, anche se spesso sono stati celati al pubblico.

Studi specifici sul tarantismo, come “La danza delle spade e la tarantella” di Marius Schneider e “La terra del rimorso” di Ernesto De Martino, rivelano le radici della Musicoterapia nelle culture greche antiche, magnogreche e orientali. Questi studi dimostrano che la dimensione terapeutica della musica ha una storia profonda che affonda le sue radici in epoche lontane. Malgrado la base teorica delle pratiche musicali terapeutiche del passato, la pratica in sé rimane avvolta nel mistero, in parte a causa della sua trasmissione selettiva e riservata a iniziati. Tuttavia, la visione di documentari storici come “La taranta” di Gianfranco Mingozzi offre l’opportunità di penetrare in questo mistero e comprendere la teoria che sottende a queste antiche terapie musicali.

Quando esaminiamo il significato e le radici della musica, dobbiamo considerare che la definizione del termine “musica” è stata oggetto di dibattito tra gli studiosi a causa delle varie accezioni utilizzate nel corso della storia. Tuttavia, la musica è stata riconosciuta come un linguaggio universale capace di suscitare emozioni e risposte emotive comuni tra gli individui. Ricerche hanno dimostrato che la combinazione di elementi come il modo (maggiore/minore) e il tempo (veloce/lento) può produrre emozioni universali, come serenità, allegria, tristezza e paura, indipendentemente dalle preferenze personali.

Queste scoperte dimostrano il potere della musica di influenzare le emozioni e i processi fisiologici umani in modo universale, anche se spesso il suo effetto rimane inconscio. In conclusione, la musica rappresenta un linguaggio universale con radici profonde nella storia e la capacità di suscitare risposte emotive comuni tra gli individui.

1.2.2 I protocolli e modelli d'intervento della Musicoterapia

Nel contesto della Musicoterapia, la categorizzazione dei modelli terapeutici riveste un ruolo fondamentale, poiché orienta l'approccio terapeutico e la concezione dell'importanza attribuita alla musica stessa. Tale suddivisione si basa sulla centralità assegnata alla musica in rapporto al processo terapeutico, distinguendo tra i modelli clinicocentrati e i modelli musicocentrati. Nei primi, la musica è utilizzata come strumento coadiuvante in un contesto terapeutico più ampio, mentre nei secondi, la musica costituisce il nucleo centrale del trattamento, divenendo il principale stimolo terapeutico. In questo secondo scenario, il terapeuta assume il ruolo di mediatore che facilita il relazionarsi del paziente con il mondo sonoro.

All'interno dei modelli clinicocentrati, saranno approfonditi cinque specifici approcci: il modello di Bonny, Priestley e Benenzon con una prospettiva psicoanalitica, il modello di Musicoterapia comportamentale americano e il modello Tomatis. Tra gli approcci musicocentrati, esploreremo quelli proposti da Nordoff-Robbins, Juliette Alvin con orientamento psicoanalitico, Scardovelli e Cremaschi.

Gli interventi di Musicoterapia si articolano attraverso una serie di esperienze musicali che possono avvenire in forma individuale o di gruppo. Il musicoterapista progetta tali esperienze in base a un iniziale processo di valutazione e all'identificazione degli obiettivi terapeutici. Durante ciascuna fase delle sessioni operative, il musicoterapista monitora costantemente i risultati ottenuti. Le modalità di intervento variano in funzione della formazione specifica del musicoterapista e delle esigenze del singolo paziente, e possono comprendere l'improvvisazione vocale o strumentale, l'uso del corpo (attraverso gesti, posture

e motricità), l'ascolto guidato e la stimolazione dell'immaginario, catalizzata dall'esperienza musicale.

Due principali modalità applicative della Musicoterapia emergono con chiarezza: la Musicoterapia passiva o ricettiva e la Musicoterapia attiva. La prima, che si avvale dell'ascolto come veicolo per indurre variazioni nei comportamenti e nell'umore del paziente, favorendo, ove possibile, una comunicazione dialogica, sia verbale che non verbale. D'altro canto, la Musicoterapia attiva, che sfrutta la comunicazione sonora come interazione tra terapeuta e paziente, mediata dalla voce o dagli strumenti musicali, con l'obiettivo di instaurare una relazione terapeutica efficace. Tale modalità è prevalentemente orientata a scopi preventivi, riabilitativi o terapeutici.

Inoltre, va sottolineato che esistono diversi modelli e protocolli specifici in Musicoterapia, alcuni dei quali possono essere proficuamente adottati nell'ambito scolastico. Questi modelli spesso attingono da metodologie pedagogiche internazionali del XX secolo di notevole rilevanza, come quelle sviluppate da Orff, Jaques-Dalcroze o Kodály. Questi modelli, così come sono stati definiti nel IX Congresso di Musicoterapia di Washington del 1999, rappresentano un importante capitolo di studio nell'ambito della Musicoterapia.

Guided imagery music (H. Bonny)

Il Metodo Bonny, noto come Immaginario Guidato e Musica (GIM), è un approccio alla psicoterapia musicale originariamente concepito da Helen Bonny negli Stati Uniti. Fondato su basi psicoanalitiche, il GIM sfrutta un repertorio musicale estratto dalla musica classica con l'obiettivo di instaurare un dialogo tra il paziente e il suo inconscio, agevolando così l'emergere di esperienze interiori. Durante le sessioni terapeutiche, il terapeuta incoraggia la concentrazione del paziente e facilita l'apertura all'espressione delle emozioni e delle sensazioni suscitate da immagini, pensieri e ricordi.

Il processo creativo in questo contesto viene condiviso in modo collaborativo tra terapeuta e paziente. Il modello di Helen Bonny prevede quattro fasi distinte: il preludio e l'induzione costituiscono le prime due, in cui il terapeuta adotta un atteggiamento più diretto, assistendo il paziente nell'identificazione dell'area su cui concentrarsi e inducendo uno stato di

rilassamento attraverso tecniche quali il training autogeno di Schultz e il rilassamento progressivo di Jacobson. La terza fase implica il viaggio musicale, durante il quale il paziente ascolta compilazioni musicali specifiche, create dalla stessa Bonny, contenenti brevi frammenti di musica classica, mentre il musicoterapeuta incoraggia il paziente a condividere le proprie visualizzazioni.

Nella fase finale, il prologo, il paziente viene guidato a riappropriarsi della consapevolezza e a esprimere le proprie esperienze interiori attraverso mezzi quali l'argilla, la scultura, il disegno, il mandala o la poesia. La GIM è definita come una "ricerca di consapevolezza basata sulla musica" (Bonny, 1990), con l'obiettivo di promuovere una comprensione dinamica delle esperienze interne del paziente. Fondamentale nella teoria del GIM è il concetto che la musica costituisca un "schermo proiettivo", sul quale l'inconscio del cliente può proiettare il proprio contenuto, facilitando così il processo terapeutico.

Musicoterapia orientata analiticamente (M. Priestley)

La Musicoterapia Orientata Analiticamente conosciuta come Modello AOM è un approccio di matrice psicoanalitica junghiana sviluppato dall'inglese Mary Priestley. Originariamente concepito per l'ambito adulto, questo metodo ha successivamente trovato applicazione anche nella terapia con bambini. Il cuore del modello consiste nell'impiego dell'improvvisazione musicale, attraverso la quale il paziente esplora e dà forma simbolica alla sua vita interiore, allo scopo di agevolarne il processo di cambiamento e crescita personale.

L'improvvisazione richiesta al paziente non è di carattere libero ma è spesso guidata da titoli programmatici, stimolando la creazione di musica con significato simbolico. Nel contesto del modello di Mary Priestley, l'improvvisazione rappresenta lo strumento principale, seguita da un'analisi dei simboli intrinseci alla musica prodotta. Questa attività può tradursi nella composizione di canzoni o brani strumentali e talvolta coinvolge l'uso di musica precomposta, anziché improvvisata. Spesso, la musica viene accompagnata da narrazioni fantastiche al fine di consentire all'individuo di esprimere simbolicamente sentimenti interni, fantasie e sogni attraverso il linguaggio musicale, promuovendo una maggiore autoconsapevolezza. In alcune circostanze, la musica assume un ruolo terapeutico predominante, emergendo come strumento di trasformazione (musica come terapia).

Nel contesto delle sessioni di Musicoterapia di gruppo, ciascun partecipante seleziona uno strumento e, a seconda del tema proposto o in modo più spontaneo, si procede all'improvvisazione musicale (conosciuta come improvvisazione referenziale). Quando non è definito un tema guida, si adotta invece l'improvvisazione non referenziale. In sintesi, la Musicoterapia Orientata Analiticamente di Mary Priestley utilizza l'improvvisazione musicale come veicolo principale per l'espressione e l'analisi simbolica delle esperienze interiori del paziente, con l'obiettivo di favorirne la crescita personale e l'autoconoscenza.

Terapia Benenzon (R.O. Benenzon)

La Musicoterapia Benenzoniana, conosciuta come Modello Benenzon, rappresenta un approccio psicoanalitico ideato da Rolando Benenzon, medico, psichiatra e musicista argentino. Questo modello fa affidamento sul concetto di "ISO" (Identità Sonora), che riflette la sommatoria delle esperienze sonore, ritmi, tempi e stili di vita che ciascun individuo acquisisce sin dai primi momenti di vita intrauterina.

Secondo Benenzon, l'ISO è il risultato di un codice sonoro distintivo e invariabile, ma la sua espressione è soggettiva e unica per ciascun individuo, simile al DNA. Il musicoterapista ha il compito di riconoscere l'ISO del paziente e stabilire un legame con il proprio ISO al fine di stabilire un canale di comunicazione efficace. La voce, gli strumenti musicali, i movimenti e l'interazione corporea agiscono come "oggetti intermediari" essenziali per favorire la comunicazione tra terapeuta e paziente. L'ISO viene suddiviso in vari livelli, tra cui l'ISO gestaltico (le percezioni originarie), l'ISO gruppale (determinato dalle influenze sonore dell'ambiente circostante e delle esperienze culturali), l'ISO culturale (derivante dal contesto culturale) e l'ISO universale (comune a tutti gli esseri umani e caratterizzato da suoni archetipici come il battito del cuore e il suono degli elementi naturali).

Il modello Benenzon, denominato Psicomusicoterapia, si basa sul principio fondamentale di comprendere un individuo attraverso l'accesso ai suoi ISO e alle energie sonore associate. Questo approccio strutturato si avvale del "dialogo sonoro" come tecnica principale e fornisce indicazioni precise per ogni aspetto della seduta terapeutica. La Musicoterapia Benenzoniana mira a sviluppare un legame tra il musicoterapeuta e il paziente attraverso espressioni

sonore non verbali, contribuendo così a migliorare la qualità della vita, favorire la riabilitazione e la partecipazione attiva nella società, oltre a promuovere lo scambio socioculturale e educativo nell'ecosistema e la prevenzione primaria della salute comune.

Modello BMT (Musicoterapia comportamentale) (C. Madsen)

La Musicoterapia Comportamentale e Cognitiva è un approccio che si concentra sull'utilizzo della musica come rinforzo contingente o stimolo direzionato a modificare i comportamenti, aumentando quelli adattivi ed eliminando quelli non adattivi. Questo modello, ampiamente diffuso negli Stati Uniti, combina la musica con programmi di modificazione comportamentale che mirano a influenzare una vasta gamma di risposte fisiologiche, motorie, psicologiche, emotive, cognitive e percettive. L'obiettivo primario è condizionare i comportamenti al fine di favorire l'adattamento.

Il presupposto chiave di questo approccio è che le persone manifestano un'inclinazione naturale ad ascoltare musica, e di conseguenza, vengono stabiliti specifici criteri di rinforzo attraverso la musica. Ad esempio, sono stati condotti studi che hanno dimostrato l'efficacia di suonare musica durante l'allattamento di neonati prematuri. Questo condizionamento ha portato a una dimissione più precoce dei neonati dall'unità di terapia intensiva.

Nel contesto geriatrico, la Musicoterapia Comportamentale e Cognitiva utilizza spesso canzoni d'epoca e canti religiosi per promuovere la partecipazione e stimolare la memoria, oppure brani musicali dal tempo lento per facilitare il movimento.

Questo modello si basa su principi di condizionamento comportamentale e interventi basati sulla teoria cognitiva, utilizzando la musica come un potente mezzo per raggiungere obiettivi terapeutici specifici.

Metodo Tomatis (A. Tomatis)

Il Metodo Tomatis ha come obiettivo principale il ripristino dell'efficace capacità di ascolto dell'orecchio. La terapia d'ascolto prevede l'uso di un dispositivo rieducativo noto come "orecchio elettronico", che consente la manipolazione dei suoni attraverso filtri. Inizialmente, il paziente ascolta passivamente i suoni, successivamente, entra in una fase in cui può autoascoltarsi

utilizzando un microfono collegato all'orecchio elettronico, rieducando così il proprio processo di ascolto. Questo metodo trova applicazione in una varietà di problemi, tra cui balbuzie, ansia, depressione, autismo, nonché nell'apprendimento di nuove lingue. La sua efficacia è legata alla capacità di rieducare e migliorare il processo di ascolto dell'individuo attraverso l'uso di strumenti tecnologici specifici.

Musicoterapia creativa (Nordoff-Robbins)

Il Modello Nordoff-Robbins, sviluppato dagli americani Paul Nordoff e Clive Robbins, è un approccio alla Musicoterapia basato sull'ispirazione dell'antroposofia steineriana e sui principi della psicologia umanistica, particolarmente influenzato dalle idee di Abraham Maslow. Questo metodo concepisce l'idea che all'interno di ogni individuo risieda una rispondenza innata alla musica, e mira a "risvegliare" il "bambino musicale" o la "persona musicale" all'interno di ciascuna personalità.

Gli autori ritengono che per eseguire efficacemente questo tipo di Musicoterapia sia necessario essere musicisti altamente qualificati, con particolare enfasi sulla competenza al pianoforte. Nel trattamento individuale, viene spesso impiegato un approccio terapeutico in coppia, con un pianista/terapista e un secondo terapista che facilita le risposte della persona in cura.

Il Modello Nordoff-Robbins si caratterizza per un setting distintivo in cui operano due figure chiave: un musicoterapeuta, spesso un pianista esperto, che improvvisa sulla base delle azioni dell'utente, e un co-terapeuta che incoraggia l'uso della voce o favorisce l'impiego di strumenti percussivi. Le tecniche utilizzate comprendono l'improvvisazione, la creazione di narrazioni musicali, l'utilizzo di favole, canzoni descrittive e l'analisi delle risposte musicali. Il modello si basa sull'idea che la musica possa favorire la crescita e lo sviluppo, migliorando il benessere psicologico. Questo approccio è ampiamente utilizzato con bambini e adulti che presentano una vasta gamma di condizioni, tra cui disabilità lievi o gravi, disturbi dell'apprendimento, sindrome di Down, autismo, problemi di udito, malattie neurologiche e disturbi psichiatrici.

Terapia della libera improvvisazione (J. Alvin)

Il Modello Alvin, noto come “terapia della libera improvvisazione”, utilizza l’improvvisazione ritmica atonale spontanea o musica estemporanea come strumento terapeutico, in cui il terapeuta non impone alcune regole o struttura alla sessione. Gli individui partecipanti sono incoraggiati a scegliere liberamente gli strumenti e ad impegnarsi in improvvisazioni dialogiche e duetti con il terapeuta. Talvolta si inizia con una canzone di benvenuto e le improvvisazioni possono essere riascoltate in seguito.

Il modello Alvin mette l’accento sulla relazione tra il cliente e gli strumenti musicali come il fulcro della terapia. La musica è considerata un potente mezzo di espressione emotiva, con un effetto catartico che favorisce l’apertura delle emozioni. Inoltre, essa promuove il legame sociale e migliora le relazioni, stimolando una comunicazione più matura. Questo approccio viene applicato con successo in diversi contesti, tra cui bambini affetti da autismo, ritardo mentale, paralisi cerebrale, minorazioni fisiche e sensoriali, disadattamento e disabilità fisiche e psichiche.

Un aspetto distintivo del modello di Alvin è l’accento sul coinvolgimento dell’intera famiglia nel percorso di Musicoterapia, ritenendo che la collaborazione e il dialogo costruttivo tra il paziente, la famiglia e il terapeuta possano arricchire l’efficacia del trattamento. Sebbene sia simile ad altri modelli, come quello di Nordoff e Robbins nell’uso dell’improvvisazione e dell’analisi dell’interazione musicale, Alvin differisce nell’approccio alla musica, considerandola uno strumento che facilita il cambiamento anziché una cura di per sé.

Programmazione neurolinguistica (PNL) e Musicoterapia (M. Scardovelli)

Il modello di Mauro Scardovelli introduce il concetto di “dialogo sonoro” come un elemento fondamentale della Musicoterapia. Questo dialogo sonoro non è soltanto una tecnica, ma rappresenta un approccio cruciale all’interno della disciplina. Analogamente a come la madre funge da specchio per il bambino, rispondendo ai segnali del bambino attraverso ripetizione, amplificazione, variazione e modulazione, il musicoterapeuta si relaziona al cliente mediante il ricalco, il rispecchiamento, la sintonizzazione e la variazione dei segnali del

cliente. Questa pratica combina le conoscenze nel campo della programmazione neurolinguistica con lo studio delle relazioni tra l'essere umano e la musica.

Musicoterapia umanistica (G. Cremaschi)

Il Modello di Giulia Cremaschi, noto come Musicoterapia umanistica, enfatizza la relazione tra suoni e movimento, mettendo in primo piano l'importanza di stabilire un "dialogo sonoro" non verbale con il paziente. Questo dialogo è basato su ritmi, melodie e armonie che sono guidate dalle posture, dal respiro e dagli sguardi del paziente. Durante le sessioni, il musicoterapeuta improvvisa al pianoforte mentre il paziente esegue movimenti con teli e veli, coinvolgendo attività euritmiche.

Il setting terapeutico comprende anche la presenza di un co-terapeuta che agevola l'interazione con la musica e fornisce supporto. Inoltre, è previsto che un genitore osservi il lavoro svolto. Questo approccio è principalmente rivolto a bambini con protesi uditive o bambini autistici. Vengono utilizzati vari strumenti come cartelloni con il testo di filastrocche cantate, oltre a carillon per stimolare movimenti diversi. Un elemento centrale in questo modello è l'importanza attribuita al corpo, considerato come un "corpo vibrante" che costituisce la prima orchestra in cui si esprimono emozioni, sentimenti e desideri (Cremaschi, 2001).

Capitolo 2. Integrazione sinergica di Mindfulness e Musicoterapia

I benefici della Mindfulness e Musicoterapia

Prima di esaminare la sinergia tra Mindfulness e Musicoterapia, è fondamentale comprendere appieno i benefici intrinseci di entrambe le discipline.

2.1 I benefici della Mindfulness

Partendo dalla Mindfulness che è stata oggetto di crescente interesse negli ultimi decenni. Studi scientifici (Baer, 2005) hanno ampiamente documentato la sua efficacia nel ridurre lo stress, l'ansia, la depressione e i comportamenti di dipendenza (Creswell & Lindsay, 2014). Non solo ha dimostrato un impatto positivo sui disturbi mentali, ma anche sulla salute fisica, migliorando la gestione del dolore cronico, l'ipertensione e altri disturbi cardiaci. Inoltre, la pratica regolare di Mindfulness è associata a miglioramenti nell'intelligenza emotiva, nella regolazione emozionale e nei rapporti interpersonali (Davidson & Begley, 2012; Rodríguez-Ledo, Orejudo et al., 2018). Attualmente, al momento della consultazione della parola "mindfulness" nel motore di ricerca medico statunitense PubMed, appaiono quasi 30mila risultati.

L'obiettivo è trasmettere l'idea che la Mindfulness non rappresenta semplicemente l'atto di sedersi e pensare senza scopo, ma costituisce un approccio pratico, utile e ricco di benefici. Ad esempio, la depressione è proiettata come principale problema sanitario nei paesi sviluppati entro il 2030 e presenta una complessità determinata da molteplici fattori, tra cui lo stile di coping, la qualità delle cure parentali, lo stile di vita e l'ambiente (Mathers & Loncar, 2006). Tuttavia, emerge che la mancanza di consapevolezza può svolgere un ruolo più significativo di quanto precedentemente ipotizzato.

Intrinsecamente legato al dibattito sull'approccio biomedico alla gestione della depressione, che spesso privilegia eccessivamente l'uso di farmaci (Kirsch

et al., 2008; Fournier et al., 2010) a discapito di altri fattori, si pone l'urgenza di considerare approcci a lungo termine che includano l'insegnamento di una gestione più consapevole della propria mente. La Mindfulness emerge come un elemento cruciale in questo contesto.

Uno studio condotto dall'Università di Harvard ha indicato che la felicità è massima quando la mente è pienamente concentrata sull'attività in corso, sottolineando il rischio emotivo associato alla mente errante (Killingsworth & Gilbert, 2010). La tendenza della mente a divagare è correlata a uno stato di infelicità, con la capacità di pensare a situazioni estranee all'esperienza attuale ritenuta una conquista cognitiva, ma non priva di un costo emotivo. Questo fenomeno assume rilevanza nel contesto della depressione e dell'ansia, poiché la disattenzione può condurre a uno stato mentale intriso di ruminazione e preoccupazione.

La disattenzione al momento presente comporta la percezione di fattori stressanti immaginari, attivando il sistema di allarme del corpo e innescando risposte di stress. Tale stress amplificato si riflette negativamente sulla salute mentale e fisica, creando un circolo vizioso. La pratica regolare della Mindfulness emerge come un mezzo per arrestare progressivamente gli effetti nocivi della risposta di stress, consentendo una maggiore consapevolezza delle reali fonti di stress e dei benefici derivanti dal vivere nel presente (Filipe, Magalhães et al., 2021).

La risposta di lotta o fuga, quando attivata in modo appropriato, si traduce in un impeto di energia associato a un aumento di consapevolezza. Tuttavia, quando attivata inappropriatamente, come spesso accade in assenza di consapevolezza, si manifesta come ansia. L'iperattivazione prolungata della risposta di stress, definita come "carico allostatico" (McEwen, 2004), è collegata a disturbi cronici come ansia e depressione. La pratica costante della Mindfulness emerge come un approccio mitigante, focalizzandosi sul presente e facilitando la discriminazione tra stress reali e immaginari.

Il "carico allostatico" può scatenare reazioni avverse, tra cui la compromissione delle difese immunitarie, processi infiammatori, indurimento

delle arterie, sindrome metabolica, rarefazione ossea, perdita di cellule cerebrali e aumento della reattività dell'amigdala. L'adozione regolare della Mindfulness emerge come un efficace antidoto a tali effetti negativi, contribuendo a ridurre il carico allostatico e promuovendo un benessere complessivo a livello mentale e fisico.

Fra i maggiori benefici della Mindfulness, emersi da numerosi ricerche e studi approfonditi (Baer, 2005; Kabat-Zinn, 1982, 1990, 1994, 2003; Santorelli & Kabat-Zinn, 2013; Segal, Williams & Teasdale, 2002; Teasdale, Segal & Williams, 1995), si distinguono i seguenti aspetti che abbracciano diversi ambiti della salute mentale e fisica.

La Mindfulness e il processo di invecchiamento rappresentano un ambito di studio che ha suscitato l'interesse della ricercatrice australiana Elizabeth Blackburn. Le sue indagini hanno evidenziato come la pratica della Mindfulness possa influenzare positivamente l'invecchiamento genetico, favorendo la riparazione dei processi genetici (Epel et al., 2009).

Nel contesto delle dipendenze e della modifica dello stile di vita, la Mindfulness emerge come un elemento chiave nella gestione del desiderio compulsivo associato a comportamenti dannosi come il fumo. Contrariamente all'approccio di repressione comune, la Mindfulness offre una prospettiva che si basa sull'accettazione, dimostrando di ridurre il consumo di sigarette e stabilizzare l'atteggiamento, con conseguente riduzione dei sintomi depressivi (Rogojanski, Vettese & Antony, 2011). L'efficacia della Mindfulness nella terapia delle dipendenze, compreso l'abuso di alcol e di altre sostanze, risiede nella sua capacità di ridurre la disforia, la sofferenza e il desiderio compulsivo, fattori spesso responsabili delle ricadute (Bowen et al., 2009; Brewer et al., 2009; Vienten et al., 2010).

Nel campo dell'intelligenza emotiva, la ricerca ha stabilito una correlazione positiva tra i punteggi elevati nella misurazione della consapevolezza e quelli nell'intelligenza emotiva (Baer, Smith & Allen, 2004). Quest'ultima comprende diverse componenti, come l'autoconsapevolezza, l'autoregolazione, l'empatia (Shapiro et al., 2011), la motivazione e le abilità sociali.

La Mindfulness si dimostra altrettanto rilevante nei disturbi alimentari, contribuendo a elevare la consapevolezza del comportamento alimentare, a gestire l'autocritica e l'immagine negativa di sé, e a controllare impulsività ed emozioni negative (Kristeller & Hallett, 1999). I programmi Mindfulness mirano a sviluppare la consapevolezza emotiva, facilitando scelte alimentari consapevoli e promuovendo l'accettazione di sé (Kristeller & Wolever, 2011).

Relativamente al contesto oncologico, uno studio condotto su pazienti affetti da cancro ha evidenziato significativi miglioramenti nei punteggi di umore negativo, depressione, ansia e sintomi fisici di stress grazie alla pratica della Mindfulness (Specia et al., 2000). La riduzione dei livelli di cortisolo e dell'infiammazione suggerisce benefici per la prognosi e la qualità della vita (Carlson et al., 2003; 2004).

Nelle persone con sindromi dolorose, la meditazione di consapevolezza produce una notevole riduzione del dolore, della stanchezza e della sonnolenza, migliorando l'umore e la salute generale (Kabat-Zinn, Lipworth & Burney, 1985; Singh et al., 1998; Astin et al., 2003). Il training Mindfulness si rivela prezioso anche nel miglioramento della funzione immunitaria, contrastando gli effetti negativi della risposta di stress del carico allostatico.

Per quanto riguarda il sonno, la Mindfulness contribuisce a migliorare la qualità del sonno, facilitando un addormentamento più rapido, prolungando i periodi di sonno e riducendo la dipendenza da farmaci ipnoinducenti (Cohen et al., 2004).

In conclusione, la Mindfulness si configura come uno strumento per il controllo e la gestione delle risposte ai fatti della vita e degli atteggiamenti adottati di fronte alle sfide, promuovendo uno stile di coping adattivo e orientato alla resilienza. In sintesi, fra i maggiori benefici della Mindfulness si distinguono l'ampia gamma di miglioramenti dell'efficienza del funzionamento personale, i cambiamenti fisiologici positivi, i benefici indiretti per lo stile di vita e nei rapporti interpersonali, contribuendo complessivamente al benessere fisico e psicologico; la *Tabella 1*, in continuo aggiornamento, riassume gran parte delle possibili applicazioni della Mindfulness in situazioni cliniche e non, per cui esistono studi di efficacia in letteratura (Grossman et al., 2004; Santorelli & Kabat-Zinn, 2013).

Tabella 1 Benefici della Mindfulness osservati durante molteplici studi scientifici.

Ambito della salute mentale

- prevenzione delle ricadute nella depressione
- cura dell'ansia, dell'attacco di panico e del disturbo da stress post traumatico (Seppälä et al., 2014)
- miglioramento della regolazione emotiva
- promozione dell'intelligenza emotiva
- gestione delle dipendenze
- miglioramento della qualità del sonno
- miglioramento della gestione delle psicosi e delle somatizzazioni gastro-intestinali
- disturbo borderline di personalità
- miglioramento del controllo e riduzione dell'evitamento

Ambito neuroscientifico

- cambiamenti strutturali e funzioni nel cervello
- preservazione delle cellule cerebrali esistenti e generazione di nuove (neurogenesi), specialmente nei centri deputati alla memoria e al funzionamento esecutivo, aspetto importante per la prevenzione della demenza
- riduzione dell'attività dell'amigdala, che si associa all'aggressività
- miglioramento dell'attenzione e l'autoregolazione

Ambito clinico

- gestione del dolore
- controllo dei sintomi
- cefalee
- cardiopatie
- ipertensione
- fibromialgia
- miglioramento dell'asma

- fronteggiamento di malattie gravi come il cancro
- riduzione del carico allostatico (risposta di stress a lungo termine)
- benefici metabolici
- gestione dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione
- alterazioni ormonali
- malattie della pelle
- miglioramento delle funzioni e riparazione genetica, e possibile rallentamento dell'invecchiamento
- minore incidenza delle malattie associate all'invecchiamento e alla cattiva salute mentale
- promozione di cambiamenti salutari nello stile di vita

Ambito prestazionale

- sport
- studio (Amitani et al., 2022)
- leadership (Zhang, Song, Ni & Zheng, 2020)

Ambito spirituale

- pace profonda
- insight
- unità
- trascendenza

2.2 I benefici della Musicoterapia

La Musicoterapia emerge come una potente modalità di intervento, dimostrando significativi benefici in diversi contesti: educativo, riabilitativo e terapeutico. Uno dei settori in cui la Musicoterapia si distingue particolarmente è nell'ambito della salute, svolgendo un ruolo cruciale nella prevenzione,

riabilitazione e sostegno. I suoi effetti positivi si estendono a una vasta gamma di condizioni, inclusi casi di autismo, ritardo mentale e patologie varie (Biasutti et al., 2020). La sua applicazione si estende anche a individui affetti da sordità o ipoacusia, fornendo un supporto complementare alle terapie mediche riabilitative. La Musicoterapia emerge come un prezioso strumento di sostegno psicologico per i malati di cancro, HIV e malati terminali, offrendo comfort e migliorando il benessere emotivo. Nei contesti psicologico e psichiatrico, la Musicoterapia si dimostra efficace nel trattamento di problemi mentali, depressione, ansia, stress e difficoltà relazionali. La sua applicazione si estende anche al trattamento di dipendenze e abusi. Nel settore neurologico, la Musicoterapia rivela un impatto positivo nei confronti di patologie come il morbo di Parkinson, l'Alzheimer e vari tipi di demenze. La capacità del musicoterapeuta di stabilire un legame empatico attraverso la musica si estende anche a bambini e adulti con gravi deficit mentali, sensoriali, motori e relazionali, facilitando la comunicazione in assenza del linguaggio verbale.

L'ampio spettro di applicazioni della Musicoterapia comprende anche interventi mirati alla salute infantile. In contesti di particolare gravità, come casi di autismo, la Musicoterapia può offrire momenti di "benessere" che, seppur temporanei, rappresentano un sollievo significativo. L'instaurarsi di relazioni felici può essere il punto di partenza per cambiamenti durevoli nel comportamento, come dimostrato dalla letteratura scientifica in materia.

I benefici della Musicoterapia si estendono anche al campo della prevenzione e del benessere, contribuendo al miglioramento dell'equilibrio e dell'armonia psicofisica (Bradt et al., 2013; Colin et al., 2015). Nell'età evolutiva, la Musicoterapia si focalizza su condizioni come autismo, prematurità, malattie terminali, sordità, disturbi del linguaggio e dell'apprendimento, oltre a offrire opportunità di crescita dell'autostima personale e di gruppo. L'input musicale agisce non solo sul Sistema Nervoso Centrale ma anche sul circuito emozionale, fornendo un contributo significativo allo sviluppo complessivo.

La ricerca scientifica conferma la centralità della musica nelle funzioni cognitive ed evolutive (Pantev, Lappe, Herholz et al., 2009). Gli studi indicano una correlazione tra lo sviluppo delle abilità musicali e quelle cognitive, con

evidenze di coerenza nei potenziali elettrici all'EEG in bambini che studiano musica (Trainor, Shahin & Roberts, 2009; Fujioka, Trainor, Large et al., 2009).

La modularità delle funzioni cognitive, associata a specifici substrati neuronali, supporta la comprensione del talento musicale come parte di un modulo mentale distintivo. Studi recenti evidenziano la presenza di un'architettura neuronale per il processamento musicale già alla nascita, con un'attività della corteccia uditiva lateralizzata e una contemporanea attivazione di neuroni predisposti al processamento emozionale (Perani, Saccuman, Scifo et al., 2010). Il ruolo cruciale della Musicoterapia si manifesta anche nel contesto neonatale, influenzando il livello di attenzione, il tono e l'umore dei neonati. La musica emerge come veicolo di comunicazione universale, favorendo lo sviluppo di canali comunicativi nei bambini e facilitando l'interazione madre-bambino fin dai primi giorni di vita (Trevvarthen, 2000; Imberty, 2002; Damasio, 2019).

L'intervento con la musica si rivela accessibile ed efficace in molteplici campi, dalla gestazione all'infanzia. Durante la gestazione, la Musicoterapia contribuisce all'incremento della coscienza corporea, della risonanza corporea e dell'ascolto, insegnando l'importanza della voce, dei gesti e dei movimenti (Bauer, Victorson, Rosenbloom, et al., 2010). La terapia musicale allevia gli stress nelle donne con gravidanze ad alto rischio, promuovendo benefici fisiologici e psicologici nei neonati ricoverati nelle Terapie Intensive Neonatali (Austin, 2010).

Nell'infanzia, la Musicoterapia gioca un ruolo cruciale nello sviluppo degli aspetti musicali del linguaggio, essenziali per il successivo sviluppo linguistico (Perani, Saccuman, Scifo et al., 2010). Nel trattamento dei disturbi del linguaggio, la Musicoterapia si basa sull'"ascoltare per ascoltarsi", enfatizzando l'espressione attraverso suoni, voce e gesti. Studi significativi supportano l'efficacia della Musicoterapia nella promozione dello sviluppo sociale, emozionale e motivazionale in bambini con autismo, con un aumento della frequenza e della durata di eventi gioiosi e una maggiore sincronizzazione emotiva nella relazione (Kim, Wigram & Gold, 2009).

Il coinvolgimento in attività musicali di gruppo, soprattutto nelle fasi precoci della vita, emerge come un catalizzatore per lo sviluppo del gioco sociale e riduzione dell'aggressività (Choi & Lee, 2008). La Musicoterapia diventa parte

integrante dei programmi riabilitativi strutturati, dimostrando benefici significativi in pazienti con ustioni gravi (Neugebauer et al., 2008).

La Musicoterapia si estende in modo significativo anche alle cure palliative pediatriche, con impatti positivi sulla comunicazione e sulla percezione del disagio sia del paziente che della famiglia (Knapp, Madden, Wang et al., 2010; Linfdenfelser, Grocke & McFerran, 2008). Nei casi di patologie neurologiche come le Paralisi Cerebrali Infantili, la Musicoterapia si concentra sul supporto ai genitori, la rinforzata relazione madre-bambino e la promozione della comunicazione. Il trattamento si propone di aumentare le capacità del bambino, gratificarlo per i successi acquisiti e favorire la consapevolezza dei suoi punti di forza e debolezza.

Nella Sindrome di Down, la Musicoterapia mira a migliorare la relazione e la tonicità, rinforzare il tono emotivo-muscolare, prolungare i tempi di attenzione e favorire lo sviluppo del linguaggio verbale e degli apprendimenti fondamentali. Nei disturbi sensoriali, la Musicoterapia si rivela preziosa nel trattamento di problematiche legate a percezioni auditive, tattili, visive e di senso di movimento. In tutte queste condizioni, la musica si presenta come un linguaggio universale, in grado di connettere e stimolare risposte attraverso la sua potenza emotiva e la strutturazione ritmica e melodica.

In conclusione, la Musicoterapia si configura come una disciplina interdisciplinare che ha fatto registrare significativi progressi nel corso degli anni, divenendo un approccio terapeutico affermato e riconosciuto. La sua applicazione spazia da contesti clinici a quelli educativi, dalla riabilitazione alla prevenzione. La musica si configura come un veicolo di espressione e comunicazione insostituibile, agendo su molteplici livelli del sistema umano, sia a livello fisico che emotivo. La sua efficacia emerge in modo particolare nei contesti pediatrici, in cui la Musicoterapia assume un ruolo cruciale nello sviluppo e nel benessere dei bambini, contribuendo a migliorare la qualità della vita in molteplici condizioni di salute e disabilità.

In questa sede, si propone un quadro sinottico allo scopo di sintetizzare in maniera esaustiva i benefici associati alla Musicoterapia (*Tabella 2*).

Tabella 2 Benefici della Musicoterapia osservati durante molteplici studi scientifici.

Ambito della salute mentale

- prevenzione delle ricadute nella depressione (Gold et al., 2008)
- cura dell'ansia, dell'attacco di panico e del disturbo da stress post traumatico (PTSD)
- miglioramento dell'umore e della regolazione emotiva
- promozione dell'intelligenza emotiva
- miglioramento della qualità del sonno
- disturbo da deficit d'attenzione ed iperattività, disturbo oppositivo-provocatorio e disturbi specifici dell'apprendimento
- facilitare e favorire la comunicazione (soprattutto grazie alla comunicazione non verbale)

Ambito neuroscientifico

- potenziamento cognitivo di memoria, concentrazione, attenzione e autoregolazione
- cambiamenti strutturali e funzioni nel cervello
- preservazione delle cellule cerebrali esistenti e generazione di nuove (neurogenesi), specialmente nei centri deputati alla memoria e al funzionamento esecutivo, aspetto importante per la prevenzione della demenza
- riduzione dell'attività dell'amigdala, che si associa all'aggressività
- neuroplasticità: facilitazione del recupero in contesti di lesioni cerebrali
- stimolazione sensoriale ampia e integrata
- miglioramenti significativi per l'Alzheimer e gli stati di coma

Ambito clinico

- gestione del dolore
- ipertensione
- fibromialgia
- interventi utili sulla motricità

- miglioramento dell'asma
- fronteggiamento di malattie gravi come il cancro
- minore incidenza delle malattie associate all'invecchiamento e alla cattiva salute mentale
- integrazione generale nel trattamento offrendo un approccio creativo

Ambito prestazionale

- leadership e potenziamento dell'autostima
- miglioramento delle prestazioni cognitive in contesto accademico, lavorativo e sportivo
- gestione dello stress da prestazione (atteggiamento mentale positivo) e quello a lungo termine (promozione della resilienza)

Ambito spirituale

- pace profonda
- insight e rafforzamento del senso di scopo e significato della vita
- espressione spirituale: canale creativo per la riflessione e la connessione interiore

2.3 Sinergia fra Mindfulness e Musicoterapia: possibili punti di contatto

Dopo aver esaminato dettagliatamente e illustrato in modo approfondito entrambe le discipline da molteplici prospettive, si procede ora all'analisi dell'integrazione di Mindfulness e Musicoterapia.

2.3.1 Definizione di integrazione e approccio sincretico

Inizialmente, è fondamentale definire chiaramente il concetto di integrazione. Tale integrazione non si limita all'uso di diversi medium (musica,

movimento, immagini, ecc.), ma, secondo l'approccio che intendo perseguire, rappresenta una disciplina sistemica e sincretica. Quest'approccio non mira semplicemente a integrare vari mezzi, bensì a stratificarli e intrecciarli in modo tale da consentire una sovrapposizione armonica, eliminando così ogni vincolo o limitazione d'uso. In questa prospettiva, la Mindfulness assume un ruolo di rilievo, fornendo un contributo significativo. Tale approccio assiste l'individuo nell'accogliere le proprie contraddizioni, nell'armonizzare il proprio stato interno in relazione all'ambiente circostante e all'operatore.

2.3.2 Il ruolo di rilievo della Mindfulness nelle arteterapie

La Mindfulness svolge un ruolo di rilievo all'interno del contesto delle arteterapie, definite come:

“una professione integrativa di salute mentale e servizi umanistici, che arricchisce la vita di individui, famiglie e comunità attraverso la creazione attiva, il processo creativo, la teoria psicologica applicata e l'esperienza umana all'interno di una relazione psicoterapica” (American Art Therapy Association, 1969).

Questo approccio è evidenziato sia nell'attenzione dedicata al respiro e alla postura, sia nella focalizzazione sui processi mentali finalizzati ad accogliere suggestioni e stimoli senza attivare meccanismi pregiudiziali che potrebbero compromettere l'intervento dell'operatore.

Da questo contesto emergono immediatamente le fondamentali implicazioni di un approccio mindful nell'ambito dell'arteterapia, volta a potenziare e solidificare non solo il senso del sé, ma anche l'esperienza complessiva. Durante questo processo, i pensieri scorrono liberamente, senza che il soggetto giudichi il flusso o il contenuto dei propri pensieri. Questi pensieri vengono osservati coscientemente, portando il soggetto a raggiungere uno stato di indifferenza, in cui mente e corpo non sono percepiti come entità separate, bensì come un organismo in armonia (Hass-Cohen & Carr, 2008).

Successivamente, l'attenzione si focalizza su uno stimolo esterno, che può assumere la forma di un suono (nell'ambito della Musicoterapia), di un disegno

(nell'arteterapia) o di un odore (nell'ambito della floriterapia e aromaterapia). L'obiettivo è concentrare la mente su un dettaglio che normalmente potrebbe sfuggire all'attenzione. Risulta essenziale, comunque, entrare in sintonia con le sensazioni corporee e riflettere sulle emozioni, consentendo un'esperienza profonda e riflessiva.

2.3.3 La creatività come profonda esigenza sociale

La realizzazione di queste attività richiede, come base imprescindibile, una forte componente creativa. Secondo la tesi del rinomato psicologo Guilford, una personalità può considerarsi creativa quando presenta determinate qualità, tra cui: sensibilità, flessibilità, capacità di adattamento, pensiero divergente e rifiuto del conformismo deteriorante. Guilford evidenzia in particolare l'importanza della capacità di elaborare o rielaborare su oggetti conosciuti, al fine di evidenziare dettagli cruciali per la comprensione della struttura stessa dell'esperienza. La creatività, secondo questa definizione, emerge come una caratteristica essenziale per la sopravvivenza individuale, le relazioni sociali e la risoluzione di problemi e conflitti.

Mencarelli, a sua volta, enfatizza come la creatività rappresenti "una profonda esigenza sociale", condizione necessaria affinché una società possa svilupparsi evitando depressioni, emarginazioni, alienazioni e sfruttamenti del potenziale umano.

Attraverso la creatività si raggiunge la regolazione emotiva e la capacità di pensiero, in un processo relazionale sia con se stessi che con gli altri. La Mindfulness, simile alla dinamica creativa, orienta il soggetto verso un coinvolgimento consapevole del momento presente (Chen et al., 2022). Nel contesto dell'arteterapia, ciò si traduce in un'attenzione rivolta all'auto-percezione e al flusso creativo. Inoltre, all'interno di questo ambiente, non è necessario valutare esteticamente il flusso o l'elaborato creativo; ci si può concentrare invece sulla dinamica che ha condotto a quel particolare stato, promuovendo un approccio libero da giudizi.

2.3.4 Impermanenza, intersezionalità e sincretismo nelle arteterapie

La pratica della Mindfulness ci guida a riflettere sulla fragilità della materia e sull'imprevedibilità dei materiali artistici, aprendo così la strada a considerazioni sull'impermanenza. Un altro principio fondamentale della Mindfulness è la capacità di distaccarsi dalla sofferenza, accettandola come parte intrinseca dell'esistenza. Un ulteriore principio cardine nella Mindfulness è, quindi, il riconoscimento dell'impermanenza: nulla è eterno, ogni cosa sulla terra è destinata a essere transitoria, impermanente. Wardi-Zonna ha tracciato un collegamento significativo con la pratica dell'arteterapia, sottolineando che ciò che conta non è soltanto il prodotto finale dell'attività creativa, ma anche il processo stesso e tutto ciò che è coinvolto a livello intellettuale e corporeo in questo processo.

Nelle arteterapie, il termine "sincretico" indica l'intersezionalità tra diverse strategie, materiali e tecniche creative. Analogamente alle influenze, affinità e differenze che arricchiscono il patrimonio culturale delle comunità, nelle arteterapie le diverse strategie creative, quali musica, arte visiva, teatro, danza, movimento, scrittura, lettura e pratiche artigianali, costituiscono un ricco patrimonio al quale attingere per coltivare la relazione terapeutica con il cliente. Il sincretismo nelle arteterapie si sviluppa su due livelli: uno teorico-epistemologico e uno pratico-laboratoriale. Il secondo livello implica la contaminazione di diverse tecniche espressive (utilizzate nel terzo capitolo). Dal punto di vista teorico, si verifica una continua esplorazione trasversale di diverse aree disciplinari. Questo metodo si configura come un approccio multidisciplinare alle arteterapie, con applicazioni in contesti formativi, preventivi, educativi e riabilitativi.

La Mindfulness si integra armoniosamente con tutte le arteterapie, compresa la Musicoterapia, fungendo da pratica che introduce l'individuo a una sorta di "centrazione" (Delalande, 2001). In questo stato, l'attenzione è focalizzata sul corpo, i suoni, l'ambiente circostante e i pensieri. La condizione di impermanenza, in cui il qui e ora assume una centralità indiscussa, contribuisce all'incremento della capacità costruttiva del soggetto, promuovendo un ampliamento della creatività e della relazionalità della persona.

In questo fluido circolo, l'individuo è immerso nel momento presente attraverso l'uso di pratiche legate a premesse epistemologiche affini, e soprattutto unite dalla ricerca comune dell'aumento del benessere psico-fisico. Questo obiettivo è il risultato di un processo relazionale, libero e autoriflessivo, in cui la persona si impegna nel qui e ora, beneficiando delle connessioni sinergiche tra Mindfulness e, in questo caso, la Musicoterapia.

2.3.5 Educazione come viaggio condiviso: le sorgenti

L'educazione è un processo che ha origine da molteplici fonti, tra cui la famiglia, la scuola e ogni figura di riferimento che contribuisce alla crescita del bambino. Attraverso innumerevoli esperienze condivise, queste figure hanno il compito di guidare il bambino nel vasto mare della vita. Ogni adulto che si trova al fianco di un bambino è chiamato a prendersi cura di lui, offrendo attenzione, presenza, osservazione e ascolto.

È cruciale che le figure coinvolte nel processo educativo dei più piccoli siano in grado di accogliere appieno le sfide poste dalle esigenze individuali, inserite in un contesto di gruppo, al fine di valorizzare le peculiarità di ciascun bambino (Cajola, 2019). Lavorare con chi attraversa un periodo così cruciale della vita implica una costante responsabilità di rivalutazione e integrazione delle proprie competenze. Questo processo richiede la promozione di una collaborazione continua e di un confronto costante tra il personale degli ambienti educativi e terapeutici.

2.3.6 Atteggiamenti chiave: Musicoterapia e Mindfulness

È di vitale importanza coltivare sia nei bambini che nelle figure di riferimento attitudini mentali disponibili nei contesti di Musicoterapia o nei percorsi di Mindfulness. Ci si riferisce a qualità come il non giudizio, la pazienza, il lasciar andare, la non-tensione, la fiducia, la gentilezza, la mente del principiante e il riconoscimento. Questo approccio mira a enfatizzare l'importanza di partire da sé stessi, promuovendo un aumento della

consapevolezza personale. Questo, a sua volta, permette di guidare i bambini nella scoperta del proprio “mondo interiore”.

L’obiettivo è potenziare la capacità di rispondere consapevolmente anziché reagire impulsivamente alle situazioni più delicate. Cominciando a prendersi cura dei bisogni espressi sia dal corpo fisico che dalle emozioni, è possibile creare le premesse per comprendere le necessità nascoste nei comportamenti e nelle manifestazioni emotive degli altri. Solo attraverso questa consapevolezza e attenzione ai propri e agli altrui bisogni è possibile instaurare una connessione più profonda e costruttiva nei rapporti.

L’attenzione dedicata a un bambino è di fondamentale importanza, poiché è attraverso questa attenzione che impara a percepirsi come un individuo integro, completo e sostenuto da un sistema di supporto. Allo stesso modo, l’attenzione condivisa, attraverso la quale il bambino cerca di coinvolgere l’adulto per vivere e condividere esperienze, è un indicatore significativo di uno sviluppo sano. Tuttavia, quando gli adulti non rispondono alle richieste dei bambini o non offrono opportunità di condivisione a causa di limiti di tempo, il bambino potrebbe incontrare difficoltà nello sviluppare un sano senso di sé e potrebbe non percepire il supporto di guide presenti e sicure. In alcuni casi, ciò potrebbe portare a comportamenti disfunzionali volti ad attirare l’attenzione degli adulti sulla propria sofferenza.

Per sostenere l’evoluzione armonica di un bambino, è necessario un impegno collettivo in cui genitori e insegnanti si aprano al potenziamento della propria attenzione, imparando a sostare nel presente e ad affrontare il flusso incessante di pensieri ed emozioni. È essenziale prendersi cura del sistema mente-corpo che sostiene il nostro agire quotidiano. I genitori, così come gli operatori nei contesti educativi e terapeutici, hanno l’opportunità di agire come “allenatori”, guidando il bambino attraverso l’ascolto empatico e l’elaborazione delle esperienze, aiutandolo a comprendere l’origine dei propri disagi e ad esplorare la situazione da diverse prospettive. L’obiettivo è trovare soluzioni funzionali insieme al fine di ripristinare uno stato di calma.

Considerando queste premesse, è fondamentale affermare che l’attenzione non deve essere rivolta solo al bambino coinvolto nelle sedute programmate una volta a settimana, ma è essenziale coinvolgere anche la famiglia e la scuola nel

progetto d'intervento. Questi sono gli ambienti in cui ogni bambino trascorre la maggior parte del tempo durante la crescita. Come sottolinea Daniel Goleman nel suo libro "Intelligenza emotiva", numerosi studi dimostrano che il modo in cui i bambini vengono cresciuti, sia con indifferenza che con calore umano, con supporto nell'affrontare gli errori o con un atteggiamento giudicante, ha profonde influenze su tutto il corso della loro vita. Situazioni come un voto ingiusto, un'osservazione pesante o un giudizio espresso possono avere impatti duraturi. Per questo motivo, tali esperienze possono essere definite, secondo il concetto di Scherer, come processi di adattamento continuo agli stimoli sociali che ci raggiungono, ai quali siamo chiamati a rispondere in modo consapevole. Integrare la famiglia e la scuola nel percorso d'intervento contribuisce a creare un ambiente di supporto più ampio e favorevole, ottimizzando l'impatto positivo sul benessere emotivo e sviluppo del bambino.

2.3.7 La Musicoterapia e la Mindfulness come spazi potenziali per l'esplorazione

La stanza di Musicoterapia, disciplina che condivide con la Mindfulness numerosi aspetti fondamentali, rappresenta uno "spazio potenziale" all'interno del quale i bambini possono esercitarsi e confrontarsi, avvalendosi di attività strutturate o semi-strutturate. Il musicoterapista proporrà al bambino attività in linea con gli obiettivi concordati, ma si immergerà anche nella dimensione di accogliere le richieste del bambino. In questo contesto, si consoliderà la relazione attraverso situazioni simulate e giochi simbolici, che contribuiranno a creare i presupposti per nuovi equilibri. Proprio questi momenti condivisi nel microcosmo della Musicoterapia porteranno alla verbalizzazione delle esperienze vissute, consentendo di avviare un processo di elaborazione. Questo processo fornirà al bambino nuovi punti di vista e possibilità, mirando a migliorare la sua risposta a situazioni sensibili nel macrocosmo sociale. La Musicoterapia diventa così un terreno fertile per l'esplorazione, la comprensione e la trasformazione delle esperienze del bambino, contribuendo al suo sviluppo emotivo e relazionale.

In questo contesto, il terapeuta, osservando il gioco del bambino all'interno della sessione di Musicoterapia, può accedere a bisogni espressi simbolicamente e, contemporaneamente, avviare un processo di auto-osservazione delle proprie reazioni di fronte al comportamento del bambino. Questo genera uno scambio attivo di espressione, condivisione ed elaborazione dei vissuti (Bitti, 2000). È importante notare che le situazioni di gioco, mediate dalla dimensione musicale, spesso riproducono le reazioni tipiche del bambino in altri contesti, fornendo un esempio di ciò che avviene in ambiti come la famiglia, la scuola, il gruppo dei pari, e così via.

Questa osservazione consente di lavorare nell'ottica di rendere esportabili e duraturi nel tempo i cambiamenti derivanti dal percorso di terapia. Proprio l'esportabilità e la durata rappresentano i due parametri su cui si valuta il successo dell'attività musicoterapica e, intrinsecamente, quelle della Mindfulness. La capacità di trasferire e mantenere nel tempo le competenze acquisite durante gli incontri indica la profondità e l'efficacia dell'intervento terapeutico.

2.3.8 Fusione di Musicoterapia e Mindfulness: attitudini chiave e la loro applicazione pratica

La fusione di Musicoterapia e Mindfulness crea uno spazio in cui adulti e bambini possono immergersi nell'ascolto di sé stessi e degli altri, coltivando attitudini che saranno un fondamentale bagaglio per l'intero viaggio della vita. Numerosi sono gli aspetti in cui queste discipline collaborano, come descritto precedentemente.

La sospensione del giudizio è un'attitudine che caratterizza entrambi gli ambiti e rappresenta una competenza che merita di essere potenziata. La mente genera continuamente pensieri e tende a risolvere problemi cercando le soluzioni più rapide. Spesso si è veloci nel manifestare gradimento o disappunto di fronte a uno stimolo, basandosi su esperienze pregresse che hanno plasmato mappe mentali e "scorciatoie" nella mente. La pratica della Mindfulness consente di

diventare abili nel comprendere questi schemi mentali costruiti su esperienze passate, influenzando le scelte attuali. Cambiando il pensiero, cambieranno anche le sensazioni associate e, di conseguenza, le scelte che si fanno diventeranno più funzionali e consapevoli (Hay, 1984). Ogni istante può rappresentare un nuovo inizio verso la liberazione da schemi auto-svalutanti o credenze limitanti. Inoltre, il controllo della mente giudicante consente di riconoscere quando gli interlocutori sono intrappolati in dinamiche simili, permettendo così di supportarli in questo esercizio di consapevolezza.

Le attitudini di gentilezza e pazienza, che inibiscono la mente giudicante e generano un clima di calma, sono fondamentali nei percorsi di Mindfulness e Musicoterapia. Essere gentili con se stessi (genitori, docenti o terapeuti), permette di allenare l'ascolto dei propri bisogni, coltivando implicitamente una maggiore comprensione e compassione anche per le esperienze degli altri. L'obiettivo è contrastare i comportamenti guidati dal "pilota automatico" che cerca di utilizzare mappe mentali ben note per risolvere rapidamente le situazioni problematiche. Questa rapidità, talvolta, nasconde imprecisioni nella valutazione degli stimoli e nelle risposte conseguenti. La gentilezza e la pazienza, al contrario, consentono di ritagliare momenti preziosi per rimanere in ascolto dei bisogni sottostanti, che a volte i più piccoli, ma non solo, hanno difficoltà ad esprimere. Queste qualità aiutano a creare uno spazio sicuro e accogliente in cui le persone possono sentirsi libere di esplorare e comunicare i loro vissuti, promuovendo una comprensione più profonda e una connessione autentica.

L'attitudine della mente del principiante, con curiosità gentile e permanenza nel presente, è un'altra caratteristica che unisce Mindfulness e Musicoterapia. Questa mentalità permette di affrontare diverse circostanze con una fresca curiosità, rimanendo nel momento attuale e senza farsi trascinare da sensazioni spiacevoli legate al ricordo di situazioni simili del passato. La mente del principiante lascia la mente aperta ad accogliere ogni esperienza per ciò che è, abbracciando l'imprevisto.

Nella vita, è essenziale familiarizzare con il processo di cambiamento, sviluppando la capacità di accogliere quei mutamenti che non sempre si conformano alle proprie aspettative e programmi. L'imprevedibilità è parte integrante dello sviluppo umano. Essere figure di riferimento per un bambino significa diventare accompagnatori nel cambiamento, accettando i tempi che

questo complesso processo richiede. In questo contesto, la mente del principiante aiuta a mantenere una prospettiva aperta, flessibile e curiosa di fronte alle sfide e ai cambiamenti che si incontrano nella vita di tutti i giorni.

Allenare il non tendere, ovvero partire dalla consapevolezza di dove si è e come si è ora senza forzare una condizione che al momento non è presente, è fondamentale. In Mindfulness e in Musicoterapia, si lavora per raggiungere la miglior versione di una persona a partire dalla condizione in cui si trova. Riconoscere le cose per come sono, accogliendo la realtà per ciò che è, è essenziale per potenziare le risorse di ciascuno senza permettere che la mente sia offuscata da emozioni reattive o giudizi. Il tutto avviene lasciando andare il senso di attaccamento al modo in cui vorremmo che le cose fossero, causa di tanta sofferenza nella vita di ognuno.

Infine, la fiducia in se stessi, nel proprio sapere, nelle capacità ed intuizioni che guidano il lavoro quotidiano, così come nella possibilità e potenzialità dei bambini che si accompagnano lungo il corso della nostra e della loro vita, è un elemento cruciale. La fiducia in se stessi e negli altri crea un terreno fertile per la crescita, l'apprendimento e lo sviluppo, contribuendo a costruire una base solida per affrontare le sfide e godere appieno delle opportunità che la vita presenta.

L'obiettivo è sviluppare competenze emozionali che consentano un miglior controllo degli impulsi e la generazione di soluzioni creative in diverse situazioni problematiche, approfondendo la "scienza del sé" (Goleman, 1995). Questo approccio mira a operare in prevenzione, dotando bambini e ragazzi di strumenti preziosi per il proprio benessere psicofisico e per la qualità delle relazioni che instaureranno. Nella pratica, educare alle emozioni implica dedicare del tempo in famiglia e a scuola per sospendere la modalità del fare (una disposizione d'animo volta a spuntare elenchi, svolgere compiti e commissioni, risolvere problemi, ecc.) e passare alla modalità dell'essere (Rainone, 2012). Ciò significa allenarsi a sostare nel qui ed ora, assaporando la calma che deriva dalla capacità di soffermarsi sui dettagli che ci circondano. Questo cambiamento di prospettiva permette di coltivare una consapevolezza più profonda delle emozioni, promuovendo un ambiente che favorisce la crescita emotiva e il benessere complessivo.

Il processo mira a imparare ad accogliere i pensieri e le emozioni interne per poi lasciarle andare. Avere il controllo del proprio mondo emotivo facilita il raggiungimento degli obiettivi prefissati, consentendo di mantenere attenzione e focalizzazione su di essi. Utilizzando un linguaggio familiare agli operatori della Musicoterapia, potremmo dire che sintonizzarsi con se stessi è il primo passo per poter successivamente contattare l'altro. È essenziale sviluppare la consapevolezza che ciascuno di noi è parte di un intero sistema capace di evolversi armonicamente quando i diversi elementi del sistema sono in grado di sintonizzarsi gli uni con gli altri attraverso una disposizione gentile, seminando affetto e comprensione (Bourbeau, 1987). In questo contesto, la consapevolezza e la sintonizzazione emotiva diventano fondamentali per creare connessioni significative e promuovere un ambiente di apprendimento e crescita positivo.

2.3.9 La metafora dell'essere scultori di se stessi. Mindfulness e Musicoterapia: la mano dello scultore e martello e scalpello

Per comprendere al meglio quanto può offrire una prospettiva illuminante come quella dell'integrazione tra Mindfulness e Musicoterapia nel percorso di scoperta e accettazione di sé, si fa riferimento ad una metafora utilizzata dal celebre scultore e pittore rinascimentale Michelangelo Buonarroti, che si ricorda essere:

"La scultura è già dentro il blocco di marmo; bisogna solo liberarla." (Michelangelo, 1475-1564)

Come Michelangelo scolpiva una statua dal blocco di marmo, la Mindfulness e la Musicoterapia possono aiutare a liberare ciò che già esiste in potenza dentro di sé. L'idea che vive eternamente, rappresentata dalla propria essenza o autenticità, è già presente, ma spesso è coperta da strati di esperienze, emozioni e pensieri. La Mindfulness, con la sua attenzione consapevole al momento presente, può essere vista come il processo di esplorare e riconoscere ciò che è già presente, portando alla superficie la propria vera natura. La Musicoterapia, con la sua espressione creativa e il coinvolgimento con diverse

forme d'arte, può essere il mezzo attraverso il quale liberiamo questa essenza. La musica, come l'arte in generale, può essere un veicolo potente per esprimere e connettersi con il nucleo autentico di chi siamo. Insieme, Mindfulness e Musicoterapia possono fungere da strumenti per plasmare consapevolmente la propria esperienza, consentendo di scolpire una rappresentazione più chiara e autentica di se stessi attraverso il processo di esplorazione, accettazione ed espressione creativa.

La metafora in questione è molto efficace nel rappresentare il ruolo di Mindfulness e Musicoterapia nel processo di esplorazione e scoperta di sé. La mano dello scultore, che rappresenta la Mindfulness, guida e media il viaggio nella "scienza del sé", utilizzando gli strumenti dell'accettazione, del non giudizio, della fiducia, della mente del principiante, della compassione e delle due frecce come i pilastri fondamentali.

D'altro canto, il martello e lo scalpello, alleati della mano dello scultore, simboleggiano la Musicoterapia. Questa disciplina offre gli strumenti e le pratiche necessarie per tirare fuori ciò che è in potenza dentro di sé. Attraverso l'espressione creativa, la musica diventa il mezzo per liberare e modellare la propria essenza autentica.

In sintesi, Mindfulness (la mano dello scultore) e Musicoterapia (martello e scalpello) collaborano nel processo di scolpire il vero sé, aiutando a esplorare, accettare ed esprimere chi si è in modo autentico e consapevole.

2.3.10 Conclusioni. Alla ricerca del sé profondo: un viaggio senza fine

La metafora del "non finito" di Michelangelo è potente nel rappresentare la ricerca del sé profondo come un viaggio senza una meta definita, ma piuttosto come un processo continuo di esplorazione e crescita. Il "non finito" suggerisce che l'immagine completa del proprio sé autentico è irraggiungibile ed eterna, ma, ciò nonostante, l'essere umano può impegnarsi nella lotta per tendere verso quella meta. Questa idea è profondamente pedagogica e si collega alla concezione dell'educabilità, sottolineando che ogni individuo ha il potenziale di cambiamento e trasformazione in sé per natura. Ognuno è in continua

evoluzione, e il processo di ricerca del sé profondo è intrinsecamente collegato a questa capacità di apprendimento e crescita.

L'intenzionalità della relazione educativa, come indicato da Searle, aggiunge un ulteriore livello alla comprensione del processo educativo. L'intenzionalità implica una direzione condivisa, indicando che sia l'educatore che l'educando, con responsabilità sono orientati verso obiettivi e scopi comuni nel processo di scoperta e sviluppo del sé. In questo modo, la metafora del "non finito" e la concezione dell'educabilità sottolineano la natura dinamica e in continua evoluzione della ricerca del sé profondo, enfatizzando l'importanza di un impegno costante nel viaggio della crescita personale. Tale descrizione sottolinea l'importanza dell'intenzionalità nell'educazione e il ruolo significativo dell'ideale come guida orientante e responsabile nel processo educativo (Xodo, 2019). L'idea che l'educatore debba lavorare affinché l'ideale diventi desiderabile e credibile per l'educando rispecchia la complessità della relazione educativa, che coinvolge la libertà di scelta da parte dell'educando. La figura che pedagogicamente rappresenta il rapporto educativo è il triangolo poiché sottolinea la natura sistemica (De Giacinto, 1977), complessa e dialettica della relazione (Figura 3).

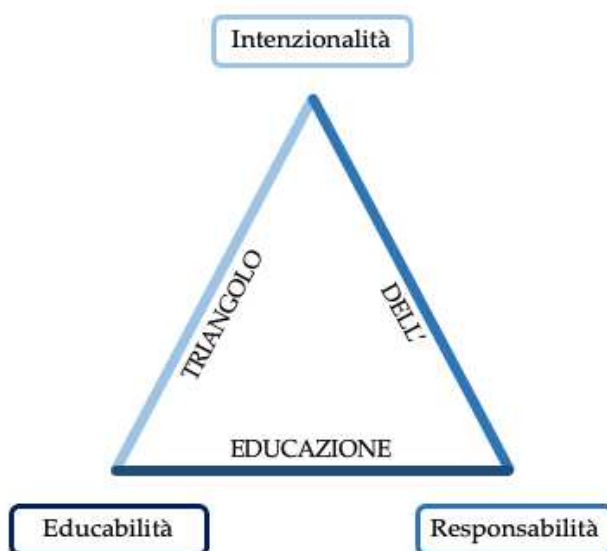


Figura 3 Triangolo della relazione educativa.

La metafora “pedagogica” dello scultore, con l’educatore nel ruolo di artista che guida l’educando nel plasmare il proprio sé autentico, è potente. Questa visione sottolinea il potenziale dell’integrazione tra Mindfulness e Musicoterapia nel processo di sviluppo personale. Le sette attitudini per viverci e vivere serenamente, supportate dagli strumenti della Musicoterapia, diventano le leve attraverso cui la persona può passare dallo stato potenziale a quello attuale, plasmando il proprio sé in modo consapevole.

L’integrazione di Mindfulness e Musicoterapia, con la Mindfulness che funge da mano guida e la Musicoterapia come martello e scalpello, offre un approccio olistico e centrato sulla persona per esplorare, accettare e sviluppare il sé profondo. La fatica e l’impegno nel processo educativo sono riconosciuti come parte integrante della ricerca del proprio ideale e della costruzione di un cammino individuale verso la crescita e l’autenticità.

Capitolo 3. Studio di caso con integrazione sinergica fra Mindfulness e Musicoterapia in una comunità educativa

3.1 Introduzione al concetto di progettazione

Prima di delinearne i dettagli del progetto, è opportuno acquisire una comprensione preliminare del concetto di progettazione, per cui ho scelto di consultare un testo utilizzato durante il corso di Progettazione Didattica. Tale decisione è stata motivata dal ricordo positivo della definizione di progettazione proposta da Raffaella Semeraro, una studiosa nota per la sua prospettiva ampia e la precisione con cui ha delineato la semantica e i concetti fondamentali della progettazione.

Il termine “progettazione” trae la sua origine dal latino “*projectus*”, composto dal prefisso “*pro*” che indica avanti, e dalla radice “*iacere*”, che significa gettare. Pertanto, progettare si riferisce a ciò che si intende realizzare in futuro.

“La progettazione è un lancio in avanti di natura ipotetica di idee che modificano l’esistente, di idee che nel momento in cui sono concepite vengono messe alla prova e non sono ancora state sperimentate.” (Semeraro, 1999).

Da questa definizione discendono almeno due caratteristiche fondamentali associate al concetto di progettazione: il suo carattere ipotetico, che richiede un modello di funzionamento complesso in grado di attivare continuamente nuove progettazioni, e la capacità di negoziare costantemente tra diversi punti di vista, esigenze sociali, politiche e culturali.

La progettualità è inoltre capace di rispondere a urgenze contingenti in un contesto temporale e situazionale specifico. Essa rappresenta un tentativo di affrontare aspetti di novità precedentemente non considerati dal punto di vista educativo. In questo contesto, i progetti possono essere interpretati come sforzi diretti a raggiungere un intento, un obiettivo o un orizzonte entro un ambito circoscritto di possibilità.

La Professoressa Semeraro evidenzia che i progetti educativi non possono essere caratterizzati da previsioni assolute o certezze, ma devono invece essere qualificati attraverso le teorie su cui si fondano, nonché attraverso un'indicazione dettagliata delle modalità di implementazione e delle procedure di valutazione. Nel suo testo "La progettazione didattica", la Professoressa Semeraro guida attraverso ogni passo del processo di progettazione, seguendo gli elementi fondamentali delineati da Goodlad e Su nel 1996. Tali elementi comprendono l'analisi delle situazioni di contesto, la definizione delle finalità educative e degli obiettivi didattici, la proposta dei saperi e la dinamica degli apprendimenti, i processi metodologici e, infine, la valutazione.

Analisi delle situazioni di contesto (situation analysis)

L'analisi delle situazioni di contesto rappresenta una fase preliminare di notevole rilevanza, in cui vengono impiegate procedure specifiche per esaminare le caratteristiche identitarie del contesto in cui si intende sviluppare il progetto. Questo momento iniziale e imprescindibile consente la creazione di una mappatura esplicita di tutte le aspettative di natura sociale e culturale. Inoltre, offre l'opportunità di concentrare l'attenzione sulla scelta di una specifica scala di priorità, assicurando che tale selezione risponda ai bisogni che devono essere soddisfatti attraverso il progetto. La situation analysis incorpora vari aspetti essenziali, tra cui l'analisi delle esigenze e aspettative dei bambini, del personale esperto, della struttura, del territorio e della società in generale. I bisogni non sono intesi come semplici requisiti meccanicistici da soddisfare, ma come un orizzonte verso cui tendere. Si tratta anche di valutare le risorse disponibili, sia umane che finanziarie, al fine di verificare la fattibilità del progetto. Inoltre, include l'analisi delle conoscenze pregresse dei bambini (prerequisiti) e la loro relazione con il successo nel percorso educativo.

Questo processo si svolge in un dialogo continuo tra ciò che è specifico per la situazione e ciò che è indicato a livello normativo. Una buona definizione dei criteri non solo permette una previsione iniziale, ma facilita anche il monitoraggio dell'andamento e la valutazione dell'effettiva realizzazione di ciò che è stato pianificato in fase iniziale.

Finalità educative e obiettivi didattici

Le finalità educative si concentrano sullo sviluppo della personalità dei bambini e ragazzi, un compito che coinvolge non solo il contesto scolastico ma anche tutti i sistemi circostanti (Brofenbrenner, 1979). Questi sistemi sono chiamati a stimolare e favorire diversi aspetti, tra cui la libertà di pensiero, la correttezza nei comportamenti e i valori fondamentali che contribuiscono alla formazione integrale della persona, nonché ai valori civili.

La premessa fondamentale è che ciascun bambino possa trovare le condizioni che lo predispongano ad analizzare il proprio potenziale, consentendogli di affrontare le novità e gli imprevisti con attenzione a se stesso. Questo concetto di “avere cura di sé” richiama il pensiero di don Milani, che sottolinea un interesse autentico, un “essere in mezzo”, un coinvolgimento e un legame tra l'apprendimento e lo sviluppo che la scuola, la famiglia, la società e non solo, dovrebbero promuovere.

Gli obiettivi didattici, invece, sono il veicolo attraverso il quale si intendono raggiungere queste finalità, abbracciando una vasta gamma di abilità, capacità, costruzioni di conoscenza e tipologie di comportamento. Solitamente, tali obiettivi possono essere suddivisi in tre categorie principali: comportamentale, culturale ed espressivi.

Nella categoria comportamentale, si contemplano le performance desiderate nei bambini, riflettendo l'acquisizione dei nuclei essenziali del sapere. Gli obiettivi comportamentali sono orientati verso ciò che si manifesta a livello operativo, rappresentando l'adempimento di competenze fondamentali.

Per quanto concerne gli obiettivi di tipo culturale, essi comprendono l'insieme di conoscenze e capacità che si sviluppano utilizzando i nuclei essenziali dei saperi. Oltre a fornire una base di conoscenza, tali obiettivi consentono anche di muoversi consapevolmente nel mondo, utilizzando le abilità acquisite per una piena inclusione e la capacità di agire sul reale per cambiarlo.

Infine, gli obiettivi espressivi costituiscono una categoria che include le conoscenze e le capacità sviluppate attraverso la libera espressione di sé e la partecipazione piena alla comunità. Questi obiettivi promuovono la diversità, consentendo ai bambini e ragazzi di essere divergenti e di trovare soluzioni innovative a problemi noti.

Proposta dei saperi e dinamica degli apprendimenti

La fase di progettazione, specificamente focalizzata sulla proposta dei saperi e sulla dinamica degli apprendimenti, riveste un ruolo cruciale nella definizione della concezione e dell'organizzazione dei contenuti da presentare. Fondamentale diventa rispondere alla domanda centrale: quali contenuti disciplinari dovrebbero essere proposti? In questo contesto, è illuminante riflettere sull'attivismo pedagogico, come proposto da Dewey, il quale concepiva il processo di apprendimento come una relazione esperienziale tra il ragazzo e i contenuti. Tuttavia, non esiste un manuale che indichi con precisione come amalgamare i contenuti delle diverse discipline, tenendo conto delle concezioni e delle conoscenze dei ragazzi.

Ciò che risulta evidente è che menti creative come Michelangelo e Leonardo si muovevano dinamicamente tra campi disciplinari apparentemente distinti. Riprendendo l'approccio della scuola attiva, si può richiamare una citazione significativa di Dewey, il quale suggerisce che lavorare con il legno e il metallo, tessere, cucire e cuocere sono non solo modi di vivere, ma anche modi di apprendere. In questo quadro, emergono come aspetti cruciali l'interazione con l'ambiente di apprendimento, la possibilità di affrontare problemi che stimolino i ragazzi a sviluppare uno spirito scientifico orientato alla ricerca, e uno spirito che vada oltre la frammentazione delle discipline, coinvolgendo gli studenti nella loro interezza (cognitiva, emotiva, operativa) attraverso l'interdisciplinarietà. A questo si aggiunge l'importanza di una concezione integrata delle discipline come "forme di organizzazione della conoscenza in aree diverse", fondamentale principio dell'interdisciplinarietà. Quest'ultimo si configura come un dialogo tra campi di sapere che, nonostante la loro apparente separazione, sono profondamente interconnessi.

"L'interdisciplinarietà rappresenta la tendenza o prassi orientata a connettere tra loro i diversi linguaggi disciplinari, o in senso più ampio, coincide con la tendenza alla sperimentazione collettiva di un nuovo modo di costruire relazioni tra individui e gruppi." (Semeraro, 1983, 1986).

Procedimenti metodologici

La fase relativa ai procedimenti metodologici riguarda la pianificazione delle metodologie di lavoro da adottare per la realizzazione del progetto, e deve risultare congruente con gli obiettivi precedentemente individuati e i contenuti selezionati (Traverso, 2016). Questa fase non può essere ipotizzata separatamente dalla scelta degli obiettivi didattici e dei contenuti, bensì deve costituire una risposta coesa alle finalità educative previamente immaginate.

Fondamentali per un approccio metodologico efficace sono due principi chiave. Innanzitutto, il transfer cognitivo, che va oltre la mera trasmissione di conoscenze. Una metodologia efficace deve permettere agli studenti di stabilire connessioni profonde, sia concettuali che operative, tra le nuove informazioni e quelle già acquisite. Questa abilità di trasferire ciò che è stato appreso non solo conferisce significato agli insegnamenti, ma genera anche un coinvolgimento intrinseco, rendendo il processo di apprendimento intrinsecamente motivante. In questo approccio, la metodologia non è rigida ma si sviluppa in modo continuo, accogliendo ciò che emerge in modo discontinuo, abbracciando il nuovo e considerando l'imprevisto come un'opportunità di crescita.

Inoltre, è essenziale considerare le differenze individuali e culturali degli studenti. Una metodologia efficace è sensibile a queste diversità, richiedendo un costante adattamento nella progettazione e programmazione delle attività. Questo impegno nell'attenzione alle diversità non solo promuove un ambiente inclusivo, ma riflette anche la consapevolezza che ogni studente porta con sé un bagaglio unico di esperienze e conoscenze, che può essere valorizzato nel processo educativo.

Queste caratteristiche conducono alla necessità di adottare una compresenza di molteplici procedure di lavoro, che può essere definita come un pluralismo metodologico. Tale approccio risponde alla consapevolezza che non esiste una sola strada per educare o insegnare, né un'unica modalità di apprendimento. La molteplicità delle procedure deve essere abbracciata di volta in volta, in base alle caratteristiche degli attori coinvolti in un percorso di apprendimento.

Valutazione formativa

L'etimologia della parola valutazione si collega al termine valore e deriva dal latino "*valere*", che significa cercare la virtù. In questo contesto, valutare implica attribuire un valore a qualcosa e, di conseguenza, formulare un giudizio. Valutare significa riconoscere ciò che ha valore e apprezzare ciò che si osserva. Quindi, la valutazione è un processo di argomentazione e giudizio che non è mai definitivo, ma orientato costantemente verso un miglioramento prospettico. Questo approccio riflette la sua funzione formativa, che mira a guidare e promuovere lo sviluppo continuo. In altre parole, la valutazione formativa è intrinsecamente orientata verso il futuro, fornendo un quadro per l'apprendimento e indicando vie per migliorare e crescere.

3.2 Sinergie terapeutiche: integrare Mindfulness e Musicoterapia nella pratica - Studio di caso con Giovanni e Daniela

Attualmente, mi propongo di applicare la presente introduzione teorica al fine di fornire una chiara esposizione del progetto sviluppato in collaborazione con Lorena Guerra, esperta in musicoterapia e mindfulness. Tale iniziativa mira a integrare in modo sinergico le due discipline, precedentemente delineate in maniera esaustiva. I principali obiettivi che hanno guidato la concezione di questo progetto sono stati la volontà di esplorare e verificare l'efficacia dell'integrazione tra mindfulness e musicoterapia, nonché la focalizzazione sull'instaurazione di uno stato di calma in un contesto specifico. L'utente coinvolto è un bambino di 9 anni, Giovanni, accompagnato dalla madre, Daniela, di 30 anni, entrambi facenti parte di una comunità (si sottolinea che i nomi sono di pura finzione al fine di preservare la privacy, mentre le età sono approssimate).

Inizialmente, ho condotto un approfondito esame del contesto circostante, il quale consisteva in quattro famiglie residenti in comunità. Giovanni e sua madre Daniela facevano parte di questo contesto da oltre un anno e mezzo. Al fine di preservare la privacy, non fornirò dettagli specifici sulla loro storia, ma è

rilevante notare che Giovanni attribuiva frequentemente alla madre la responsabilità della loro presenza nella comunità. Nonostante la giovane età di Giovanni, si manifestavano episodi comportamentali estremi, quali l'innalzamento delle mani, la distruzione di oggetti, grida, espressioni di parolacce e, in giornate particolarmente difficili, discorsi relativi a concetti di morte e suicidio. Di fronte a tali crisi, la madre ricorreva all'aiuto delle educatrici, poiché si trovava inadeguata a gestire la situazione, persino nelle attività quotidiane più basilari come il bagno, i pasti e i compiti.

Successivamente a questa prolungata fase di osservazione, ho deciso di affrontare la sfida di gestire questa manifestazione di rabbia attraverso un'attività che incorporasse elementi di mindfulness e musicoterapia. Tale iniziativa coinvolgeva anche Daniela, con l'obiettivo di rafforzare il legame madre-figlio e dimostrarle che esistono circostanze in cui Giovanni può gestire le proprie emozioni nonostante le difficoltà precoci che ha incontrato. Personalmente, la mia esperienza precedente nell'accompagnamento estivo di una musicoterapista mi ha fornito spunti per attività musicali. Tuttavia, mancava l'aspetto fondamentale della "mindfulness", il quale doveva delineare il nostro percorso. Per colmare questa lacuna, ho contattato Lorena, la quale mi ha presentato il suo libro *Raccontami la calma* composto da otto filastrocche, ciascuna rappresentante un'attitudine della mindfulness. Queste filastrocche, intrise di musicalità e adatte all'infanzia, hanno costituito il punto di partenza per il nostro progetto integrato.

Le finalità educative che ho abbracciato e gli obiettivi che mi sono prefissa erano orientati innanzitutto a instillare valori quali la gentilezza, la pazienza e il rifiuto dell'impulso aggressivo, sia in Giovanni che in Daniela. Parallelamente, desideravo fornire loro un momento settimanale dedicato alla riflessione, alla musica, al gioco e all'arte. Fondamentalmente, se l'obiettivo è educare un bambino alla consapevole espressione e regolazione delle proprie emozioni, agevolando il conseguente ritorno a uno stato di calma, è imperativo che noi, come adulti, dobbiamo dare l'esempio nel rispondere in modo consapevole e funzionale alle molteplici sollecitazioni della vita.

Inoltre, puntavo nel dimostrare a Daniela che Giovanni era in grado di ascoltare e comprendere, poiché in precedenza avevo trascorso numerosi momenti da sola con lui e, se adeguatamente ascoltato, si rivelava molto collaborativo e curioso.

Al contempo, volevo sottolineare l'importanza della calma a Daniela, incoraggiandola a gestire le situazioni scaturite da eventuali capricci con una prospettiva più comprensiva anziché ricorrere a urla o minacce.

L'obiettivo specifico per Giovanni era garantirgli un senso di ascolto, comprensione e considerazione, specialmente in un contesto comunitario dove è difficile garantire attenzioni uniformi ogni giorno. Pertanto, nel corso del mio progetto, era essenziale che si sentisse compreso e libero da giudizi o restrizioni. Ultimo, ma non meno importante, intendevamo insegnare a Giovanni a gestire la propria rabbia, non impedendogli di sentirsi arrabbiato, ma piuttosto incoraggiandolo a fermarsi un istante, a prendere un respiro, anziché lanciare oggetti. Allo stesso modo, trattare temi come la gentilezza, la pazienza e il non giudizio costituiva un modo di coltivare attitudini che, se instillate fin da giovani attraverso attività appropriate, potevano realmente alterare la percezione che il bambino ha di sé e degli altri.

Riconosco che gli obiettivi proposti erano impegnativi, data la complessità del contesto e delle abitudini consolidate fino a quel momento. In particolare, Daniela potrebbe aver trovato difficile accettare l'aiuto da parte di una giovane educatrice di 22 anni. Tuttavia, come spiegherò in seguito, il progetto ha ottenuto successo e le relazioni si sono significativamente consolidate.

Nella proposta dei saperi e nella dinamica degli apprendimenti, come anticipato in precedenza, ci siamo concentrati su elementi quali il pensiero, la consapevolezza, la musica, l'arte e il gioco (Panciroli, 2010), integrati nelle diverse attitudini della mente della mindfulness, o, come precedentemente illustrato nel primo capitolo, nei pilastri. Sebbene tradizionalmente si considerino sette, nella contemporaneità sono stati suddivisi in otto. Pertanto, ho suggerito a Daniela e al giovane Giovanni otto incontri, uno per settimana, al fine di implementare questo progetto. La scelta di una frequenza settimanale è stata motivata da due ragioni: la compatibilità con gli orari della comunità e la necessità di concedere un intervallo temporale tra ciascun incontro per consentire l'assimilazione delle esperienze e, eventualmente, osservare cambiamenti nel corso della settimana. L'obiettivo principale era garantire che Giovanni potesse comprendere concetti complessi in modo semplice e divertente, offrendogli strumenti pratici per navigare le sfide della vita con calma e consapevolezza. Parallelamente, si mirava

a lavorare sulla calma di Daniela, favorendo un atteggiamento pacifico sia nei confronti di Giovanni che verso se stessa.

I processi metodologici fondamentali del progetto si articolano attorno a due discipline principali: la mindfulness e la musicoterapia, occasionalmente integrate anche con l'arteterapia. Nel corso degli otto incontri pianificati, ogni attitudine viene approfondita a partire da una filastrocca con rime, talvolta accompagnata da strumenti musicali o dalla semplice strumentazione Orff (Cattaneo, 2009), coinvolgendo attivamente sia Giovanni che Daniela.

Le filastrocche, narrando attraverso gli elementi della natura, affrontano temi quali l'attesa, la fiducia e il non giudizio, offrendo esempi pratici da seguire. La natura, insegnando l'educazione, diviene un veicolo attraverso il quale i "grandi" possono comunicare la calma ai bambini. L'accesso all'interiorità dei più piccoli, talvolta complesso poiché spesso esprimono il proprio stato d'animo attraverso comportamenti disfunzionali anziché parole, è oggetto di indagine, come riscontrato nei casi di Giovanni e della madre.

La componente musicale è integrata attraverso la ritmicità delle filastrocche, ma per coloro che possiedono una certa dimestichezza con uno strumento, è possibile divertirsi creando un accompagnamento. Sfruttando la mia formazione musicale al liceo e la competenza in diversi strumenti, ho incoraggiato la creatività suonando varie tipologie di strumenti. Inoltre, ho coinvolto Giovanni e Daniela nella creazione di suoni attraverso la strumentazione Orff, offrendo loro un'opportunità per esplorare l'immaginazione in scenari che riflettono stati d'animo familiari ma spesso trascurati.

Dopo ogni esecuzione della filastrocca, ripetuta talvolta più volte, è stato previsto un momento di riflessione sia con Giovanni che con Daniela. Infine, per consolidare ulteriormente ciascuna attitudine, è stata proposta un'attività laboratoriale ispirata agli elementi naturali. Nelle prossime spiegazioni, illustrerò dettagliatamente ogni fase del processo, arricchendolo con immagini delle attività realizzate.

Il metodo di valutazione adottato è di natura incrociata e coinvolge diverse prospettive (Nigris, Balconi & Zecca, 2019). Inizialmente, ho condotto una valutazione personale prima dell'avvio del progetto, seguita da una successiva

analisi dei risultati tenuti traccia attraverso un diario di bordo. Parallelamente, ho previsto una valutazione da parte delle educatrici coinvolte nel processo. Inoltre, sono state implementate schede di valutazione prima e dopo l'intervento sia per la madre, Daniela, che per Giovanni, con quest'ultimo formulata in maniera semplificata.

È essenziale sottolineare che il progetto si configura come inclusivo e multiprospettico, aperto a possibili riformulazioni che ne consentano l'adattamento a contesti diversi, sempre tenendo conto delle specifiche esigenze (Lo Presti & Sabatano, 2018). La flessibilità del progetto, in realtà, consente una sua potenziale riutilizzazione in contesti differenti, adattandolo alle specificità del contesto di intervento. Nel corso della stesura di questo progetto, ho svolto un ruolo poliedrico, agendo come educatrice, progettista, osservatrice e ricercatrice. In breve, ho incarnato la figura di una professionista riflessiva (Schön, 1993), considerando attentamente le sfide sia del contesto che della metodologia adottata. In fondo, la progettazione è una proposta che permette di sentirsi in grado di affrontare situazioni complesse (Toppano, 2009).

3.3 Un Viaggio attraverso le tappe e le creazioni - Incontri con Giovanni e Daniela nell'integrazione di Mindfulness e Musicoterapia

In questa fase, procederò con l'esplicazione dettagliata delle molteplici tappe di ciascun incontro, accompagnando le descrizioni con rappresentazioni visive dei lavori proposti. È importante sottolineare che le immagini condivise non includeranno volti o parti del corpo di Giovanni e Daniela, ma si concentreranno esclusivamente sui manufatti prodotti o sugli ambienti utilizzati.

3.3.1 **Mente del principiante**

La fase iniziale del nostro incontro prevedeva circa dieci minuti per la compilazione di un questionario da parte di Giovanni e Daniela, allo scopo di acquisire consapevolezza delle loro emozioni e stati d'animo prima dell'attività. I questionari compilati sono stati quindi redistribuiti al termine dell'incontro, e i risultati verranno analizzati in seguito alla spiegazione della sessione.

Dopo aver completato la scheda sulla percezione di sé, ho introdotto la prima attività basata sul concetto della "mente del principiante". Questo concetto richiama l'importanza di vivere ogni istante con piena consapevolezza, osservando la realtà circostante con "occhi nuovi" e gratitudine. La riflessione sul presente permette di ritrovare la serenità, poiché è solo in quest'unico momento che è possibile agire, scegliere ed esistere appieno. Tale principio è stato enfatizzato attraverso l'analogia con il sole, che ogni mattina si alza con entusiasmo, posando il suo sguardo sulle cose comuni, scaldandole con indifferenza, senza distinzione e con entusiasmo.

La prima filastrocca in rima, incentrata su questo principio, incoraggia l'ascoltatore a osservare il mondo con curiosità, imitando l'atteggiamento del sole e sorridendo con gratitudine; infatti, l'ultima strofa recita:

"Sfiora, annusa e osserva ogni cosa che la tua mente sia sempre curiosa. Fai come il sole, sorridi ogni giorno, grato per quello che hai tutt'intorno!" (Guerra, 2023)

La recitazione di questa filastrocca l'ho accompagnata da un arrangiamento al pianoforte e ho notato che Giovanni era coinvolto e la ricorda ancora oggi, mentre Daniela sembrava inizialmente perplessa sulla sua partecipazione.

Successivamente, abbiamo approfondito il tema della visione del sole, incoraggiando Giovanni e Daniela a riflettere su ciò che il sole può osservare dall'alto sempre con meraviglia. Dopo un'iniziale resistenza da parte di Daniela, ho notato un coinvolgimento maggiore quando l'ho coinvolta in modo diretto. La creazione collettiva del "quaderno del sole" in pannolenci (*Figura 4*), raffigurante gli elementi osservati con meraviglia dal sole, è stata un momento

tangibile e significativo e così, ogni volta che Giovanni riaprirà la sua creazione ricorderà quanto sia prezioso osservare sempre con ammirazione tutto il mondo che, ogni giorno, ha attorno a sé.



Figura 4 Tre pagine del quaderno del sole.

Successivamente, si è originata una breve riflessione. Ho chiesto direttamente a Giovanni e Daniela di comunicarmi la loro percezione di guardare tutto con meraviglia, come se fosse sempre la prima volta. Giovanni ha risposto “da piccolo ero molto bravo, ora meno”, mentre Daniela ha replicato con un secco “no”. In risposta a ciò, ho proposto di concludere l’incontro con una breve passeggiata all’aperto.

Nel corso della passeggiata, Giovanni si è mostrato entusiasta nel notare fiori, insetti e rametti che solitamente trascurava. Daniela, inizialmente più riservata, ha sorriso e ha ammesso di non essersi mai accorta di certi dettagli quando Giovanni li ha evidenziati. La sua risposta, seppur breve con un “non ci avevo mai fatto caso!”, ha rivelato una sorta di apertura nei confronti della scoperta di nuovi dettagli nell’ambiente circostante.

Al fine di valutare l’evoluzione delle loro sensazioni, ho proceduto a riproporre la scheda iniziale. I risultati ottenuti evidenziano un notevole miglioramento, soprattutto nel caso di Giovanni, come chiaramente illustrato nel confronto riportato nella *Figura 5* che per comodità di visualizzazione ho riprodotto fedelmente al computer. Egli riporta una riduzione significativa della sensazione di rabbia e nervosismo, accompagnata da un aumento delle sensazioni di gioia e calma.

COME TI SENTI?

I sentimenti sono riflessi dei pensieri che abbiamo.
TUTTI i sentimenti vanno bene! Controlla te stesso in questo momento e vedi se riesci a capire i tuoi sentimenti. Quindi riempi questo contenitore con i colori dei sentimenti per mostrare quanto di ciascun sentimento provi in questo momento.

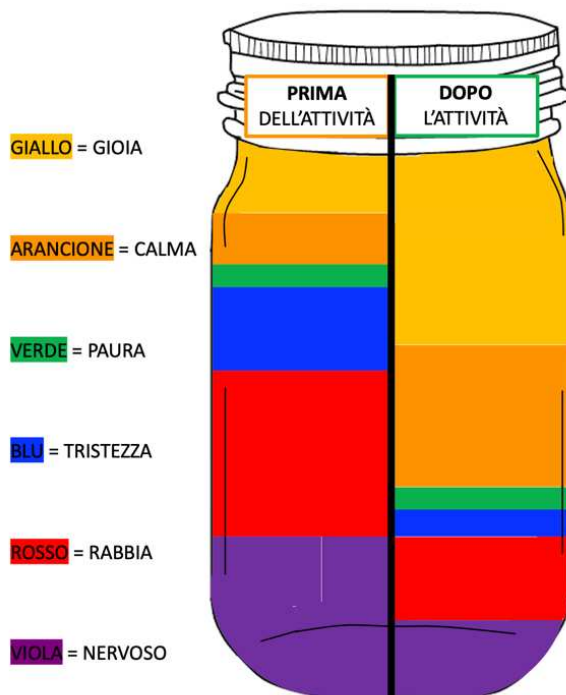


Figura 5 Scheda di auto-percezione compilata da Giovanni prima del primo incontro (riquadro arancione) e dopo (riquadro verde).

Per quanto riguarda la madre, si nota un miglioramento nelle sensazioni di rabbia e nervosismo, accompagnato da un aumento del senso di calma. Tuttavia, la sensazione di tristezza rimane invariata, come evidenziato nella Figura 6 che riporta i risultati sovrapposti delle schede fornite.

COME TI SENTI?

I sentimenti sono riflessi dei pensieri che abbiamo.
TUTTI i sentimenti vanno bene! Controlla te stessa in questo momento e vedi se riesci a capire i tuoi sentimenti.

PRIMA DELL'ATTIVITÀ = 

DOPO L'ATTIVITÀ = 

Mi sento felice?	Per nulla	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Moltissimo
		1	2	3	4	5	

Mi sento calma?	Per nulla	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Moltissimo
		1	2	3	4	5	

Ho paura?	Per nulla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Moltissimo
		1	2	3	4	5	

Mi sento triste?	Per nulla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Moltissimo
		1	2	3	4	5	

Mi sento arrabbiata?	Per nulla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Moltissimo
		1	2	3	4	5	

Mi sento nervosa?	Per nulla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Moltissimo
		1	2	3	4	5	

Figura 6 Scheda di auto-percezione compilata dalla mamma prima del primo incontro (risposte arancioni) e dopo (risposte verdi).

Nel corso della settimana abbiamo continuato a osservare attentamente i piccoli cambiamenti. Giovanni, in particolare, manifestava un coinvolgimento continuo nel quaderno del sole, cercando di riprodurre la filastrocca a memoria. Tuttavia, persistevano episodi di rabbia e distruzione di oggetti nel suo comportamento. Per quanto riguarda Daniela, durante la settimana non ho riscontrato alcun cambiamento evidente, se non forse un iniziale segnale di apertura nei confronti della comunicazione con me.

3.3.2 Non giudizio

Nel corso del secondo incontro, abbiamo esplorato il pilastro del non giudizio, un principio fondamentale che sostiene che la nostra mente generi ininterrottamente pensieri e spesso emetta giudizi troppo prontamente, incorrendo inevitabilmente in errori. Questi giudizi si estendono a varie sfere della nostra vita quotidiana, come ad esempio il giudizio sulle condizioni meteorologiche, il giudizio di noi stessi di fronte allo specchio, o il giudizio delle persone che ci circondano sul luogo di lavoro e oltre.

Abbiamo riflettuto sull'abitudine radicata sin dall'infanzia di essere giudicati, sottolineando che la vita è intrinsecamente caratterizzata da esperienze, ostacoli, errori e crescita. Il pilastro del non giudizio propone che, se riuscissimo a smettere di giudicare noi stessi e gli altri, potremmo affrontare i cambiamenti con maggiore serenità e calma. La consapevolezza di questo principio offre uno spunto rilevante per esplorare un approccio più pacifico e accettante verso le trasformazioni nella nostra vita.

L'ispirazione per il principio del non giudizio è stata tratta dall'elemento naturale della montagna, un simbolo intramontabile di armonia e capacità di resistere a tutte le intemperie, mantenendo costantemente l'equilibrio. Pertanto, il secondo incontro ha preso avvio con la recitazione della filastrocca della Maestra Montagna, che, anche nei giorni di pioggia e vento, accoglie ogni cosa e rimane in equilibrio indisturbata in ogni stagione. La maestosa montagna rappresenta un esempio emblematico di non giudizio verso se stessa e gli eventi che la coinvolgono. Nell'ultima strofa della filastrocca, rivolta direttamente a Giovanni e Daniela, recita:

“Maestra montagna sa insegnare che col giudizio non puoi apprezzare tutta la vita al suo movimento. Sai per evolvere c'è cambiamento!” (Guerra, 2023)

In questa occasione, ho scelto di coinvolgere attivamente Giovanni e sua madre a livello musicale attraverso una piccola strumentazione Orff. Durante la menzione degli uccellini che cinguettavano, Giovanni ha utilizzato un fischiello, per rappresentare la pioggia Daniela ha suonato il bastone della pioggia, mentre io, quando si parlava del vento, ho riprodotto il suono con il flauto traverso.

Questo approccio di coinvolgimento fin dall'inizio ha ottenuto un notevole successo, soprattutto con Daniela, che mi ha confidato che trovava l'esperienza "rilassante". La scelta di integrare attivamente la componente musicale ha contribuito non solo a creare un legame più profondo con il tema della Maestra Montagna, ma anche a offrire un'esperienza sensoriale più completa e coinvolgente per entrambi.

In seguito, ho scelto di introdurre la pratica della meditazione della montagna. Ho invitato Giovanni e sua mamma a sedersi nella posizione che ritenevano più confortevole, mostrando loro tre immagini di diverse montagne e chiedendo loro di selezionarne una, concentrandosi nel ricordarla. Ho fornito assistenza più diretta a Giovanni, offrendo descrizioni occasionali per aiutarlo a visualizzare la montagna scelta. Successivamente, ho incoraggiato entrambi a prendere consapevolezza del proprio respiro, avviando così la meditazione.

Durante la meditazione, a intervalli regolari, ho cercato di riprodurre i suoni precedentemente esplorati insieme durante la filastrocca: il vento, la pioggia e il fischiottio degli uccellini. Questo approccio multisensoriale ha contribuito a creare un ambiente rilassante e a facilitare una connessione più profonda con il concetto della Maestra Montagna e il pilastro del non giudizio.

Ho incoraggiato Giovanni e Daniela a immaginarsi come montagne, dove la testa rappresentava la vetta, le braccia i versanti, il busto e le gambe la base della montagna. Successivamente, ho chiesto loro di immergersi nella visione di sé stessi come montagne in diverse stagioni: sotto il caldo sole estivo, durante le bufere di neve invernali. Nonostante le condizioni climatiche, la montagna (cioè loro stessi) rimaneva inalterata, senza giudizio, respirando profondamente e mantenendo stabilità ed equilibrio.

Nel passo successivo, ho incoraggiato Giovanni e Daniela ad incorporare queste stesse caratteristiche nella vita quotidiana. Che si tratti di momenti felici, come il sole che splende intorno a noi, o di momenti di tristezza, abbiamo la capacità di rimanere in uno stato di equilibrio non giudicante. Questo approccio ci aiuta a rimanere forti di fronte a qualsiasi situazione, accettando con calma ciò che la vita ci riserva.

Al termine della meditazione, Giovanni si è alzato prontamente in piedi, mostrando i muscoli delle braccia ed esclamando con entusiasmo “sono una montagna!”. Io e Daniela ci siamo scambiate uno sguardo, e ho commentato, “in realtà siete due montagne...”, Giovanni ha poi invitato la madre a unirsi a lui, esprimendo un leggero amareggiamento dicendo “sì, ma tu sei più alta...”. Daniela ha risposto amorevolmente, spiegando che era una montagna più alta per proteggerlo meglio.

Con questa interazione si è concluso il secondo incontro, e ho avvertito un senso di progresso significativo. Ascoltare Daniela esprimere il suo amore e il desiderio di proteggere Giovanni mi ha emozionato profondamente e mi ha indicato che stavamo procedendo nella giusta direzione. Allo stesso modo, Giovanni sembrava un altro bambino: sereno, cooperativo e aperto nel parlare dei suoi sentimenti, una pratica che non era comune in precedenza.

Durante la settimana, Giovanni ha affrontato dei problemi con un suo compagno di classe. Circa un mese prima, erano stati coinvolti in una rissa che aveva portato Giovanni a ritornare nella comunità con un occhio nero. Tuttavia, questa volta ha spiegato che ha affrontato immediatamente la situazione parlando con la maestra anziché risolverla da solo. Quando gli ho chiesto come si sentisse riguardo a questo episodio, ha risposto con una notevole consapevolezza, dicendo “triste, ma passa”. Questa risposta riflette una maturità emotiva sorprendente da parte di Giovanni.

3.3.3 Pazienza

Nel corso del terzo incontro, abbiamo esplorato il pilastro della pazienza, un’attitudine fondamentale per Giovanni e sua mamma. Come precedentemente spiegato nel primo capitolo, la pazienza implica la comprensione che gli eventi si svolgono secondo un ritmo non necessariamente allineato con il nostro piano temporale precedentemente stabilito; ciò, ci farà sperimentare un senso di insoddisfazione costante. Solo abbracciando il momento presente e apprezzando passo dopo passo il percorso che ci separa dai nostri obiettivi, potremo giungere ad essi con un senso di calma ed entusiasmo. Questo pilastro è particolarmente

rilevante per Giovanni e la sua mamma, poiché li guida verso una prospettiva più rilassata e tollerante nei confronti delle sfide quotidiane.

L'elemento naturale scelto per rappresentare la pazienza durante il terzo incontro è stato il piccolo chicco di grano. La filastrocca concepita ha illustrato il concetto di pazienza attraverso la metafora del piccolo chicco di grano, che deve attraversare un processo di crescita per trasformarsi in pane. L'ultima strofa della filastrocca recita:

“Sai cosa insegna il chicco di grano? Che anche tu puoi arrivare lontano! Ciò che però dovrai riservare è il giusto tempo per maturare. Qualsiasi meta tu abbia a cuore andar con calma è la cosa migliore, puoi giungere ai sogni con esperienza, molta costanza e tanta pazienza.” (Guerra, 2023)

In questo contesto, ho accompagnato la filastrocca con la chitarra, adottando un ritmo molto lento come simbolo di pazienza. L'armonia della musica era comunque in tonalità maggiore, trasmettendo un senso di calma e serenità. Al termine della filastrocca, Giovanni si è rivolto alla mamma, suggerendo che la pazienza fosse un aspetto su cui lei doveva lavorare e Daniela ha annuito un po' irritata.

Consapevole degli eventuali momenti di tensione tra Giovanni e sua mamma, ho deciso di proporre due attività distinte per ciascuno, cercando così di mitigare le emozioni dopo un litigio avvenuto poco prima dell'inizio dell'incontro. Ho scelto per Daniela l'attività di realizzare un quadretto punto e croce, raffigurante una pagnotta di pane. Come ben noto, lavorare con ago e filo richiede pazienza per raggiungere risultati apprezzabili.

Quindi, Daniela, anche se inizialmente controvoglia, ha iniziato l'attività di punto e croce. Nonostante la sua riservatezza iniziale, ha continuato a lavorare mentre ascoltava la musica di sottofondo 'Weightless' dei Marconi Union, un brano noto per le sue armonie e ritmi in grado di rallentare la frequenza cardiaca, ridurre la pressione sanguigna e abbassare i livelli di cortisolo.

Con Giovanni, dopo aver spiegato il lavoro della madre, ho proposto di riordinare delle carte preparate sulla storia del piccolo chicco di grano (Figura 7).



Figura 7 Carte riordinate da Giovanni che rappresentano la storia del piccolo chicco di grano.

Successivamente, su sua richiesta di lavorare ancora con il pannolenci, gli ho suggerito di creare un chicco, poi la spiga verde non matura e quella gialla matura (concetto di flessibilità). Giovanni, entusiasta, ha immediatamente colto l'idea. Alla fine, curioso di approfondire il processo, mi ha chiesto cosa succeda dopo la fase della spiga gialla. Gli ho risposto che si produce la farina. Giovanni ha suggerito di prendere una busta trasparente, metterci un po' di farina, e incollare il tutto nel suo quaderno, idea alla quale ho acconsentito.

Nel frattempo, Daniela aveva completato il quadretto di punto e croce, quindi hanno deciso di posizionarlo dopo la rappresentazione della farina (Figura 8). In questo modo, Giovanni poteva visualizzare l'intera storia del chicco di grano che richiede pazienza, ogni volta che desiderava raggiungere un obiettivo immediatamente.

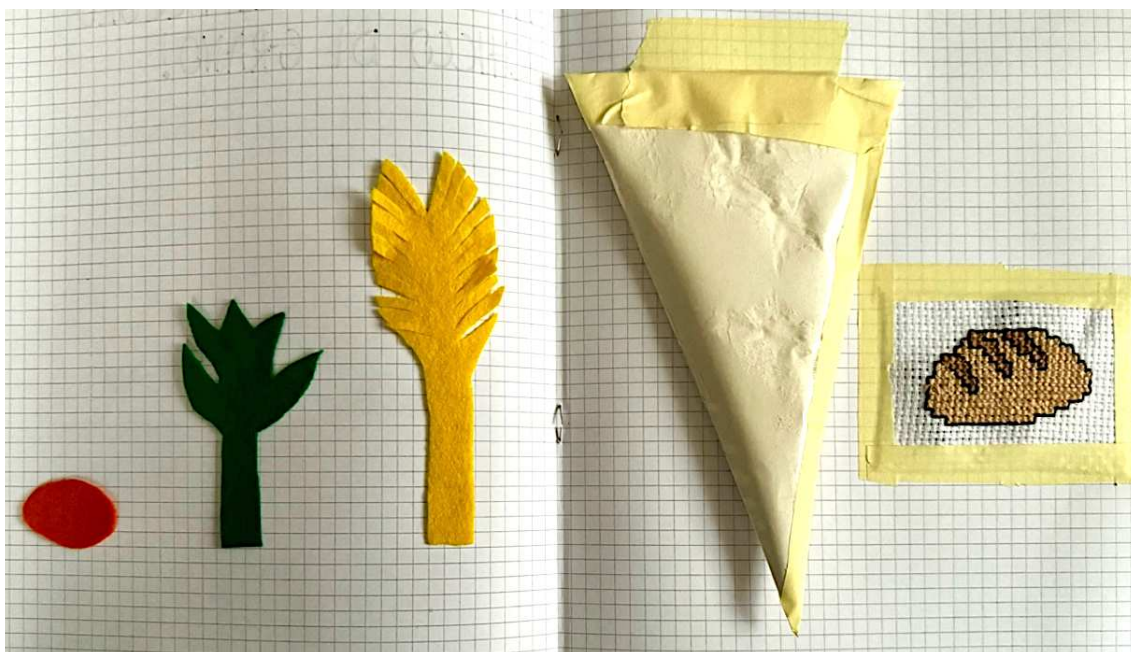


Figura 8 Rappresentazione della storia del piccolo chicco di grano in pannolenci, la trasformazione in farina e il punto e croce della mamma con raffigurato il risultato di tutto il processo: una pagnotta di pane.

Alla fine dell'incontro, Daniela mi ha condiviso il desiderio di dedicare più momenti a sé stessa per seguire le sue passioni, mentre Giovanni partecipava ad attività. In risposta a ciò, ho suggerito a Daniela di richiedere alle educatrici di portare Giovanni a qualche attività sportiva, offrendole così alcune ore alla settimana di tranquillità per perseguire anch'essa una sua passione. Con questa proposta, si è concluso il terzo incontro.

Durante la settimana, le educatrici mi hanno raccontato che Giovanni e sua madre hanno preparato il pane per tutta la comunità. In quel momento, ho avvertito una bellissima sensazione. Giovanni, una volta tornato da scuola, mi ha spiegato tutto il procedimento con tanto di frase finale: "ci è voluta tanta pazienza, ma ne è valsa la pena perché era buonissimo!". Questo episodio

rappresenta un momento significativo di applicazione pratica dei principi affrontati nei nostri incontri. La collaborazione tra Giovanni e sua madre nel preparare il pane non solo ha contribuito a rafforzare il legame tra di loro, ma ha anche evidenziato il valore della pazienza e del lavoro di squadra.

3.3.4 Lasciar andare

Nel quarto incontro, ci siamo concentrati sull'atteggiamento del lasciar andare, un aspetto altrettanto importante per Giovanni e sua madre, considerando le situazioni pesanti che hanno dovuto affrontare nella loro vita. Spesso, come esseri umani, desideriamo evitare situazioni spiacevoli. Tuttavia, non potendo cancellare il passato né controllare completamente il futuro, ciò che ci rimane è non opporci alle cose, ma permettere loro di essere.

Pertanto, ho invitato Giovanni e Daniela a lasciar andare le esperienze dolorose ormai trascorse e a procedere nel loro cammino accogliendo tutto ciò che la vita ha in serbo per loro. A tal proposito, l'elemento naturale scelto per illustrare l'arte del lasciar andare è senz'altro il saggio fiume. Da piccolo ruscello che si fa strada fra i boschi ombrosi, affrontando cascate e fogliame senza farsi frenare, il fiume procede inesorabilmente verso la sua foce. La coraggiosa filastrocca conclude così:

“Scorre leggero fra sfide importanti. Il suo segreto? Guardar sempre avanti! Ma lui come il tempo corre veloce ora il suo corso si avvia alla foce. Con la sua vita ed il suo mormorare invita te a non rimuginare! Procedi avanti, non voltarti indietro, oggi hai imparato a vivere lieto.” (Guerra, 2023)

Questa filastrocca, come le altre, è strutturata con caratteristiche metriche che la rendono adatta ad essere musicata. Pertanto, ho introdotto strumenti appartenenti alla strumentazione Orff, come il bastone della pioggia, l'ocean drum, i triangoli, le bacchette e i tamburelli. Ho chiesto a Giovanni e alla sua mamma di mettersi in gioco e di musicare insieme questa filastrocca. In particolare, Giovanni si è appassionato all'ocean drum, uno strumento a percussione che, a seconda di come viene inclinato, riproduce il suono delle onde;

afferitava che lo calmava. Pertanto, prima di passare all'attività successiva, ho suggerito loro di stendersi, chiudere gli occhi, respirare profondamente e ascoltare il suono delle onde. È stato un momento molto piacevole, anche per la mamma, che mi ha confidato di aver sentito il cuore rallentare durante l'esperienza.

Successivamente, ho proposto un'attività semplice ma d'effetto, che rendeva bene l'idea del ruscello e del lasciar andare. Ho portato delle biglie azzurre e delle scatole di scarpe, chiedendo loro di aiutarmi a costruire un percorso simile a quello intrapreso dal saggio ruscello. Abbiamo simulato una cascata, utilizzando dei bacchettini e foglie sul letto del fiume, e infine, abbiamo collocato una scatola finale per simulare la foce. Una volta fatte partire tutte le biglie, queste correvano, saltavano e arrivavano nell'ultima scatola (*Figura 9*).



Figura 9 Simulazione percorso del fiume con una biglia.

Questo semplice ma efficace esercizio ha generato una profonda riflessione. La mamma ha cercato di spiegare a Giovanni che il passato non poteva essere cambiato e che l'unica cosa che potevano fare insieme era guardare

avanti cercando di migliorare il loro futuro. Giovanni, un po' silenzioso, ha annuito. Successivamente, gli ho chiesto esplicitamente se avesse riflettuto su qualcosa, poiché lo avevo visto un po' triste. Giovanni ha condiviso che aveva ricordato situazioni difficili che non voleva affrontare. In seguito, ho approfittato di questo momento per far rifare il percorso con le biglie, rappresentando gli ostacoli come quei ricordi. A ritmo, sia lui che la mamma, hanno dovuto saltare, spostarsi a destra o a sinistra come le biglie per superare quei ricordi/ostacoli. Giovanni, divertito, ha sorriso e così si è concluso il quarto incontro.

Conclusa la prima metà del nostro viaggio, ho chiesto di compilare un'autovalutazione del percorso fino a quel momento. I risultati saranno commentati nel paragrafo sottostante, dedicato alla valutazione del progetto.

3.3.5 Gentilezza

Siamo giunti oltre la metà del nostro percorso e ci troviamo al quinto incontro, dedicato a un'attitudine di fondamentale importanza: la gentilezza. Giovanni e Daniela possiedono la capacità di essere gentili, ma a volte, soprattutto in comunità, sembrano 'dimenticare' questa predisposizione. Pertanto, è opportuno riaffermarla attraverso le nostre modalità. La gentilezza è presente ovunque; dobbiamo imparare a coglierla nei gesti quotidiani, come un sorriso a un passante, il calore del sole, la pioggia che lenisce le giornate difficili, l'aiuto a chi è in difficoltà ad attraversare la strada, il tempo dedicato ad ascoltare un amico, e così via. Riusciremo a vedere la gentilezza in molteplici gesti nel momento in cui lasciamo fluire la nostra amabilità verso gli altri senza aspettarci nulla in cambio.

Come sempre, la natura ci offre un esempio, poiché nella filastrocca sarà lei a mostrare il modo in cui possiamo fare la differenza. La madre natura accoglie ogni creatura e se ne prende cura con gentilezza. Noi, a nostra volta, dovremmo fare altrettanto nei confronti di lei e di tutti i suoi elementi, compresi noi stessi.

"Natura è preziosa e delicata tanta premura le va riservata, non chiede nulla, è amorevole e buona, merita cura da ogni persona." (Guerra, 2023)

Dato il bello e caldo giorno, ho scelto di tenere l'incontro nel giardino della comunità, per poter avere un esempio diretto della natura. Abbiamo iniziato con la filastrocca, che questa volta ho accompagnato con l'ukulele mentre Giovanni esplorava l'ambiente intorno a sé. Vista la sua curiosità, ho improvvisato l'idea di compiere un gesto gentile verso la natura: la mamma Daniela ha curato una pianta con foglie secche, mentre Giovanni ha notato una chiocciola sul pavimento, l'ha presa e spostata sull'erba per evitare che qualcuno la calpestasse. Ho subito notato una grande predisposizione di Giovanni verso questi gesti, ma non l'ho mai sentito utilizzare parole gentili. Ho quindi deciso di proporre un gioco: creare il fiore della gentilezza, in cui ogni petalo avrebbe rappresentato parole gentili da utilizzare quotidianamente. Daniela ha cercato di incoraggiare Giovanni a dire qualche parola, ma sembrava poco propenso a collaborare. La mamma ha iniziato suggerendo la parola 'scusa', ma Giovanni è rimasto in silenzio.

Il gioco è poi continuato con il coinvolgimento di entrambi. Daniela ha proposto parole come 'grazie', 'gentilezza', 'amore', mentre Giovanni, un po' alla volta, si è unito al gioco. Abbiamo completato il nostro fiore della gentilezza, un simbolo tangibile di parole gentili da coltivare quotidianamente. Così, ho chiesto a Giovanni come si sentisse e lui ha espresso la preferenza per compiere gesti gentili piuttosto che utilizzare le parole, poiché ritiene che queste possano ingannare. Ho notato che il volto di Daniela si è rattristato, e ho intuito che forse il loro passato era caratterizzato da parole gentili, ma poi incoerenti con i comportamenti effettivi. Di conseguenza, in quel momento, ho deciso di concentrare l'incontro sull'azione di compiere gesti gentili di fronte a qualsiasi situazione. Giovanni ne è rimasto compiaciuto, mentre la mamma ha perso un po' del suo buon umore. Ho deciso quindi di concludere l'incontro in quel momento, accettando che ci fossero momenti difficili. Tuttavia, un paio di giorni dopo, ho deciso di compiere un gesto gentile nei confronti di Giovanni e sua madre.

Ho preparato due fiori in pannolenci, con parole gentili scritte su ogni petalo, come grazie, scusa, per favore, ti perdono, voglio aiutarti, ti voglio bene, ecc. (*Figura 10*). Ho fatto loro questa sorpresa, spiegando che erano espressioni

gentili che provo quando sono con loro. Come la natura, ho cercato di dare l'esempio.

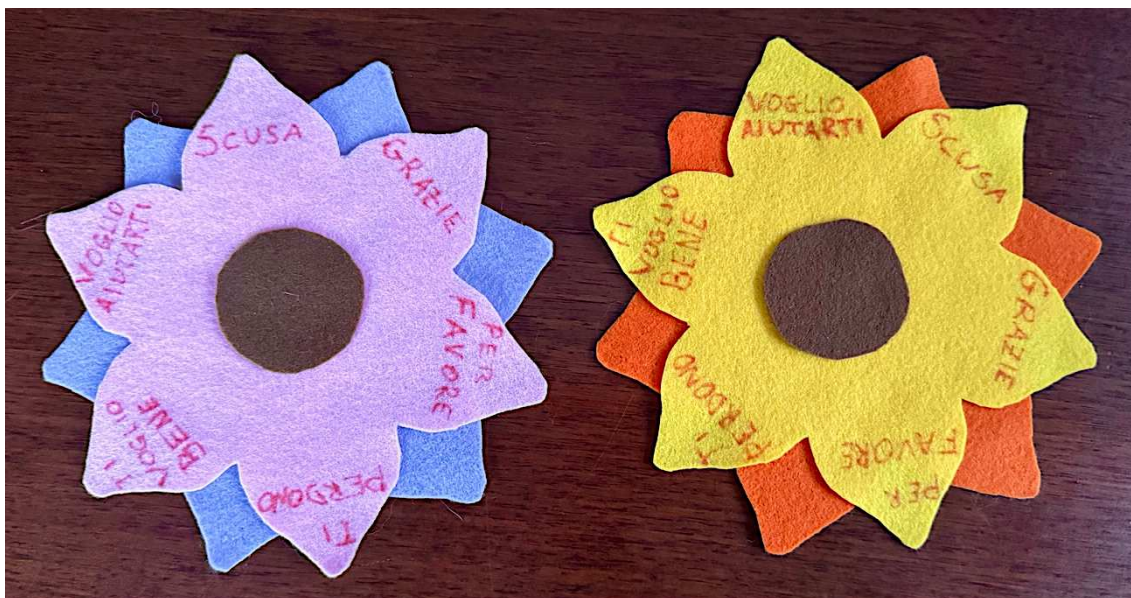


Figura 10 Due fiori in pannolenci con le parole gentili che ho realizzato e regalato a Giovanni e la mamma.

Daniela mi ha abbracciato, mentre Giovanni ha sorriso. Da quel momento, sia io che le educatrici abbiamo notato che entrambi utilizzano più spesso le parole 'grazie' e 'per piacere'.

3.3.6 Riconoscimento

Durante il sesto incontro, ho scelto di affrontare il pilastro del riconoscimento, che implica il riconoscere le cose così come sono, nonostante pregiudizi e giudizi possano distorcere la nostra percezione della realtà. Questa attitudine è particolarmente importante per Daniela e Giovanni, poiché tendono a svalutarsi in diversi ambiti, e spesso devono ricevere riconoscimento dagli altri per apprezzare le proprie capacità. Sebbene il sostegno esterno sia positivo, è altrettanto importante che imparino a riconoscere e apprezzare le proprie abilità. Ho notato che entrambi hanno espresso l'idea di non essere in grado di fare nulla a causa della loro situazione in comunità. Questo ha creato un'opportunità per riflettere su questa percezione tramite una filastrocca e un'attività pratica.

Nella filastrocca, due fiorellini, uno viola e uno rosa, si confrontano sinceramente, riconoscendo i pregi reciproci e di se stessi. Questo ci ha ispirato a fare lo stesso, riflettendo sulle nostre qualità e apprezzandole senza svalutarci.

“Se anche tu donerai ogni giorno parole belle a chi hai attorno potrai aiutare chi c’è al di là a riconoscer le sue qualità!” (Guerra, 2023)

Ho scelto di interpretare la filastrocca inizialmente al pianoforte, creando un’atmosfera musicale che accompagnasse le parole. Successivamente, ho coinvolto Giovanni e la mamma nella ripetizione della filastrocca utilizzando strumenti della strumentazione Orff: un triangolo per la mamma e dei campanellini per Giovanni. In questo modo, ognuno poteva esprimere la felicità del complimento dell’altro fiore attraverso un suono, aggiungendo un elemento ludico e sensoriale all’attività.

Per la seconda parte dell’attività, ho coinvolto un’altra educatrice per garantire un numero pari di partecipanti. Abbiamo introdotto il gioco chiamato ‘To ti presento’, progettato per favorire il riconoscimento consapevole delle doti e delle qualità degli altri e di sé stessi. Ho iniziato l’attività con l’educatrice, presentandoci reciprocamente con nome, età, e condividendo pregi e qualità. Ad ogni pregio che ci veniva attribuito, avevamo la possibilità di esprimere la nostra felicità attraverso uno strumento musicale, mantenendo l’elemento ludico della precedente filastrocca. Abbiamo così fornito un esempio concreto per Giovanni e la mamma, invitandoli a partecipare.

Nel momento in cui la mamma ha iniziato a presentare Giovanni e ha riconosciuto le sue qualità, lui ha mostrato la sua gioia suonando i campanellini. Giovanni, sorpreso, ha espresso il desiderio di sentirsi riconosciuto in quel modo più spesso. Questo ha evidenziato un’importante lacuna nella relazione madre-figlio, sottolineando l’importanza della comunicazione positiva, del riconoscimento reciproco nelle dinamiche familiari e dell’estremo bisogno dei bambini di un attaccamento sicuro (Bowlby, 1969).

Successivamente, è stato il turno di Giovanni nel presentare sua mamma. In questo contesto, ha riconosciuto l’affetto della mamma, sottolineando che, se

vuole, è molto affettuosa: ha anche menzionato la sua preoccupazione costante per la sua alimentazione e il fatto che si assicura sempre che prenda la merenda al mattino. Questo momento di condivisione ha messo in luce la complessità delle dinamiche familiari e Giovanni ha condiviso riflessioni inaspettate sulla mamma rispetto quello che potrebbe dire un coetaneo sulla propria mamma.

Inoltre, Giovanni ha chiesto di chiamarlo sempre con il suo soprannome, soprattutto dalla mamma e viceversa, quest'ultima riflette il desiderio di essere chiamata 'mamma' per mantenere un legame più familiare e intimo. Questo aspetto emerso dall'incontro ha contribuito a creare una maggiore consapevolezza reciproca tra madre e figlio.

Successivamente, nel corso della settimana, sia io che le educatrici hanno notato un cambiamento positivo nelle dinamiche familiari. Daniela è diventata più presente per Giovanni, superando la limitazione precedentemente segnalata dal figlio. Questo cambiamento si è riflettuto anche nel modo in cui Giovanni si rivolgeva alla madre, preferendo chiamarla 'mamma' invece del suo nome in situazioni di tranquillità. Questi piccoli ma significativi adattamenti indicano un progresso nel consolidamento del legame madre-figlio e una maggiore consapevolezza delle reciproche esigenze e preferenze.

3.3.7 Fiducia

Nel penultimo incontro, ho scelto di affrontare il pilastro della fiducia, riconoscendo l'importanza di questa attitudine per Giovanni e Daniela. La mancanza di fiducia in se stessi spesso limita la capacità di portare a termine gli obiettivi e può generare un ciclo di autovalutazione negativa. Sottolineare la meraviglia e la fiducia nelle proprie capacità potrebbe essere la chiave per incrementare la produttività e affrontare le sfide con serenità.

Durante l'incontro, ho cercato di incoraggiare Giovanni e la mamma a riflettere sulla propria autostima e a considerare i propri talenti e successi. L'obiettivo era creare uno spazio in cui potessero esprimere e riconoscere le proprie competenze, contribuendo così a coltivare la fiducia in se stessi. Questo

focus sulla fiducia può avere un impatto significativo sul modo in cui affrontano le sfide quotidiane, aprendo la strada a un approccio più positivo e assertivo verso la vita e le proprie capacità.

Al termine della filastrocca, il fiore di pesco ci invita a riflettere su come, nonostante la sua apparente fragilità, possa trasformarsi in un frutto delizioso grazie al calore del sole e alla sua capacità di resistere. Questo parallelo con la fiducia verso gli altri e verso se stessi suggerisce che, anche nelle situazioni apparentemente delicate o sfidanti, la fiducia reciproca e la resilienza possono portare a risultati positivi e soddisfacenti.

“Cosa insegna il suo cambiamento? Che la fiducia è un atteggiamento! Potrai svilupparla con semplicità credendo di più nella tua unicità.” (Guerra, 2023)

L'utilizzo della kalimba per creare un'atmosfera delicata e calma è un approccio creativo e rilassante, particolarmente adatto a riflessioni profonde e autoesplorazione. L'invito a chiudere gli occhi durante l'ascolto della melodia e successivamente a partecipare attivamente, cantando insieme, ha contribuito a creare un ambiente intimo e favorevole alla riflessione.

In seguito, ho chiesto loro di riflettere sulle competenze che possiedono e su come, se adeguatamente sviluppate, possano fruttare. Ho fornito loro un'immagine di un albero con le foglie, e il compito era scrivere tutte le mete desiderate che intendono raggiungere grazie alle proprie qualità, al talento personale e alle peculiarità individuali. Ho preso questa decisione per incoraggiare la mamma a riflettere sul proprio futuro, dato che spesso esprimeva difficoltà nel considerarlo come qualcosa da affrontare. Dall'altro lato, ho presentato questa attività a Giovanni perché ritengo che lavorare sulla fiducia nelle proprie capacità fin dalla giovane età possa indubbiamente fare la differenza, specialmente quando il sé percepito e il sé ideale non coincidono (James, 1890), come accade in questo caso sia per Giovanni che per la mamma.

Come evidenziato nella *Figura 11*, la mamma ha optato per lasciare alcune foglie vuote nell'immagine dell'albero, poiché ritiene che, date le circostanze

della sua vita, non possa perseguire molti obiettivi. Nei giorni successivi, mi ha confidato che ha aggiunto nuovi obiettivi, ma ha preferito non condividerli, una scelta che ho rispettato.

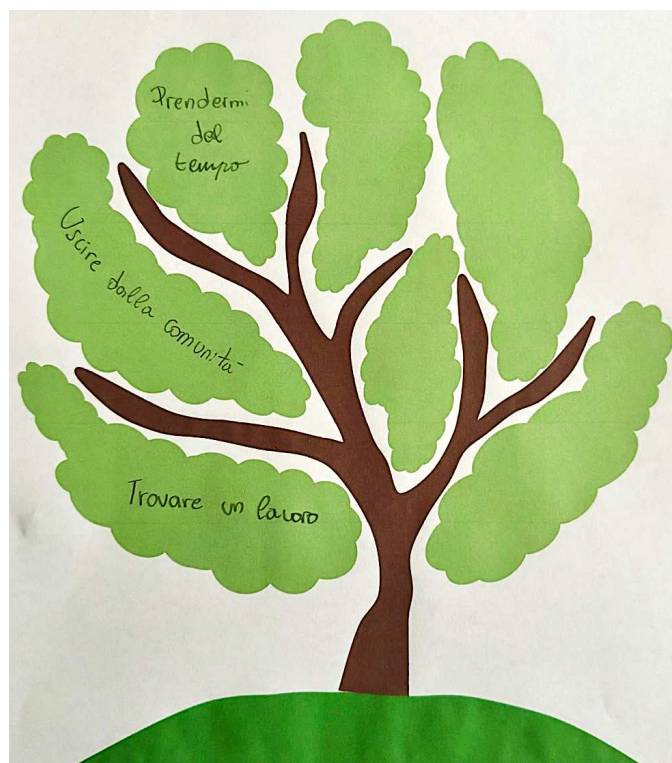


Figura 11 Lavoretto "l'albero della fiducia": obiettivi che vorrebbe raggiungere la mamma.

D'altra parte, nella *Figura 12*, si trova l'albero della fiducia di Giovanni, in cui ha riempito tutte le foglie con le sue mete desiderate. Ho notato con piacere la sua convinzione nel voler diventare un educatore e cuoco. Questa scelta potrebbe indicare che ha visto nelle educatrici una sorta di luogo sicuro e desidera essere un modello per gli altri bambini. Infatti, spesso dimostra un atteggiamento protettivo nei confronti degli altri bambini della comunità.

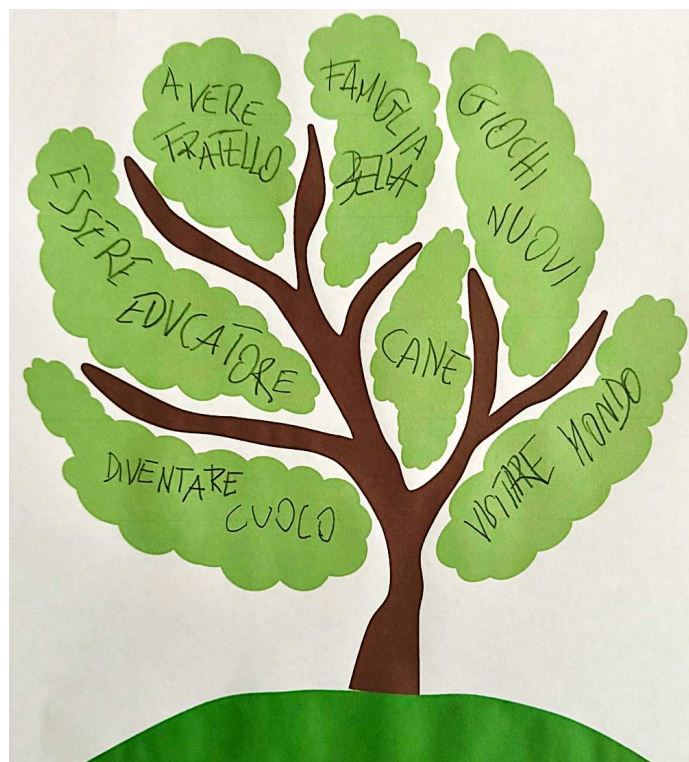


Figura 12 Lavoretto "l'albero della fiducia": obiettivi che vorrebbe raggiungere Giovanni.

La conclusione di questo incontro ha portato a molte riflessioni da parte di tutti; infatti, ne ho approfittato per sottolineare il valore di portarsi a casa domande e dubbi che stimolano la ricerca di risposte interne. Questa riflessione è rivolta soprattutto alla mamma, ma anche a me stessa, poiché questi lavori non solo influenzano positivamente i partecipanti, ma anche coloro che propongono le attività. Ci troviamo immersi al 100% in questo processo, interrogandoci su chi siamo, quanta fiducia abbiamo nelle nostre capacità e quanto siamo ancora in grado di meravigliarci di fronte alle esperienze.

3.3.8 Non tendere

L'ultimo incontro è stato dedicato al pilastro rimanente, ossia al non tendere, il quale sottolinea l'importanza di non sforzarsi eccessivamente per raggiungere un obiettivo prima del previsto. Questa attitudine richiama la necessità di evitare di pretendere un raggiungimento immediato di una meta, incoraggiando piuttosto la consapevolezza del presente. Paradossalmente, tale

consapevolezza del momento attuale può fornire la base migliore per conseguire i nostri obiettivi in modo soddisfacente. Pertanto, il non tendere ci insegna a valorizzare il percorso intrapreso piuttosto che focalizzarci esclusivamente sul risultato finale, e in questa prospettiva, la natura continua a offrirci ispirazione e supporto.

La filastrocca dell'ultimo incontro è stata dedicata al racconto della vita delle api nell'alveare. La narrazione sottolinea come, attraverso la suddivisione dei compiti tra le api operaie, api guardiane, api spazzine e ape regina, l'efficacia delle singole attività dipenda dalla capacità di vivere consapevolmente nel presente. Ogni ape, svolgendo il proprio compito con attenzione e dedizione nel momento attuale, contribuisce in modo significativo al benessere dell'intero alveare. La strofa finale della filastrocca conferma:

“Pensa al qui ed ora e stai nel presente, lavora sempre diligentemente. Non tender subito il risultato ed il tuo miele sarà prelibato!” (Guerra, 2023)

Durante la recitazione della suddetta filastrocca, ho affiancato il mio accompagnamento musicale mediante l'utilizzo della chitarra e di vari strumenti appartenenti alla strumentazione Orff, fornendo a Giovanni e alla mamma la libertà di unirsi all'esecuzione a loro piacimento. Nel corso di queste sessioni, ho notato che Giovanni ha coltivato una marcata passione per la musica, tanto che, regolarmente, esprime il desiderio di ascoltare alcune canzoni dopo aver svolto i compiti e prima di prepararsi per la doccia. Al termine dell'attività, abbiamo intrapreso una breve riflessione, durante la quale Giovanni ha condiviso l'intelligente osservazione “eh sì, chi va piano va sano e va lontano!”. In seguito, ho reintegrato e collegato questo concetto al tema della mente da principiante, riuscendo a rievocare insieme a Giovanni gli argomenti trattati durante tutti gli incontri precedenti.

In vista della conclusione del percorso, ho concepito un'attività finale integrante tutte le attitudini precedentemente esplorate. L'essenza di questa iniziativa risiede nell'importanza di sviluppare, fin dalla tenera età, la capacità di meravigliarsi quotidianamente. Tale allenamento si affianca alla promozione

della fiducia in sé stessi, della pazienza, della gentilezza e del riconoscimento delle proprie abilità, evitando di emettere giudizi su eventuali errori o sconfitte, poiché tali esperienze costituiscono le basi per la maturazione di nuove abilità. Per concretizzare ulteriormente i concetti appresi durante il percorso, ho proposto una simbolica semina delle otto attitudini, che attraverso le cure adeguate possono germogliare. Ogni gesto di cura implica le seguenti attitudini: pazienza, fiducia, riconoscimento, mente del principiante, lasciar andare, non tendere, gentilezza e non giudizio. A tal fine, ho fornito otto vasetti insieme ad altrettanti semi (di basilico, maggiorana, rosmarino, salvia e altre spezie da cucina) da piantare, attribuendo un significato anche al futuro di questi incontri. Giovanni e la mamma hanno collaborato nella semina delle otto piantine, annotando il nome dell'attitudine sul vasetto (Figura 13), e tutt'oggi le annaffiano, le espongono alla luce e rispettano i tempi di crescita.



Figura 13 Le otto piantine che rappresentano ogni attitudine che abbiamo visto durante gli incontri.

Daniela è apparsa sorpresa da questa modalità pratica di concludere il percorso, e sembrava felice; anche Giovanni era entusiasta di questa attività conclusiva e mi ha ringraziato per questi otto regali. Questo gesto ha suscitato in me un sorriso. Infine, un paio di giorni dopo, al fine di evitare che fossero

influenzati dal momento felice, ho chiesto loro di compilare nuovamente l'autovalutazione, che sarà successivamente confrontata con quella di metà percorso.

3.3.9 Valutazione sinergica: metodologie e strumenti nel monitoraggio degli obiettivi e dell'integrazione fra Mindfulness e Musicoterapia

Al fine di valutare l'effettivo conseguimento degli obiettivi intrinseci a questo studio di caso, nonché l'esito della sinergia emergente tra pratiche di mindfulness e musicoterapia (e arteterapie in generale), ho adottato una pluralità di strumenti metodologici.

Preliminarmente, ho impiegato un diario di bordo, precedentemente utilizzato per documentare le attività svolte, il loro svolgimento e le osservazioni rilevate nel corso della settimana. In aggiunta, ho proseguito con la somministrazione di schede di valutazione della percezione individuale, rivolgendomi a Giovanni con l'ausilio di un disegno di un vasetto da colorare. Ho inoltre coinvolto la madre di Giovanni in questo processo, richiedendo una valutazione sia prima che dopo la prima attività. Tale approccio mi ha consentito di esplorare l'impatto iniziale, confrontandolo successivamente con le valutazioni a metà e al termine del percorso. Queste schede sono state concepite non solo come strumenti di monitoraggio, ma anche come mezzo correttivo, consentendo di apportare eventuali modifiche nel caso in cui si riscontrassero problematiche o imprevisti.

È essenziale evidenziare che, per tutte le schede somministrate alla madre, nonché per quelle compilate personalmente (come dettaglierò in seguito), ho adottato la scala di valutazione di Likert (Likert, 1932). Tale scala rappresenta un metodo di valutazione composto da diverse opzioni di risposta, sia numeriche che verbali, atte a esprimere varie sfumature di opinione su un determinato argomento. Questa metodologia richiede la formulazione di domande a risposta chiusa, prevedendo un insieme di risposte predefinite.

Comunemente, la scala di Likert impiega un range di 5 o 7 elementi, in cui il primo e l'ultimo rappresentano due estremi opposti (1 = per nulla; 5 =

moltissimo), includendo un'opzione neutra (3, se si adottano 5 elementi, o 4, nel caso di una scala a 7 elementi). La scelta di utilizzare questo tipo di scala è stata motivata dalla sua immediatezza e affidabilità nel misurare percezioni e comportamenti, sia per il soggetto stesso che per gli osservatori esterni.

Analizzando le schede fornite dalla madre, ho confrontato le risposte prima e dopo il primo incontro, evidenziate rispettivamente in arancione e verde (vedi *Figura 14*). Emergono già cambiamenti significativi: si registra un notevole aumento del senso di calma e una diminuzione dei sentimenti di rabbia e nervosismo, mentre le percezioni di felicità, paura e tristezza rimangono costanti.

Proseguendo con l'analisi delle differenze tra la scheda post-primo incontro (*Figura 14*) e quella post-quarto incontro (*Figura 15*), rappresentate rispettivamente in verde e fucsia, si osserva un miglioramento complessivo di circa un punto in tutti i sentimenti, eccetto per calma e nervosismo, che rimangono invariati dopo quattro incontri. Tuttavia, se confrontiamo queste ultime risposte con la scheda successiva agli otto incontri (risposte blu di *Figura 15*), si nota un ulteriore avanzamento del sentimento di calma, accompagnato da un piacevole decremento di tristezza, paura e nervosismo. Da notare che felicità rimane costante, mantenendosi su una risposta neutra (3), mentre la rabbia, sebbene in diminuzione rispetto al primo incontro, persiste a un livello relativamente basso (2).

È degno di nota il fatto che la madre ha apportato spontaneamente due annotazioni, la prima in fucsia dopo il quarto incontro e la seconda in blu al termine degli otto incontri. Nella prima annotazione, sostiene di aver notato un miglioramento che ha equilibrato le sue emozioni, tuttavia, esprime la necessità di ulteriore tempo per invertire il trend tra sentimenti positivi e negativi. Nella seconda annotazione, afferma di percepire maggiore rilassatezza, sebbene riconosca la sfida di reagire adeguatamente a certe situazioni. Tuttavia, ciò che emerge come particolarmente significativo è la sua consapevolezza di queste percezioni, costituendo un notevole risultato.

COME TI SENTI?

I sentimenti sono riflessi dei pensieri che abbiamo.
TUTTI i sentimenti vanno bene! Controlla te stessa in questo momento e vedi se riesci a capire i tuoi sentimenti.

PRIMA DELL'ATTIVITÀ = 

DOPO L'ATTIVITÀ = 

Mi sento felice?	Per nulla	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Moltissimo
		1	2	3	4	5	
Mi sento calma?	Per nulla	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Moltissimo
		1	2	3	4	5	
Ho paura?	Per nulla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Moltissimo
		1	2	3	4	5	
Mi sento triste?	Per nulla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Moltissimo
		1	2	3	4	5	
Mi sento arrabbiata?	Per nulla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Moltissimo
		1	2	3	4	5	
Mi sento nervosa?	Per nulla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Moltissimo
		1	2	3	4	5	

Figura 14 Scheda di auto-percezione compilata dalla mamma prima del primo incontro (risposte arancioni) e dopo (risposte verdi).

PERCEZIONE DI SÉ a **METÀ** e a **FINE** VIAGGIO

DOPO METÀ INCONTRI = 

DOPO FINE INCONTRI = 

Mi sento felice?	Per nulla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Moltissimo
		1	2	3	4	5	
Mi sento calma?	Per nulla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Moltissimo
		1	2	3	4	5	
Ho paura?	Per nulla	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Moltissimo
		1	2	3	4	5	
Mi sento triste?	Per nulla	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Moltissimo
		1	2	3	4	5	
Mi sento arrabbiata?	Per nulla	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Moltissimo
		1	2	3	4	5	
Mi sento nervosa?	Per nulla	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Moltissimo
		1	2	3	4	5	

Nota: ho segnato quasi tutti 3 perché sento che sto lavorando sul trovare un equilibrio fra tutte le emozioni: abbassare quelle negative e alzare quelle positive, ma ci vorrà ancora del tempo.

Nota: mi sento meglio e più rilassata, anche se non sempre riesco a reagire correttamente. Però, posso dire che mi sento più consapevole di quello che provo e che faccio.

Figura 15 Scheda di auto-percezione compilata dalla mamma dopo il quarto incontro (risposte fucsia) e dopo l'ultimo (risposte blu).

L'analisi delle schede di consapevolezza sulle varie attitudini della mente, compilate a metà del percorso e al termine degli otto incontri, ha incluso un'indagine volta a valutare la comprensione e l'applicazione pratica di tali concetti da parte della madre. Durante questi momenti di valutazione, le è stato chiesto se avesse compreso il significato e il valore delle attitudini della mente trattate, se avesse notato di averle già messe in pratica prima degli incontri, e se, aumentando la consapevolezza, riuscisse ora a integrarle più efficacemente nella sua vita quotidiana.

Focalizzandoci sulla scheda rappresentata in *Figura 16*, miriamo a individuare eventuali cambiamenti significativi nelle prime quattro attitudini: mente del principiante, non giudizio, pazienza e lasciar andare.

ESERCIZIO DI CONSAPEVOLEZZA SULLE **PRIME 4** ATTITUDINI

Mente del principiante	Ho compreso che cosa significa?				
	1 (Per nulla)	2	3	4	5 (Moltissimo)
	Quanto la mettevvo in pratica prima degli incontri?				
	1	2	3	4	5
Non giudizio	Ho compreso che cosa significa?				
	1	2	3	4	5
	Quanto lo mettevvo in pratica prima degli incontri?				
	1	2	3	4	5
Pazienza	Ho compreso che cosa significa?				
	1	2	3	4	5
	Quanto la mettevvo in pratica prima degli incontri?				
	1	2	3	4	5
Lasciar andare	Ho compreso che cosa significa?				
	1	2	3	4	5
	Quanto lo mettevvo in pratica prima degli incontri?				
	1	2	3	4	5

Figura 16 Scheda sulla consapevolezza della mamma sulle prime quattro attitudini.

La conferma da parte della madre di aver compreso appieno il significato delle prime quattro attitudini è motivo di soddisfazione, indicando chiarezza e completezza nella metodologia utilizzata. Tuttavia, emerge che la mente del principiante, la pazienza e il lasciar andare non sono state praticate precedentemente, mentre il non giudizio è stato applicato, seppur in misura limitata. Dopo i primi quattro incontri, la madre dichiara di essere più impegnata nell'implementare queste attitudini, ottenendo risultati positivi specialmente per quanto riguarda la mente del principiante, il non giudizio e la pazienza, mentre la pratica del lasciar andare rimane ancora a un livello inferiore.

Alla conclusione degli otto incontri, è stata riproposta la stessa tipologia di scheda, questa volta focalizzandosi sulle quattro attitudini successive: gentilezza, fiducia, riconoscimento e non tendere. L'analisi della *Figura 17* permetterà di esaminare l'evoluzione della madre nell'adozione di queste nuove attitudini nel corso del percorso di otto incontri.

ESERCIZIO DI CONSAPEVOLEZZA SULLE ULTIME 4 ATTITUDINI

Gentilezza	Ho compreso che cosa significa?				
	1 (Per nulla)	2	3	4	5 (Moltissimo)
	Quanto la mettevvo in pratica prima degli incontri?				
	1	2	3	4	5
Fiducia	Ho compreso che cosa significa?				
	1	2	3	4	5
	Quanto la mettevvo in pratica prima degli incontri?				
	1	2	3	4	5
Riconoscimento	Ho compreso che cosa significa?				
	1	2	3	4	5
	Quanto lo mettevvo in pratica prima degli incontri?				
	1	2	3	4	5
Non tendere	Ho compreso che cosa significa?				
	1	2	3	4	5
	Quanto lo mettevvo in pratica prima degli incontri?				
	1	2	3	4	5

Figura 17 Scheda sulla consapevolezza della mamma sulle ultime quattro attitudini.

Dalla valutazione della scheda relativa alle nuove quattro attitudini - gentilezza, fiducia, riconoscimento e non tendere - emerge nuovamente che la madre ha compreso in modo approfondito il significato e il valore di queste qualità. Riguardo alla pratica precedente agli incontri, si nota che la gentilezza e la fiducia erano già presenti, seppur in misura limitata, mentre il riconoscimento e il non tendere non erano praticati, forse a causa della sua storia personale. Tuttavia, risultati positivi emergono dopo i quattro incontri. La madre riporta di aver notevolmente aumentato la pratica della gentilezza e di praticare mediamente il non tendere, il riconoscimento e la fiducia.

L'approccio con il disegno del vasetto per esplorare le percezioni di Giovanni rispetto al suo stato emotivo prima e dopo gli incontri offre una prospettiva interessante. Nella *Figura 18*, evidenziata nel tappo del barattolo con colori specifici (arancione = prima del primo incontro; verde = dopo il primo incontro; fucsia = dopo il quarto incontro; blu = dopo l'ultimo incontro), è possibile osservare visivamente l'evoluzione delle sue sensazioni nel corso del percorso di otto incontri. Anche in questo caso, per comodità, ho fedelmente riportato a computer la quantità dei diversi colori utilizzati da Giovanni per offrire una chiara comparazione.

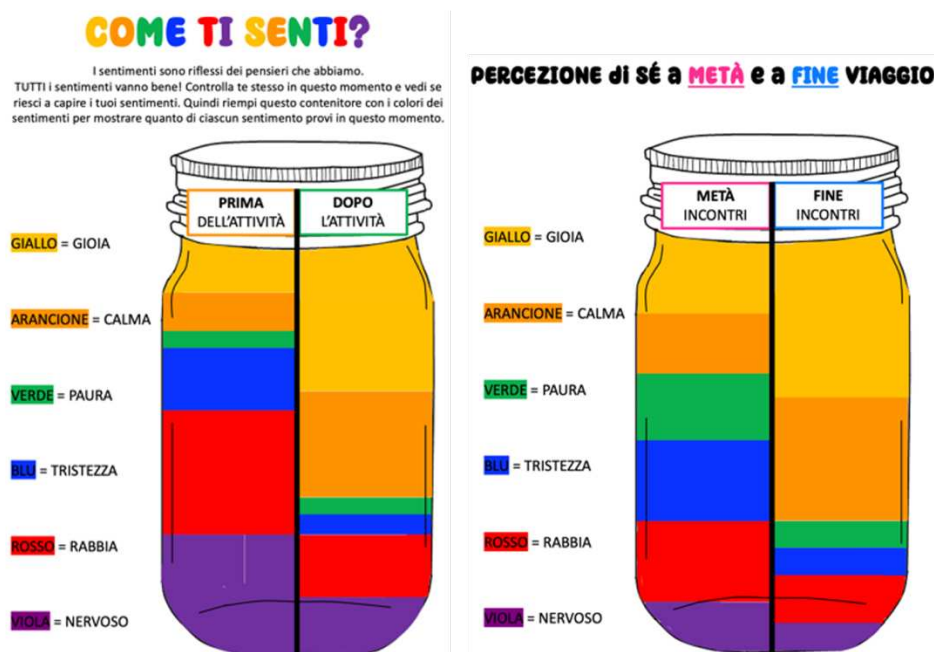


Figura 18 Scheda di auto-percezione compilata da Giovanni prima del primo incontro (riquadro arancione) e dopo (riquadro verde); dopo il quarto incontro (riquadro fucsia) e alla fine (riquadro blu).

La comparazione tra il vasetto colorato prima e dopo il primo incontro di Giovanni fornisce un'interessante rappresentazione delle sue percezioni emotive. Nella parte del riquadro arancione, prima dell'inizio del percorso, si evidenzia che Giovanni si sente principalmente nervoso, arrabbiato e abbastanza triste, con una leggera presenza di paura. Queste emozioni negative occupano più di due terzi del vasetto, mentre la calma e la gioia sono presenti ma in uno spazio limitato.

Dopo il primo incontro, visibile nella parte del riquadro verde, si osserva un notevole cambiamento nelle percezioni di Giovanni. Gli spazi occupati da nervosismo, rabbia e tristezza diminuiscono significativamente, rappresentando ora meno della metà del vasetto. La paura rimane praticamente invariata, ma l'area riservata a tutte queste emozioni negative è notevolmente ridotta. Inoltre, cresce l'area dedicata alla gioia e alla calma. Questo cambiamento suggestivo potrebbe indicare che Giovanni si è sentito ascoltato e compreso durante l'attività, contribuendo a un aumento significativo delle emozioni positive nel suo vasetto emotivo.

Il confronto tra la scheda del dopo il primo incontro e quella del dopo il quarto incontro evidenzia un mutamento notevole nelle percezioni di Giovanni nel corso del percorso. Sebbene lo spazio dedicato al nervoso rimanga pressoché invariato, si osserva un aumento significativo nelle dimensioni assegnate a rabbia, tristezza e paura. Di conseguenza, le aree riservate a gioia e calma si riducono notevolmente. Tale regressione può essere attribuita all'andamento del quarto incontro, durante il quale Giovanni ha affrontato ricordi poco piacevoli riguardo al proprio passato.

Tuttavia, con il progredire degli incontri, l'analisi della scheda colorata dopo l'ultimo incontro rivela un significativo cambiamento. Giovanni utilizza circa due terzi dello spazio per rappresentare calma e gioia, mentre la restante parte è suddivisa tra nervosismo, rabbia, tristezza e paura. Questa evoluzione nella percezione di sé da parte di Giovanni rappresenta un elemento significativo. La conferma da parte sua che la metodologia utilizzata ha funzionato, anche con il momentaneo calo dopo il quarto incontro, è un

insegnamento prezioso: i ricordi difficili possono essere superati con gli atteggiamenti giusti e un momento di difficoltà, molto probabilmente, non comprometterà l'intero percorso.

Per quanto concerne le otto attitudini in relazione a Giovanni, ho preferito astenermi dal richiedergli di compilarle. Tale decisione è derivata dalla mia considerazione che, in termini di priorità rispetto agli obiettivi prestabiliti, non miravo a indurlo a memorizzare le attitudini in modo puramente teorico. Piuttosto, l'intento era suscitare una riflessione attiva sul suo comportamento, sia in relazione a sé stesso che agli altri. Un'osservazione dei contenuti dei suddetti vasetti suggerisce già l'insorgere di un cambiamento nell'approccio di Giovanni.

Da parte mia, ho sfruttato il diario di bordo, che ho ampiamente utilizzato per documentare ogni incontro. Poiché non sono in grado di valutare direttamente le percezioni di Giovanni e di sua madre, ho scelto di focalizzarmi sull'analisi degli obiettivi che mi ero prefissata. Dal mio punto di vista, ho valutato anche il grado di sviluppo delle otto attitudini attraverso schede compilate a metà percorso (indicazioni in fucsia) e al termine dell'intero percorso (indicazioni in blu) sia per la madre (*Figura 19*) che per Giovanni (*Figura 20*). Questo approccio mi ha permesso di monitorare costantemente i progressi compiuti e individuare le aree in cui era ancora necessario intervenire.

**SCHEDA DI VALUTAZIONE DEGLI OBIETTIVI E SVILUPPO DELLE
ATTITUDINI - MAMMA**

DOPO METÀ INCONTRI = ■

DOPO FINE INCONTRI = ■

OBIETTIVI					
Instillato valori quali gentilezza, pazienza e rifiuto dell'impulso aggressivo.	1 (per nulla)	2	3	4	5 (Moltissimo)
Dedicato un momento ogni settimana alla riflessione.	1	2	3	4	5
Educata alla consapevole espressione delle proprie emozioni.	1	2	3	4	5
Agevolato un ritorno ad uno stato di calma.	1	2	3	4	5
Compreso che si deve rispondere in modo consapevole e funzionale alle sollecitazioni della vita.	1	2	3	4	5
Compreso che il figlio sa ascoltare, comprendere e sa essere cooperativo.	1	2	3	4	5
Incoraggiata a gestire le situazioni scaturite da capricci con una prospettiva più comprensiva.	1	2	3	4	5
SVILUPPO ATTITUDINI					
Mente del principiante	1	2	3	4	5
Non giudizio	1	2	3	4	5
Pazienza	1	2	3	4	5
Lasciar andare	1	2	3	4	5
Gentilezza	1	2	3	4	5
Riconoscimento	1	2	3	4	5
Fiducia	1	2	3	4	5
Non tendere	1	2	3	4	5

Figura 19 Scheda di valutazione degli obiettivi e delle attitudini sviluppate dalla mamma secondo la mia percezione dopo metà incontri (risposte fucsia) e alla fine (risposte blu).

Esaminando gli obiettivi focalizzati sulla mamma (Figura 19), osservo complessivamente un notevole progresso e sviluppo tra il quarto e l'ottavo incontro. È evidente che la maggior parte degli obiettivi, inizialmente classificati come 2/3 (poco/abbastanza), hanno registrato un significativo miglioramento, attestandosi ora a 4/5 (molto/moltissimo). Al di là delle conoscenze trasmesse in merito alla pazienza, gentilezza e gestione della rabbia, mi rallegra particolarmente constatare la comprensione acquisita dalla madre: Giovanni non è un figlio problematico, bensì dimostra una notevole cooperazione. Daniela sta sperimentando nuovi approcci nei momenti critici di Giovanni, dimostrando un apprezzabile impegno nel migliorare la gestione delle situazioni.

Inoltre, una fonte di orgoglio è la sua abilità emergente nel rispondere adeguatamente alle sfide quotidiane. L'esempio recente in cui ha richiesto alle educatrici di iscrivere Giovanni al basket, consentendole così di dedicare tempo alla palestra, rappresenta un importante passo in avanti. Questo segnale di

iniziativa e autonomia testimonia la sua crescita nell'affrontare e gestire le dinamiche della vita quotidiana.

Relativamente alle attitudini, si è riscontrato un progresso significativo tra la prima scheda (in fucsia) compilata dopo il quarto incontro e la seconda (in blu) completata al termine degli otto incontri. È evidente che alcune attitudini sono state integrate più agevolmente nella routine quotidiana, come la mente del principiante, la fiducia e il non giudizio. Al contrario, alcune faticano ancora ad essere pienamente adottate, come il riconoscimento, soprattutto rivolto a sé stessa e agli aspetti che coinvolgono Giovanni. Inoltre, il processo di “lasciar andare” rappresenta ancora una sfida, ma è comprensibile data la sua storia personale. Esprimo la mia speranza che possa recuperare e trasformare il dolore passato in una fonte di forza per vivere appieno nel presente, permeato da sorrisi e serenità.

**SCHEDA DI VALUTAZIONE DEGLI OBIETTIVI E SVILUPPO DELLE
ATTITUDINI - FIGLIO**

DOPO METÀ INCONTRI = 

DOPO FINE INCONTRI = 

OBIETTIVI					
	1 (per nulla)	2	3	4	5 (Moltissimo)
Instillato valori quali gentilezza, pazienza e rifiuto dell'impulso aggressivo.					
Garantito un senso di ascolto, comprensione e considerazione.	1	2	3	4	
Educatore alla consapevole espressione delle proprie emozioni.	1	2			5
Agevolato un ritorno ad uno stato di calma.	1	2			5
Compreso che si deve rispondere in modo consapevole e funzionale alle sollecitazioni della vita.	1	2			5
Trattato il modo di gestire la propria rabbia.	1		3	4	
SVILUPPO ATTITUDINI					
Mente del principiante	1	2	3		5
Non giudizio	1	2	3	4	
Pazienza	1	2			5
Lasciar andare	1			4	5
Gentilezza	1	2	3		
Riconoscimento			3	4	5
Fiducia	1	2			5
Non tendere			3	4	5

Figura 20 Scheda di valutazione degli obiettivi e delle attitudini sviluppate da Giovanni secondo la mia percezione dopo metà incontri (risposte fucsia) e alla fine (risposte blu).

Riguardo alle schede da me compilate su Giovanni (*Figura 20*), desidero esprimere la mia sincera soddisfazione. Giovanni, nonostante la sua giovane età, ha affrontato molte sfide e ho spesso percepito che le sue esperienze lo abbiano reso prematuramente maturo. Questa maturità, se adeguatamente gestita, può diventare un valore aggiunto, e ogni incontro con Giovanni ha confermato questa prospettiva.

Giovanni ha sviluppato una consapevolezza significativa della sua percezione di sé e della gestione della rabbia. Un esempio notevole di questo progresso è emerso durante un momento di ira, quando mi ha chiesto di ascoltare la musica come mezzo per sfogarsi, senza ricorrere a gesti impulsivi come lanciare oggetti o colpire con i pugni. Questo rappresenta un notevole avanzamento nell'obiettivo di gestione della rabbia, passando da una valutazione iniziale di 2 a un risultato finale di 5. È importante considerare che, essendo un bambino, Giovanni può essere modellato più facilmente rispetto a un adulto, ma non sottovaluto il suo impegno personale nel volersi confrontare con le sfide, il cui esito è stato estremamente positivo.

Relativamente alle attitudini, è evidente un notevole miglioramento in tutte le aree tra la scheda compilata dopo il quarto incontro e quella successiva all'ottavo. Alcune attitudini, come la mente del principiante e il non giudizio, mantengono un punteggio elevato, poiché Giovanni, con la sua natura infantile, si stupisce autonomamente di fronte alle esperienze e non giudica, affermando spesso che non lo fa perché non apprezza quando lo fanno nei suoi confronti. Ciò che potrebbe destare attenzione sono i punteggi "bassi" riguardo al riconoscimento e al non tendere. È comune che i bambini abbiano sogni e aspirazioni. Tuttavia, nel caso di Giovanni, forse a causa delle esperienze vissute, è necessario guidarlo nel processo di sognare e riconoscersi competente. Questo bambino possiede numerose abilità e mi rallegra constatare che la madre, grazie a questo progetto, abbia rivisto le sue convinzioni in merito alle potenzialità di Giovanni.

In conclusione, anche l'apporto fondamentale dell'équipe si è rivelato cruciale per la riuscita del progetto. Gli incontri settimanali di confronto hanno rappresentato un sostegno prezioso, con le altre educatrici che confermavano gli

atteggiamenti e i progressi che io stessa osservavo. Questa dinamica ha fornito la forza e la motivazione necessarie per perseverare. È innegabile che, pur cercando di mantenere un approccio obiettivo riguardo ai progressi e alle difficoltà della mamma e di Giovanni, l'essere direttamente coinvolta nella situazione rendeva talvolta difficile valutare in modo completamente imparziale. Questa sfida si accentua quando si è anche il progettista del progetto.

Nonostante qualche "ricaduta" precedentemente menzionata e le aree in cui si possono ancora apportare miglioramenti, il progetto ha indubbiamente fatto la differenza. L'integrazione della mindfulness con la musicoterapia (e le arteterapie in generale) ha reso tangibili e pratiche le attitudini fondamentali per il benessere. Altrimenti, tali concetti potrebbero restare astratti e di difficile applicazione. La metodologia adottata si è dimostrata la giusta via di mezzo, adatta sia a Giovanni, rendendo comprensibili concetti complessi anche a un bambino, sia a Daniela, che ha tratto insegnamenti preziosi per sé stessa e per suo figlio.

Conclusioni

Alla luce della complessità e della frenesia del contesto socioculturale attuale, caratterizzato dalla prevalenza di non-luoghi e dalla diffusione della surmodernità, la questione fondamentale emerge chiara: in un mondo che sembra sempre più caratterizzato dalla discontinuità delle esperienze e dalla superficialità delle comunicazioni, è ancora possibile perseguire l'educazione e la formazione in modo significativo? Questa domanda diventa cruciale, soprattutto considerando la crescente presenza dell'individualismo pervasivo e della diffidenza nei confronti del futuro, elementi che contribuiscono a una perdita progressiva di relazioni di valore.

L'approccio delineato nella presente tesi si configura come un tentativo significativo di affrontare le complesse sfide di questo scenario attraverso una riflessione approfondita di natura culturale e pedagogica. Tale approccio non solo si propone di plasmare progetti di vita autonomi per bambini, ragazzi e adulti in contesti difficili, ma enfatizza altresì che l'educazione deve necessariamente intraprendere un coinvolgimento diretto con i contesti specifici e instaurare un dialogo costante con le realtà coinvolte. È cruciale, inoltre, integrare le metodologie educative in maniera sinergica con diverse discipline, allo scopo di acquisire competenze innovative per gestire ed intervenire con efficacia in contesti di emergenza. Infatti, la presente tesi l'ho dedicata all'approfondimento dell'utilizzo sinergico della mindfulness e della musicoterapia, insieme ad altre arteterapie. Il terzo capitolo ha presentato uno studio di caso, fornendo un'illustrazione concreta e tangibile dell'applicazione pratica dei principi di mindfulness e musicoterapia in un contesto reale. Questo capitolo offre una panoramica dettagliata delle esperienze, dei benefici e delle sfide riscontrate all'interno di una relazione mamma-bambino appartenente ad una comunità educativa. I risultati emersi da questo studio di caso confermano l'efficacia dell'approccio integrato per affrontare situazioni di emergenza e nell'indurre cambiamenti significativi nelle vite dei bambini, ragazzi e adulti (Biasin, 2022).

Attraverso la sinergica integrazione di mindfulness e musicoterapia, la presente tesi propone che l'educazione si configuri come un mezzo di valore per affrontare la complessità del contesto contemporaneo, consentendo a bambini e genitori di sviluppare una relazione amichevole con se stessi e con la propria esperienza. La relazione educativa, concepita come un "luogo della e per la cura", emerge quale strumento chiave per aprire orizzonti inaspettati, facilitando la connessione reciproca e la crescita condivisa. Le conclusioni della ricerca enfatizzano ulteriormente il ruolo cruciale della relazione educativa quale veicolo per familiarizzare con il dolore, gestendo il senso di solitudine e svuotamento spesso connesso alla sofferenza. L'educazione, considerata una pratica della libertà, si profila come un atto d'amore condiviso tra tutti gli attori coinvolti, inclusi i professionisti, sottolineando che superare l'isolamento e condividere l'esperienza con gli altri rappresenta un passo fondamentale per favorire la crescita individuale.

In definitiva, la presente tesi suggerisce che l'integrazione di mindfulness e musicoterapia nell'ambito educativo può fungere da mezzo per accogliere il dolore come parte intrinseca dell'esistenza e apprenderne una gestione costruttiva. L'unione sinergica di mindfulness e musicoterapia offre prospettive innovative nell'ambito educativo, creando spazi per autentiche connessioni e sviluppo personale. Questo approccio si propone di affrontare in maniera decisa le difficoltà presenti nel contesto contemporaneo con una focalizzazione sull'umanità e sulla relazione. Personalmente, ritengo che la replica del progetto delineato nel mio studio di caso in diverse circostanze potrebbe risultare estremamente interessante, purché vi sia la necessità, e andrebbe adattato con precisione per definire con maggior chiarezza e affidabilità l'efficacia di queste discipline quando integrate con cura.

In conclusione, desidero sottolineare che il percorso intrapreso attraverso la presentazione del progetto in questa tesi ha avuto un impatto significativo su di me, poiché come affermato da Nietzsche nel 1885, "dentro ogni essere umano si nasconde un bambino che vuole giocare". Tale riflessione mi ha portato ad interrogarmi profondamente su di me mentre cercavo di assistere gli altri, un'esperienza che, sebbene possa sembrare paradossale, ha arricchito la mia comprensione e mi ha motivato a perseguire quest'approccio nella mia carriera

universitaria, professionale e personale. Mi propongo di dedicare ogni giorno ai principi di questa sinergia fra note e consapevolezza. Nonostante il limitato studio di caso presentato in questa tesi, ho constatato la sua significatività e il suo potenziale. Spero che questa integrazione, mediante futuri sviluppi, possa essere implementata in contesti clinici ed educativi. Un insegnamento prezioso derivante da questa ricerca è che la chiave per affrontare le situazioni di emergenza e superare il dolore è la creazione di contesti e metodologie mirate a costruire le fondamenta di una vita appagante e serena, soprattutto per i più giovani. Come educatrice, auspico che il mondo della pedagogia, dell'educazione e della didattica continui incessantemente a esplorare nuove metodologie, contribuendo in modo significativo al progresso e al benessere effettivo della società.

Bibliografia

- Agostinetto, L., Bugno, L. (2020). *L'utilità delle situazioni difficili. Una ricerca-azione su eventi critici e pratiche educative nelle comunità per minori* in "Pedagogia Oggi", XVIII, 2, 36-49.
- Amitani, M., Amitani, H., Owaki, T., Monuki, T., Adachi, S., Kawazu, S., Fukumoto, T., Suzuki, H., Yoshimura, T., Mizuma, K., Nishida, Y., Watanabe, H., Hirose, M., Funakoshi, K., Ota, K., Murotani, K. & Asakawa, A. (2022). *The Effect of Mindfulness Yoga in Children With School Refusal: A Study Protocol for an Exploratory, Cluster-Randomized, Open, Standard Care-Controlled, Multicenter Clinical Trial* in "Frontiers in Public Health", Volume 10.
- Baer, R.A. (Ed.). (2015). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*. Academic Press.
- Biasin, C. (2022). *Educating for housing. Pedagogical competencies and informal settings to tackle adult social exclusion* in "Pedagogia Oggi", 20(2), 27-33.
- Biasutti, M., Himonides, E., MacRitchie, J., McPherson, G.E., Welch, G.F. (2020). *Editorial: The Impact of Music Human Development and Well-Being* in "Frontiers in Psychology".
- Bradt, J., Dileo, C., Shim, M., & Radl, D. (2013). *Music interventions for preoperative anxiety*. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2013(6), CD006908.
- Cajola, C.L. (2019). *Il laboratorio ludico-musicale come spazio fisico e simbolico per l'educazione inclusiva* in "Pedagogia Oggi", XVII, 1, 445-462.
- Cattaneo, P. (2009). *La canzone come esperienza relazionale, educativa, terapeutica*. Milano: Casa Ricordi.

- Chen, H., Liu, C., Zhou, F., Chiang, C.H., Chen, Y.L, Wu, K., Huang, D.H., Liu, C.Y. & Chiou, W.K. (2022). *The Effect of Animation-Guided Mindfulness Meditation on the Promotion of Creativity, Flow and Affect* in “*Frontiers in Psychology*”, Volume 13.
- Colin B Pridy, DMA and others (2021). *Reasons for Listening to Music Vary by Listeners’ Anxiety Sensitivity Levels*, *Journal of Music Therapy*, Volume 58, Issue 4, Pages 463–492.
- Creswell, J.D., & Lindsay, E.K. (2014). *How does Mindfulness training affect health? A Mindfulness stress buffering account*. *Current Directions in Psychological Science*”, 23(6), 401-407.
- Damasio, R. (2019). *Crescere con la musica*. *Musica & Terapia*, n°40.
- Demozzi, S. (2006). *Il dolore: limite o possibilità?. Ricerche di pedagogia e didattica in “Journal of Theories and Research in Education”*, 75-86.
- Filipe, M.G., Magalhães, S., Veloso, A.S., Costa, A.F., Ribeiro, L., Araújo, P., Castro, S.L. & Limpo, T. (2021). *Exploring the Effects of Meditation Techniques Used by Mindfulness-Based Programs on the Cognitive, Social-Emotional, and Academic Skills of Children: A Systematic Review* in “*Frontiers in Psychology*”, Volume 12.
- Gold, C., Maratos, A.S., Wang, X., & Crawford, M.J. (2008). *Music therapy for depression*. The Cochrane Library.
- Gold, C., Voracek, M., & Wigram, T. (2004). *Effects of music therapy for children and adolescents with psychopathology: A meta-analysis* in “*Journal of Child Psychology and Psychiatry*”, 45(6), 1054-1063.
- Hass-Cohen, N., & Carr, R.E. (Eds.). (2008). *Art Therapy and Clinical Neuroscience*. Jessica Kingsley Publishers.

- Iaquinta, T. (2019). *Persona e sofferenza. Quando l'educazione si spinge in luoghi inaccessibili* in "Pedagogia Oggi", XVII, 1, 355-368.
- Kabat-Zinn, J. (1991). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future* in "Clinical Psychology: Science and Practice", 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2008). *Vivere momento per momento: Pratiche di consapevolezza*. Astrolabio Ubaldini.
- Kabat-Zinn, J., et al. (2015). *Meditation and cognitive aging: The role of Mindfulness meditation* in "Frontiers in Psychology", Volume 6.
- Lo Presti, F., & Sabatano, F. (2018). *Being educators in extreme contexts. When practice challenges theory*. Ricerche di pedagogia e didattica in "Journal of Theories and Research in Education", 13(2), 109–129.
- Nigris, E., Balconi, B. & Zecca L. (2019). *Dalla progettazione alla valutazione didattica. Progettare, documentare e monitorare*. Pearson.
- Osho (2016). *Meditazione: essere e non essere!*. New Services Corporation.
- Panciroli, C. (2010). *I laboratori artistici di matrice educativa*. Ricerche di pedagogia e didattica in "Journal of Theories and Research in Education", 5(1).
- Poletti, F. (2018). *Educare oggi: passione, necessità o impresa impossibile?*. Ricerche di pedagogia e didattica in "Journal of Theories and Research in Education", 13(1), 65–119.

- Rainone, A. (2012). *La mindfulness. Il non fare, l'accettare e il fare consapevole* in "Cognitivismo Clinico", 9, 2, 235-150.
- Rodríguez-Ledo, C., Orejudo, S., Cardoso, M.J., Balaguer, A. & Zarza-Alzugaray, J. (2018). *Emotional Intelligence and Mindfulness: Relation and Enhancement in the Classroom With Adolescents*, *Frontiers in Psychology*, Volume 9.
- Sabatano, F. (2017). *Abitare l'emergenza: bambini difficili in una città difficile*. Ricerche di pedagogia e didattica in "Journal of Theories and Research in Education", 12(1), 175–185.
- Semeraro, R. (1999). *La progettazione didattica. Teorie, metodi, contesti*. Giunti.
- Seppälä, E.M., Nitschke, J.B., Tudorascu, D.L., Hayes, A., Goldstein, M.R., Nguyen, D.T. & Davidson, R.J. (2014). *Breathing-based meditation decreases posttraumatic stress disorder symptoms in US military veterans: a randomized controlled longitudinal study*. *Journal of Traumatic Stress*, 27(4), 397-405.
- Siegel, D.J. (2010). *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. W. W. Norton & Company.
- Snel, E., Kabat-Zinn, M., & Kabat-Zinn, J. (2013). *Sitting still like a frog: Mindfulness exercises for kids (and their parents)*. Shambhala.
- Traverso, A. (2016). *Metodologia della progettazione educativa*. Carrocci.
- Xodo Celogon, C. (2019). *Capitani di se stessi. L'educazione come costruzione di identità personale*. Scholé.
- Zhang, J., Song, L.J., Ni, D. & Zheng, X. (2020). *Follower Mindfulness and Well-Being: The Mediating Role of Perceived Authentic Leadership and the Moderating Role of Leader Mindfulness* in "Frontiers in Psychology", Volume 11.

Sitografia

American Music Therapy Association, <https://www.musictherapy.org/>, consultato il 22/08/23

Associazione professionale Italiana Musicoterapisti (Apim), <https://musicaterapia.it/Musicoterapia-libri-musica-et-terapia/>, consultato il 28/08/23

Center for Mindfulness, <https://www.umassmed.edu/cfm/>, consultato il 23/08/23

Greater Good Magazine - Mindfulness, <https://greatergood.berkeley.edu/topic/Mindfulness>, consultato il 23/08/23

Mindful, <https://www.mindful.org/>, consultato il 23/08/23

Mindful Schools, <https://www.mindfulschools.org/>, consultato il 23/08/23

Ringraziamenti

Sono arrivata alla fine di questo mio percorso universitario. Sembra sia passato così tanto, eppure allo stesso tempo sembra ieri che varcai la soglia dell'aula per la prima volta, affrontai il mio primo esame, e iniziai a costruire le prime esperienze e conoscenze. Ho scritto tante pagine di appunti, riassunti e la tesi, ma ora mi trovo a dover scrivere questi ringraziamenti e continuo a cancellare e riscrivere, perché nessuna parola mi sembra adatta. Ci proverò, sperando di non dilungarmi troppo.

Vorrei innanzitutto ringraziare la Professoressa Alessandra Cavallo, relatrice di questa tesi di laurea, non solo per l'aiuto fornito e la disponibilità durante tutto il percorso di stesura, ma soprattutto per la fiducia che mi ha concesso mesi fa, accettando con entusiasmo l'idea per la mia tesi di laurea. Spero, dunque, di esser stata all'altezza delle sue aspettative non facendola ricredere della fiducia concessami quel giorno.

Successivamente ringrazio le educatrici e la coordinatrice della Comunità mamma-bambino Cana AdElia, senza di loro e senza l'esperienza di tirocinio probabilmente non mi sarei resa conto di essere all'altezza per fare questo lavoro. Ringrazio in modo particolare Giulia ed Elena per avermi sostenuta, soprattutto dal punto di vista umano, e per avermi guidata alla riscoperta della bellezza e dell'importanza della professione di educatrice.

Ringrazio Lorena per la sua infinita pazienza, la passione che mi ha trasmesso e per i preziosi consigli. Senza di te, il mio lavoro in un campo nuovo per me, come quello della musicoterapia unito alla mindfulness, oggi non avrebbe avuto luce.

Ringrazio Sabrina, una ragazza che ho conosciuto su Instagram, per i consigli sui libri riguardanti la Mindfulness. È incredibile quanto i social, quando utilizzati correttamente, possano offrire connessioni significative. Lei, oltre

avermi consigliato i libri, in un qualche modo mi ha sempre strappato un sorriso con le sue avventure raccontate.

Un grazie speciale va ai miei genitori, Roberta e Lucio, per il loro costante supporto e per avermi trasmesso virtù come genuinità e umiltà. A mia mamma che ogni volta che andavo via mi salutava con gli occhi un po' gonfi e fieri come se fosse sempre la prima volta. A mio papà il cui orgoglio trapela silenziosamente dei tuoi occhi ogni volta che, tornando a casa, il tuo sguardo incrocia il mio. Senza la vostra fiducia e i vostri sacrifici, non sarei giunta così lontano. Non hanno mai smesso di credere in me, di incitarmi e di infondermi fiducia, anche quando volevo mollare tutto, quando non trovavo la forza e quando ero sicura di non riuscire. Loro c'erano e so che ci saranno sempre. Sono dei grandi genitori, ed è grazie a loro se ora sono qui, con i miei valori, la mia forza e le mie debolezze. Spero di non deludervi mai e di rendervi orgogliosi di me.

Un ringraziamento speciale a mio fratello Nicolas, che con un solo sguardo o abbraccio riesce sempre ad alleviare ogni pensiero o preoccupazione. Grazie per aver sempre creduto in me, per avermi incoraggiata e supportata. Per me sei sempre stato un esempio da seguire. Continua a essere il ragazzo intraprendente che tutti conoscono e custodisci con cura la grinta e la gioia che, anche se non fai vedere spesso, ti contraddistinguono.

Ringrazio la nonna Giuseppina che non mi hai mai fatto mancare insegnamenti e supporto e che, ad ogni mio esame, preoccupata e speranzosa, accendeva minimo tre candele. Un grazie speciale anche i nonni che mi guardano da lassù: a nonno Vittorio e Paolo per tutte le storie che mi sarei voluta far raccontare, a nonna Lidia per la sua cantilena che spesso mi raccontano mi cantavi.

Ringrazio tutti gli zii e cugini per i momenti insieme, per gli insegnamenti e per il supporto. In particolare, ringrazio la zia Mary che si è subito la ripetizione di ogni singolo esame e che paziente mi ascoltava, aiutava, incitava e mi dava poi l'in bocca al lupo la sera prima di ogni esame. Grazie per aver creduto in me, quando io in primis non ci credevo.

Un ringraziamento particolare va ai miei due amici a quattro zampe: Jackie e Sophie. Evidentemente, voi non parlate, ma siete sempre riusciti, in un modo o nell'altro, a farmi sorridere e ridere. Avete trascorso ore e ore tra le mie braccia mentre studiavo, ad ascoltarmi mentre ripetevo e anche mentre sono qui a scrivere questi ringraziamenti non smettete di starmi accanto. Grazie per non farmi mai sentire sola, per farmi sentire speciale, per accogliermi ogni volta scodinzolando e sorridendo, anche quando vi ho lasciati soli per un po' e non vi ho dato tutti i biscottini che desideravate. Grazie anche per tutte quelle lacrime che avete leccato via e che solo voi sapete. Vi voglio bene, scriccioli.

Grazie perché ognuno di voi ha contribuito a farmi vivere un'infanzia ricca, quella che ogni bambino dovrebbe vivere. Quella che sono oggi è anche grazie a voi.

Grazie ai miei amici, che rendono la mia vita più leggera e piacevole. Amici con la A maiuscola che dichiarano la loro stima senza invidia e offrono preziosi punti di vista. Fare nomi non occorre, vi voglio bene.

Grazie anche alla mia famiglia di amici: Adriana, Alessandro, Asia, Asja, Ilaria e Paola... Grazie per tutte le risate a crepapelle per il citofono che suonava alle 3 di notte, alle tisane insieme, le cene insieme, tutti i confronti e dibattiti che ci portavano poi a parlare di cavolate, talvolta facendoci perdere tempo prezioso del nostro studio, gli esami, gli scherzi... Grazie semplicemente non per esserci stati ma per esserci e basta, so che sarete la casa in cui potrò sempre abitare.

Un ringraziamento speciale a Francesca, una persona molto importante per me. Sin dal primo messaggio, nell'ormai lontano gennaio 2021, ho capito che eri una ragazza unica. Grazie per non aver mai dubitato della nostra amicizia e del nostro legame, e per essere sempre stata presente quando ne avevo bisogno, nonostante la lontananza. Sappiamo cosa abbiamo passato, cosa ci ha accumulato fin dall'inizio e come ne siamo uscite. Ti dico grazie perché ci sei sempre, perché mi accetti per quel che sono e perché mi hai spronato a riprendere la mia vita in mano. Quando ho qualche bella o brutta notizia non esito a prendere il telefono e mandarti una lunghissima nota vocale perché so che posso

contare su di te. Il nostro legame si è rafforzato col tempo e so che sei una di quelle persone che non abbandonerò mai. Ti voglio bene.

Infine, un piccolo ringraziamento a me stessa. Nonostante l'eterna insicurezza, la critica e la paura di non farcela, posso dire di essere oggi orgogliosa della forza dimostrata. Questo percorso non è stato solo universitario, ma anche un significativo percorso personale. Sono cresciuta, ho imparato dai miei errori, ho cambiato il mio modo di far fronte alle difficoltà e alle ansie. Ce l'ho fatta! Sicuramente questo è solo un inizio, però mi auguro di affrontare tutto ciò che la vita ha in serbo per me con coraggio e determinazione. Ho cercato, con non poche difficoltà, di far andare di pari passo lo studio con le mie aspirazioni e soprattutto in questi anni difficili. Ho sempre sostenuto che il sacrificio paga, anche se in ritardo. Mi sono buttata con entusiasmo nelle diverse opportunità che mi si sono presentate davanti e oggi, finalmente, posso raccogliere uno dei tanti - spero - frutti di questa intraprendenza. Mi auguro, con dignità, di continuare a conoscere, di non perdere mai l'entusiasmo e la mia essenza.

In conclusione, vorrei dedicare queste ultime pagine a coloro che mi hanno sostenuta in ogni singolo istante di questo travagliato percorso, credendo in me anche quando io stessa non ci credevo affatto. Grazie di cuore, vi voglio bene!