



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Corso di laurea triennale in Scienze psicologiche Sociali e del Lavoro

**GLI ADOLESCENTI E LA MUSICA: UN'ANALISI DELLA
LETTERATURA.**

TEENAGERS AND MUSIC: AN ANALYSIS OF THE LITERATURE.

Relatore: Prof. **Paolo Albiero**

Maria Campion

Matricola: **1239299**

Anno Accademico **2021/2022**

SOMMARIO

<i>INTRODUZIONE</i>	<i>0</i>
<i>1. IL PERIODO ADOLESCENZIALE</i>	<i>2</i>
<i>2. GLI ADOLESCENTI E LA MUSICA</i>	<i>7</i>
<i>3. ADOLESCENTI, MUSICA E GESTIONE DELLE EMOZIONI</i>	<i>18</i>
<i>CONCLUSIONI:</i>	<i>25</i>
<i>Bibliografia</i>	<i>27</i>

INTRODUZIONE

La musica è l'arte e la scienza dell'organizzazione dei suoni, dei rumori e dei silenzi nel corso del tempo e nello spazio. Un'arte adatta a conseguire determinati effetti sonori che riescono ad esprimere l'interiorità dell'individuo che la produce e dell'ascoltatore. Il generare suoni avviene mediante il canto o mediante l'utilizzo di strumenti musicali che, attraverso i principi dell'acustica, provocano la percezione uditiva e l'esperienza emotiva voluta dall'artista. (Wikipedia, s.d.)

Il significato del termine musica non è univoco ed è molto dibattuto tra gli studiosi, anche per via delle diverse accezioni utilizzate in differenti periodi storici. Etimologicamente il termine musica deriva dall'aggettivo greco μουσικός/mousikos, relativo alle Muse, figure della mitologia greca e romana, riferito in modo sottinteso a tecnica, anch'esso derivante dal greco τέχνη/techne. In origine il termine non indicava una particolare arte, bensì tutte le arti delle Muse, e si riferiva a qualcosa di "perfetto". (Wikipedia, s.d.)

Questa definizione vuole essere il punto di partenza del presente elaborato finale, nel quale, in particolare, ci si focalizzerà sull'esperienza emotiva che la musica provoca durante l'ascolto negli adolescenti.

La sua importanza, soprattutto in relazione al periodo adolescenziale, è stata spesso sottovalutata. Forse perché, avendo la musica una natura primariamente ricreativa, si è ritenuto meritasse indagini più approfondite. Questa mancanza, tuttavia, negli ultimi anni sta venendo colmata da un crescente numero di studi che, da diverse prospettive, stanno evidenziando le numerose funzioni che la musica può svolgere intrecciandosi con le sfide, i bisogni, i cambiamenti che gli adolescenti vivono quotidianamente.

Gli adolescenti, nella nostra società, come d'altronde in ogni epoca, non godono di un buon giudizio; di solito sono definiti pigri, privi di motivazione, debosciati; vengono considerati copie imperfette e incomplete adulti, individui non ancora giunti alla loro forma finale. Così, gli adolescenti, durante questa difficoltosa e lunga transizione, si sentono spesso incompresi, screditati e inadeguati.

In questo scenario, il più confortevole rifugio per un adolescente può essere proprio la musica. Quando si sente travolto dall'ansia e dallo stress, sopraffatto dalla tristezza, l'adolescente può trovare sollievo nell'ascolto dei suoi brani preferiti, momenti veri e sinceri

di riflessione, dove poter abbandonare almeno per un po' tutto quello che lo spaventa, facendosi cullare dalle note di una canzone.

Sono queste, in sintesi, le ragioni che mi hanno spinto a voler affrontare questo tema nel mio elaborato finale, i cui contenuti sono stati suddivisi in tre parti: nel primo capitolo il focus sarà unicamente sul periodo adolescenziale e su alcune sue caratteristiche più importanti.

Nel secondo, invece, mi occuperò di analizzare la relazione che intercorre tra i giovani e l'ascolto della musica e come essa interviene nelle loro vite.

Nel terzo e ultimo capitolo, sulla base di quanto precedentemente discusso, mi concentrerò sulla gestione dei sentimenti da parte degli adolescenti e su come l'intervento della musica possa facilitare questo processo.

1. IL PERIODO ADOLESCENZIALE

In questo capitolo ricostruiamo brevemente i processi che caratterizzano lo sviluppo adolescenziale. Per poterli mettere in relazione, nei capitoli successivi, con un'evoluzione emotiva legata all'ascolto della musica. In adolescenza, i molteplici cambiamenti e le nuove esperienze influiscono significativamente a livello psicologico. Incidono, dunque, sull'immagine e sull'idea che il giovane si costruisce di sé stesso e degli altri. Non di meno ne condizionano le relazioni, in particolare con i coetanei. I ragazzi si trovano a vivere situazioni e sentimenti nuovi e inaspettati, che suscitano le più disparate emozioni, quali ansia, stress, impazienza e, allo stesso tempo, paura di crescere. L'aspetto veramente importante di questo periodo di vita è che l'adolescente, a differenza di quando era bambino, conquista una piena consapevolezza di tutte le novità che lo investono. Proprio queste trasformazioni saranno fondamentali per determinare la qualità della sua vita futura e del suo benessere. L'adolescenza è un periodo di transizione in cui si verificano improvvisi cambiamenti in tempi relativamente brevi. Si manifestano con grandi differenze individuali, sia come manifestazioni, sia come tempistiche, sia come vissuti personali. In questa fase di passaggio dalla pubertà all'età adulta, sfide, tensioni, lacerazioni, frustrazioni, emozioni alle stelle, si alternano repentinamente, determinando instabilità umorale ed emotiva. Per un adolescente è facile passare da momenti di euforia ed entusiasmo a momenti di disarmante vulnerabilità e angoscia. Contemporaneamente alla maturazione psicobiologica, si assiste ad uno sviluppo intellettuale, morale e sociale. Si approfondiscono le relazioni con i coetanei e il rapporto con i genitori subisce importanti modifiche. Infine, l'aspetto psico-sessuale si arricchisce di nuove idee. (Palmonari, 2011)

Nel corso della vita, gli eventi che meglio si ricordano sono quelli compresi tra i diciotto e i venticinque anni, per il modo in cui vengono codificate le esperienze. Il cervello, in questa fase, registra gli avvenimenti in maniera estremamente sensibile, e la sistemazione ordinata del ricordo, avviene in maniera molto profonda grazie ai neurotrasmettitori. Questi vengono rilasciati nel momento in cui si vivono esperienze, positive o negative che siano. Naturalmente, più sono intense, più l'evento sarà ricordato con maggior facilità.

(Steinberg, 2015) La circostanza appena citata, per cui, nel periodo adolescenziale, è più facile che i ricordi rimangano impressi nella mente e siano più facili da rievocare, dipende

non tanto dalla qualità dell'evento, ma dal semplice fatto che in adolescenza eventi banali possano risultare molto più carichi di emozioni e significato, per poi rimanere maggiormente impressi. I ragazzi a quest'età, hanno un cervello molto "plastico", ossia che può essere modellato sulla base delle esperienze, e tutto quello che avviene in questo periodo lascia il segno e contribuisce alla costruzione della propria identità. Anche la musica, come esperienza, è una fonte di norme cognitive sociali che influiscono sullo sviluppo del concetto di sé degli adolescenti (Kistler, Rodgers, Power, Austin e Hill 2010) (MIRANDA, 2013). I giovani valutano la propria attrattiva fisica e l'autostima, confrontandosi con i personaggi dei media musicali, sviluppando, così, un'immagine sociale (North 2000).

Come dicevamo, l'adolescenza è un periodo di grandi trasformazioni a livello cerebrale, cognitivo e comportamentale; nel cervello matura soprattutto la corteccia prefrontale, la quale porta poi a processi di maturazione che stanno alla base dei cambiamenti. In particolare, vengono influenzati il modo in cui i ragazzi analizzano i problemi, prendono decisioni, costruiscono relazioni sociali e, soprattutto, come gestiscono le emozioni. Numerosi studi hanno dimostrato come esistano due aree particolarmente importanti nel cervello adolescente: la corteccia prefrontale orbitofrontale, che coinvolge il circuito socio emotivo e porta a decidere sull'onda di quelli che sono i sentimenti e le emozioni dettati dalla situazione. L'altra area è quella della corteccia prefrontale dorsolaterale, chiamato anche circuito del controllo, che a differenza della precedente, porta a decidere in modo più riflessivo, controllando le proprie emozioni e gli impulsi. Il fatto interessante è che la corteccia orbitofrontale matura prima rispetto all'altra e questo è il motivo per cui i comportamenti, a quest'età, sembrano rasentare la follia. La corteccia prefrontale del cervello è la zona che si occupa del ragionamento e del controllo, svolge un ruolo fondamentale nei processi cognitivi e nella regolazione del comportamento, ed è implicata nei processi di gestione emotiva. Oggi si ritiene che questa zona del cervello completi il suo percorso di maturazione durante il terzo decennio di vita. Questa discrasia dei tempi di maturazione tra le due aree prefrontali precedentemente descritte si ritiene contribuisca a determinare, durante il periodo adolescenziale, uno sbilanciamento tra controllo e impulsività. È chiaro il motivo per cui spesso i giovani reagiscono in maniera eccessiva di fronte a eventi banali. D'altra parte, non si può dire che sia una regola universale e che accomuni le reazioni di tutti i ragazzi. È importante, però, tenere in considerazione molti altri fattori come l'ambiente sociale, la predisposizione alla vulnerabilità che rendono il

ragazzo più fragile e soggetto a comportamenti devianti e sociologici, e il sostegno delle figure genitoriali ed educative. (Siegel, La mente adolescente , 2014)

È fondamentale capire l'importanza del concetto di gratificazione a quest'età. Una delle motivazioni principali che spingono gli adolescenti a mettere in atto alcuni comportamenti piuttosto che altri, apparentemente più funzionali, è dovuta a quanto un certo comportamento viene valutato come gratificante, e in questo processo si ritiene che un ruolo importante sia giocato dalla dopamina: un neurotrasmettitore legato al "circuito della ricompensa", ossia un network cerebrale coinvolto nella regolazione e nel controllo dei comportamenti in vista di futuri rinforzi. Infatti, l'adolescente, durante la fase della valutazione delle proprie scelte o delle ricompense delle proprie azioni, prova, a differenza degli adulti, una maggiore attività di alcune strutture limbiche. Tali aree sono connesse alla corteccia orbitofrontale, e la loro attivazione indica un'accresciuta responsività del circuito socio emotivo di fronte alle ricompense in adolescenza. L'iperattivazione sembra caratterizzare sia la fase dell'anticipazione della ricompensa, sia la valutazione della stessa, una volta che questa si è verificata. Tale circuito è fondamentale per capire e giustificare determinati comportamenti e atteggiamenti adolescenziali, dal momento che è coinvolto nella messa in atto di azioni gratificanti o in quelle volte a ottenere rinforzi dall'ambiente. Questo percorso è regolato dalle vie dopaminergiche, partendo dal presupposto che durante l'adolescenza avviene un aumento di recettori di Dopamina, quindi, dal sistema limbico si trasmettono le informazioni alle aree prefrontali e, tramite queste, si decide quale comportamento mettere in atto. In adolescenza, infatti, questi circuiti si attivano spesso e si generano sensazioni di intenso piacere gratificanti più che in qualsiasi altro periodo della vita. I circuiti della gratificazione sono sensibili anche all'utilizzo di alcool e sostanze psicoattive, e la dinamica si ripete. Infatti, attraverso questi utilizzi si producono scariche di dopamina molto intense che spesso portano, in tempi brevi, ad una vera e propria dipendenza, che rende quindi i giovani particolarmente soggetti ad un simile rischio. (Siegel, 2014)

Curiosità: livello base della dopamina, durante l'adolescenza, è inferiore rispetto agli altri periodi della vita, ma il suo rilascio, in base ad esperienze compiute, è maggiore. Con ciò si indica una modalità caratteristica degli adolescenti di valutare le situazioni. I centri cerebrali di valutazione amplificano gli esiti positivi di un comportamento, i possibili vantaggi, e minimizzano la portata dei possibili esiti negativi, ad esempio i rischi. In sintesi, nella loro valutazione, i "pro" pesano molto più dei "contro". Nel prendere una decisione non si tiene conto della situazione globale, nel suo complesso. Questa tendenza a

considerare soprattutto aspetti positivi grava ancora di più quando gli adolescenti sono con coetanei o pensano di essere osservati (Peer Effect). In questo caso burrascoso periodo di vita, i ragazzi fanno pratica con le nuove reti cerebrali e le loro funzioni; lo sviluppo del cervello è ancora incompleto e, infatti, possono essere definiti come dotati di un “motore potente ma senza un guidatore esperto”, o anche caratterizzati da una “goffaggine neurale” (Albiero, 2021).

Sulla base di quanto finora descritto, è convinzione condivisa tra gli studiosi dell'adolescenza che in questo punto che le emozioni siano particolarmente forti, difficili da regolare e che pertanto esse orientano le scelte e i comportamenti in modo maggiore rispetto a quanto avviene negli altri periodi del ciclo di vita.. Col termine Sensation Seeking, si fa riferimento proprio alla ricerca di emozioni forti, alla ricerca di “scosse neurali” e di situazioni sfidanti che anima molti adolescenti. Questo anelito può essere funzionale perché stimola esperienze lontani da casa, dalla famiglia e dai soliti ambienti, lipinge quindi ad affrontare situazioni meno sicure. Ma, allo stesso tempo, li induce a mettere in atto comportamenti rischiosi o apparentemente poco ragionati; infatti, prediligono i benefici che ne derivano ai potenziali rischi e problemi. La loro, quindi, risulta essere una scelta a suo modo ragionata, non la conseguenza di un'incapacità di valutare le conseguenze di determinati comportamenti. L'attrazione dalla ricompensa risulta così forte e gratificante per loro da vincere su quello che gli adulti definiscono “buon senso” . Questa spropositata sensibilità verso le gratificazioni si ritiene sia strettamente legata, come già citato, sia dal rilascio del neurotrasmettitore dopamina, ma anche all'azione dell'ossitocina; quest'altro neurotrasmettitore rende ipersensibili alle emozioni e ai giudizi degli altri, contribuendo a rendere assai gratificanti i rapporti sociali, in particolare, quelli con i propri pari.

Gli adolescenti sviluppano, dunque, nuove capacità mentali tra cui “l'effervescenza emotiva”: la difficoltà nell'autocontrollo, impulsività, sbalzi d'umore e reattività accentuata (Siegel, 2014). Al tempo stesso, possono essere entusiasti e pieni di vitalità. Infatti, accade che si “accendano” facilmente, e passino con estrema facilità da uno stato d'animo all'altro, come dal riso al pianto, dall'odio all'amore e così via. Vengono definiti anche come “eccessivamente drammatici”, tutto quello che li circonda viene valutato con eccessiva importanza, ogni evento è carico di significato, tutto diviene un'enorme sfida (Albiero, 2012); l'insieme di queste dinamiche riflette il tentativo di gestire un'emotività molto intensa. Questa precarietà arriva fino ai rapporti con le persone più strette e alle relazioni familiari, nonostante sia dovuto soltanto all'apparenza perché, alla fine, la solidità

dei sentimenti reali non viene messa in discussione. Un'ulteriore distanza che i ragazzi attivano rispetto ai genitori è rappresentata dalla riservatezza su alcune informazioni che gli riguardano. Questo è un primo passo verso l'autonomia ed è un passaggio necessario verso l'adulthood, ma molto delicato: questa dinamica può essere anche rischiosa perché priva momentaneamente i giovani del supporto genitoriale (Palmonari, 2011).

Non condividere con i genitori argomenti riguardanti la sfera personale, non acquisire pareri su certe decisioni da prendere o su come gestire conseguenze emotive di certe cose fatte, se da un lato è necessario (in un individuo che sta diventando adulto sono ambiti sensibili che vanno protetti dall'esterno), dall'altra parte, implica rinunciare ad un'importante fonte di supporto, quale i genitori possono essere.

Abbiamo fin qui ricostruito la "metamorfosi" adolescenziale. Tutti questi cambiamenti risentono profondamente anche del contesto e degli stimoli esterni. Fra questi, la musica riveste un ruolo molto importante (PORCELLI, 2022).

2. GLI ADOLESCENTI E LA MUSICA

Partendo dalle considerazioni sviluppate nel primo capitolo circa i cambiamenti che caratterizzano lo sviluppo dell'adolescente, in questo secondo capitolo si cercherà di spiegare lo stretto legame che unisce adolescenti e musica e di come esso vada a toccare numerosi aspetti dell'universo adolescenziale.

La musica mette in comunicazione l'individuo con il tempo e lo spazio, e gli permette di definirlo e di relazionarsi con gli altri. Il ritmo viene praticato e vissuto fin dalla tenera età: come l'essere cullati dalle note delle ninne nanne materne, o i primi gesti infantili di sbattere strumenti uno contro l'altro producendo qualche suono che si ripete e che attira la curiosità e l'interesse dell'infante. La musica è anche un mezzo efficace per la diffusione di messaggi, ideologie, critiche e, soprattutto, sentimenti.

Sono cambiate molto le modalità di ascolto; se una volta era abitudine trovarsi in locali per far suonare i jukebox, oppure nelle piazze o in grandi gruppi di persone per gridare a gran voce il proprio messaggio in coro, adesso è diventato tutto molto più individualistico. I ragazzi si chiudono nelle loro stanze come piccoli rifugi e spazio di riflessione, tendenza accentuata dall'isolamento sociale conseguente alla pandemia da COVID-19. Quale sia la modalità di fruizione, è comunque innegabile che la musica sia indissolubilmente legata all'espressione di sentimenti e emozioni (Campbell, Connell, Beegle, 2007)

Negli ultimi anni, con l'aumento dei dispositivi elettronici, l'ascolto si è intensificato e facilitato: quasi chiunque e in ogni luogo può accedere a suo piacimento alle svariate piattaforme che rendono disponibile qualsiasi genere e tipologia (Campbell, Connell, Beegle, 2007). Chi più di tutti sfrutta questa opportunità sono gli adolescenti che, nel loro processo evolutivo, sentono rispecchiarsi nella musica la propria turbolenza emotiva (Lull, 1987; Wells & Hakanen, 1991) Sono passati dalla ricerca continua e nevrotica della canzone giusta nelle stazioni della radio, al semplice gesto di accedere il telefono per poter scegliere nel minor tempo possibile tra migliaia di playlist, in base alle preferenze; le ricerche dichiarano che solo il 30% dei giovani acquista ancora i cd, la maggior parte utilizza lo smartphone o i video musicali su YouTube (Laiho, 2004).

Li si vede girare per strada “rintanati” nelle loro cuffiette, con o senza fili, di varie dimensioni, che isolano i suoni o che amplificano i ritmi; l’importante è che da queste esca il brano scelto.

L’adolescenza, come descritto nel primo capitolo, è per eccellenza il periodo di transizione, e nel delicato passaggio dall’infanzia all’età adulta le interazioni con l’ambiente e gli altri diventano fondamentali per lo sviluppo dell’individuo. Il ragazzo in questo periodo cerca di imboccare la sua strada, costruire una propria nuova identità, un progetto di vita che lo soddisfi. In questa fase tanto critica quanto delicata, la quale la musica può essere di conforto. Gli adolescenti ascoltano musica in media per tre ore al giorno, che, complessivamente, proiettando questo numero sull’intera durata del periodo adolescenziale, diventano all’ circa diecimila. Questo elevato tempo trascorso nell’ascoltare musica, può influenzare lo sviluppo successivo? E questa influenza può variare a seconda del tipo di musica ascoltata? Ad esempio, i generi musicali l’heavy-metal o l’hard rock, con la loro “durezza” e carica dinamica, tanto amati dagli adolescenti, possono indurre atteggiamenti aggregativi sub-culturali in grado di facilitare la comparsa comportamenti devianti (Ricciotti, 2012)?

A tale proposito, la letteratura non è ancora particolarmente consistente, tuttavia non vi sono elementi che dimostrino in modo convincente un che l’ascolto di una certa musica e determini l’adozione di specifici comportamenti dell’ascoltatore.

Piuttosto sembra che il giovane fruitore e la musica si “scelgono” e in maniera reciproca costruiscono il loro legame. Questo avviene in maniera tanto più intensa quanto più si è in presenza di un disagio o di semplici contraddizioni giovanili. Anche al prezzo di un confronto con degli aspetti provocatori e violenti. Non a caso la musica rock è stata la prima ad incarnare la cultura dell’insofferenza e della voglia di ribellione di adolescenti e giovani, e a sottolinearne la distanza dalla società adulta (Ricciotti, 2012).

Negli ultimi vent’anni, la barriera della “rispettabilità” si è spinta sempre più in avanti, contribuendo all’accentuazione degli aspetti più distruttivi ed esasperati di alcuni generi musicali, come l’heavy-metal, rap, hip-hop. Ciò è avvenuto anche per una ricerca di differenziazione generazionale fra un mondo adulto invecchiato in modo giovanilistico, aggrappato ai propri miti rock, e i giovani del terzo millennio. (Ricciotti, 2012)

C'è un richiamo innegabile fra un modo molto ristretto di sperimentare la realtà in maniera ripetitiva e ritualizzata, ad un genere di musica come l'hard-core o la techno, in cui l'intenzione sonora di colpire con brutalità il sistema percettivo di ascolto, va di pari passo con l'autolesionismo di certe forme di piercing estremo, espressione di una comunicazione corporea spesso distorta. (Ricciotti, 2012)

È ben nota fin dagli anni '60 anche la relazione fra musica e stati modificati di coscienza, la cui manifestazione più attuale ed esplicita è lo sballo da discoteca o da rave party, dove specifiche e ampie sottoculture si sono coagulate nel tempo. La stimolazione musicale, comunque, rimane un aspetto, fra i più importanti, dei molti in gioco. Infatti, se si sperimenta la stessa musica in contesti diversi (amplificazione, luci, dimensione collettiva di ascolto) non si ottengono gli stessi effetti, per intensità e qualità (Ricciotti, 2012). Senza considerare il fatto che gli episodi di modificazione dello stato di coscienza sono la conseguenza dell'uso di sostanze di diversa e varia composizione chimica (Pardo, 1997).

I generi che gli adolescenti prediligono oggi sono il rap 23%, l'hip hop 21% e il pop 13%. Il restante non esprime nessuna preferenza, e ne apprezza diversi. Il tipo di musica che predilige è il mezzo con cui il ragazzo decide di comunicare il proprio messaggio e le proprie emozioni (Leon Caldwell, 2007). In Italia i due generi più frequentati sono il rap e l'hip hop. Il primo era un genere musicale originariamente mal visto per via dei contenuti espliciti e dei linguaggi scurrili, ora è un genere che poco alla volta è uscito dal ghetto in cui era recluso ed è entrato nel main stream musicale. Trae origine dal Gospel della tradizione della musica nera, che sosteneva e accompagnava il disumano lavoro nei campi. E anche dal reggae, dal soul e dal blues; il rap, quindi, attinge da questi diversi stili ma si esprime con maggiore immediatezza (Patrizia Zeppegno, 2019).

Attraverso il rap, gli adolescenti sentono di poter esprimere liberamente i propri messaggi. Per gli adulti si tratta di una realtà estranea; mentre per l'adolescente, nell'istintualità dei testi ritrova la sua istintualità: genere e ascoltatore si trovano sulla stessa lunghezza d'onda, procedono allo stesso "ritmo", e i testi svolgono un ruolo di identificazione. (C. Gramaglia, 2018).

Un altro degli aspetti fondamentali della musica, che sui giovani si riflette in maniera più incisiva, è quello di creare un "ritmo" con l'ambiente circostante, o con le persone intorno, di collegare e unire; la si potrebbe definire un "collante sociale". Viene vista come espressione dei sentimenti e di preoccupazioni che altrimenti rimarrebbero "imprigionati"

nel soggetto, con probabili conseguenze negative. Aiuta a mantenere un controllo sulle proprie emozioni che, come già citato, in adolescenza sono difficili da gestire. E così facendo può aiutare a distogliere da comportamenti inappropriati e rischiosi. (Carrera, 1980)

Pur essendo riconosciuta l'importanza di questo argomento, gli studi sul tema in questione rimangono esigui. Ciò nonostante, si è riusciti a dimostrarne un effetto benefico della musica su processi quali la strutturazione dell'identità, la socializzazione, la gestione delle emozioni e la partecipazione nel fornire strategie di coping. Inoltre, come già sottolineato, le note contribuiscono ad evitare comportamenti rischiosi. (Redazione, 2019)

In particolare, la musica, soprattutto quando si parla di giovani, svolge un ruolo a livello sociale, permette di sentirsi parte di un gruppo e quindi più vicini ad alcuni individui piuttosto che altri; infatti, le preferenze musicali orientano le costruzioni dei legami amicali tra coetanei. (Balestrieri, 2019). Tornando sulla tematica dei processi di costruzione dell'identità, un altro aspetto caratteristico del periodo adolescenziale riguarda gli episodi di crisi d'identità che nel percorso di crescita spingono all'esplorazione di altre identità possibili. Ciò è vissuto tipicamente nella prima fase adolescenziale, quando il giovane è alla ricerca di modelli in cui riconoscersi, ma l'insicurezza spesso lo porta a sovrapporre punti di riferimento differenti, procurandosi confusione e ansie.

In adolescenza, la musica, come già citato, può aiutare nella costruzione della propria identità, soprattutto tramite il confronto con i pari, che condividono e ascoltano generi simili. Allora, a quel punto, aumenta la probabilità di far parte dello stesso gruppo. Altrimenti, esistono generi molto diversi che, però, fungono da vero e proprio tratto distintivo di un certo gruppo sociale. Creano un'identità con determinate caratteristiche e ideologie, le quali tendono a trasmettersi nel gruppo attraverso l'ascolto e il riconoscimento del proprio gusto. (Balestrieri, 2019)

Tramite la musica, infatti, si costruiscono gruppi sociali dove potersi confrontare e ascoltare, al tempo stesso, si garantisce uno spazio privato per la gestione delle emozioni, un angolo personale dove potersi esplorare nell'intimo senza il timore di essere giudicati.

Un altro elemento da considerare è l'utilizzo della musica come mezzo di comunicazione, soprattutto nel caso di giovani impacciati con le parole ma ansiosi di instaurare un contatto con chi li circonda. È un tramite importante anche per i soggetti gravemente timidi o

introversi, permettendo loro di esprimere anche i sentimenti più complessi, quelli per i quali normalmente proverebbero imbarazzo a condividere.

Non dobbiamo dimenticare che in adolescenza, il maggiore e più significativo cambiamento avviene a livello puberale, accompagnato da molteplici conseguenze sul piano psicologico (Balestrieri, 2019). Il corpo adolescente che fino a poco prima assomigliava più a quello di un bambino che a quello di un adulto, improvvisamente inizia a modificarsi, con una rapidità tale da renderne estremamente complicata l'elaborazione. È quindi molto faticoso e, talvolta, penoso accettarne la repentina metamorfosi in un tempo così breve. È in questo periodo che, infatti, il ragazzo sente di non riconoscersi più, si vede associato ad un corpo che ha l'impressione non gli appartenga, ma che, invece, è proprio il suo, lo stesso di prima ma non più davvero lo stesso. Si percepisce come un "alter-ego" di sé stesso, spaventosamente estraneo. È una transizione inevitabile con cui ogni adolescente, chi più chi meno, deve fare i conti (Palmonari, 2011). Come già scritto in precedenza, bisogna considerare che le trasformazioni si realizzano in soggetti che ne sono pienamente consapevoli e ciò può causare diversi vissuti e ripercussioni psicologiche, in alcuni casi particolarmente dolorosi, in funzione delle caratteristiche individuali, e dall'ambiente sociale che circonda l'adolescente. (Palmonari, 2011).

Il corpo può modificarsi in svariati modi, è non di rado l'adolescente percepisce di avere delle inaccettabili disarmonie. Questo fenomeno, ossia la percezione di avere parti del corpo sproporzionate ad altre o difettose rispetto ai canoni estetici auspicati, viene chiamato Dismorfofobia evolutiva, ma per lo più si tratta di un passaggio temporaneo.

La situazione si complica nel momento in cui lo sviluppo puberale è caratterizzato da ritardi o anticipi, per cui gli adolescenti si trovano a dover affrontare cognitivamente dei cambiamenti fisici che si realizzano prima del previsto o, al contrario, troppo tardi se la pubertà è tardiva rispetto a quella degli amici e coetanei. Nei maschi, una pubertà anticipata può essere considerata anche un vantaggio, le conseguenze sono positive sotto certi aspetti come nella sfera relazionale, e nel mantenere comportamenti più maturi. Al contrario nello sviluppo dei maschi, un ritardo può essere motivo di forte insicurezza all'interno del gruppo di coetanei, causa di insoddisfazione rispetto al proprio corpo e di eventuali crisi di identità. Può provocare anche un calo di fiducia in sé stessi.

Nelle ragazze invece si può dire che sotto l'aspetto psicologico, lo sviluppo tardivo sia vantaggioso. Una giovane con uno sviluppo puberale anticipato rischia di andare incontro

ad insicurezza, crisi di identità, insoddisfazione verso il proprio corpo, scarsa popolarità tra le coetanee o una precoce iniziazione ai rapporti sessuali e possibile depressione e disturbi dell'immagine corporea. In ogni caso, in questo periodo, è stato dimostrato un decremento di motivazione e di autostima con, nei casi più gravi, conseguenti problemi come i disturbi alimentari o addirittura ritiro ed isolamento (Palmonari, 2011).

Anche in questo scenario entra in gioco la musica, con il suo apporto benefico. Oltre a unire i corpi in occasioni sociali, rende possibile creare relazioni tra diversi individui, nuove amicizie, in particolare con i coetanei, che nella maggior parte sono l'ancora di salvezza nei momenti più complicati. In situazioni come i concerti, i festival, si crea un clima estetico-culturale che normalizza i cambiamenti del corpo e le stranezze. Si accetta il "diverso" come pochi altri ambienti riescono a fare.

Al tempo stesso, i testi delle canzoni rassicurano i ragazzi, vengono spesso citati i disagi a livello corporeo, o tratti estetici che si rifiutano. Ma, contemporaneamente, ne viene ridimensionata l'importanza, lasciando trasparire un nuovo senso di accettazione di sé e di apprezzamento delle imperfezioni, tratti distintivi dei quali andare fieri. Saper accogliere il proprio corpo è fondamentale (Palmonari, 2011)

Cambiare aspetto è anche un sintomo del tempo che scorre, infatti, può avvenire un'associazione tra il disagio dovuto al cambiamento del corpo e il tempo che passa. In questo caso si sperimenta una forma di nostalgia verso il passato, al tempo stesso, un'inquietudine rispetto al futuro e dunque si crea una sorta di "paralisi nel presente" (Cascella, 2008).

Viviamo tutti immersi in una doppia temporalità, esiste il tempo naturale-ciclico: lo scorrere delle giornate, il sole che lascia spazio alla luna, l'alternarsi delle stagioni; siamo consapevoli di questo avanzare incessante del tempo, sappiamo per certo che tutto ha un inizio ed una fine (Carbone, 2018); in adolescenza questo concetto di "fine" viene vissuto in maniera difficile, è proprio in questo momento che, oltre alla forte spinta alla vita e alla curiosità verso l'ignoto, si inizia a riflettere, come non si era mai fatto prima, sul concetto di morte; è paradossale che una tale presa di coscienza avvenga proprio durante un momento di massima potenza vitale.

"Anche oggi i miei pensieri sono connessi al tempo che passa: tutto ciò che vive passa subito. Il tempo scorre e una cosa appena successa è già finita e questo è un fatto che toglie significato a tutto... . Mi vorrei aggrappare alle cose, ma sfuggono. Una persona,

così, non può vivere serena; anzi, non può proprio vivere”. La citazione di una sedicenne riportata dalla psicologa Paola Carbone.

In adolescenza il tempo sembra sempre troppo stretto, i ragazzi a questa età fuggono dal tempo, ed è in questi casi che si verificano gli incidenti più gravi: tentano di sfuggire alla consapevolezza del tempo che scorre troppo rapidamente e vogliono dimostrare a sé stessi di essere “immortali”. È in questa tragica cornice esistenziale che nuovamente la musica svolge un ruolo fondamentale. Strettamente legata al tempo, riesce a conciliare il concetto di vita con quello di morte. Tra adolescente e musica si crea un legame profondo, in cui l’angoscia relativa al tempo scompare. I ragazzi ritrovano i propri tormenti e i propri smarrimenti nei testi delle loro canzoni. Questo li aiuta ad accettare l’ineluttabilità del tempo che scorre, senza considerarlo un nemico alla loro naturale spinta biologica verso la vita e le novità. (Carbone, 2018)

Il trasporto dei giovani nei confronti della musica è particolarmente importante, e sembra coinvolgerli molto più profondamente rispetto ad altre forme di media. Il fascino che subiscono deriva dalla loro caratteristica di affrontare questioni di sviluppo salienti, o meglio “compiti di sviluppo”: acquisire un insieme di valori e convinzioni, svolgere comportamenti socialmente responsabili, sviluppare la capacità di opporsi alla dipendenza emotiva dai genitori e raggiungere relazioni mature coi coetanei. Questo potenziale della musica è stato dimostrato in uno studio che ha interrogato direttamente degli adolescenti britannici sulle loro motivazioni all’ascolto. Lo studio è stato condotto da: Suvi Saarikallio e Jaakko Erkkila. L’età dei partecipanti era compresa tra i 13 e i 14 anni, è stato loro presentato un elenco di dodici potenziali motivi per cui le persone ascoltano musica.

Dalle analisi condotte sulle risposte dei partecipanti sono emersi 2 fattori principali il primo è l’associazione tra l’ascolto di musica e la soddisfazione dei bisogni emotivi.

Il secondo fattore individuato nello studio ha suggerito che l’ascolto della musica potrebbe essere guidato dalla creazione di una propria identità e dalla possibilità di creare una particolare immagine di sé. La ricerca sull’adolescenza ha da tempo riconosciuto il ruolo del contesto sociale nella formazione dell’identità, e ha mostrato come gli adolescenti facciano sempre più affidamento agli altri (coetanei) quando si creano delle autovalutazioni. L’importanza di questa rete di pari si riflette nell’evidenza che la maggior parte degli adolescenti dichiara di appartenere ad un gruppo, ed è altamente motivata a mantenerne in forma i rapporti; questa dinamica viene facilitata da un “comportamento

musicale appropriato”, attraverso il quale gli adolescenti possono mantenere le relazioni positive necessarie per un buon sviluppo di identità (Carbone, 2018).

Un supporto a quest’idea è fornito da Brown e O’Leary (1971), i quali hanno riscontrato una relazione positiva tra la conoscenza della Top Ten della musica e il numero di volte in cui questi soggetti sono stati nominati come i più popolari dal gruppo di coetanei. Allo stesso modo, i ragazzi sentono l’esigenza di manifestare agli altri i tipi di musica che non amano. Si sottolinea l’importanza che viene attribuita dai giovani, all’interno della loro rete sociale, a questo tipo di scelte. I gusti personali possono determinare o meno l’appartenenza ad un gruppo e, di conseguenza, l’agire in termini di appartenenza; più la situazione è percepita come intergruppo più i comportamenti dei soggetti saranno omogenei, aumentando la distanza rispetto all’out group. La categorizzazione del sé come membro di un particolare clan esclude necessariamente gli individui appartenenti al “gruppo esterno”. Questa categorizzazione può in parte dipendere dalle preferenze in ambito musicale, e da ciò deriva l’”etichettamento”. Per questa ragione i ragazzi tendono ad ascoltare generi molto simili tra loro, soprattutto quando si trovano in gruppo e non da soli, fanno eccezione quelli minoritari che propendono verso generi diversi o di nicchia. Come noto, i benefici dell’appartenenza ad una cerchia sociale sono molto elevati in adolescenza, e garantiscono una valutazione positiva di sé stessi e del gruppo di pari.

La musica riflette le caratteristiche individuali, i testi ed i significati rappresentano stili di vita e ideologie ai quali gli adolescenti fanno riferimento e a cui si aggrappano nel tentativo di immedesimazione, e alla disperata ricerca di una risposta che li soddisfi, alla domanda cruciale: “chi sono io?”. (Ricciotti, 2012)

Di sicuro, le componenti di aggregazione e di abbandono a musiche ipnotiche come la techno, unite agli effetti psicolettici delle sostanze da abuso, alla densità aggregativa e all’adesione a codici di appartenenza e a movimenti e stili uniformati, partecipano a un processo di “diluizione dell’io” e di “deindividuazione”. Di conseguenza, l’identità personale si “diffonde” nel gruppo. In questo contesto, la comunicazione si mantiene viva, al contrario di quello che si potrebbe credere, soprattutto a livello non verbale.

Occorre dire, però, che alcune semplificazioni sul rapporto tra certi filoni musicali e particolari frange di giovani non esauriscono il discorso sulla corrispondenza di alcuni generi con il rispecchiarsi degli adolescenti, ovvero quali musiche siano più adatte a favorire questo processo di identificazione. Ad esempio, melodie di tipo mistico, favoriscono stati d’animo meditativi. E arrangiamenti incalzanti sostengono l’inclinazione

dei giovani a vivere in termini di sfida, soprattutto con sé stessi. (Pietropolli Charmet, 2001)

La socializzazione con i pari asseconda la spinta adolescenziale verso una maggiore indipendenza: la graduale separazione dai genitori viene accompagnata dal rafforzarsi dei legami sociali con i coetanei, attuando un processo di disinvestimento dalla famiglia (Pietropolli Charmet, 2001). Le relazioni amicali sono importanti per i giovani, soprattutto da queste ricavano sostegno, comprensione, un margine di confronto, e supporto sociale; il confronto con i coetanei aumenta la propria consapevolezza, sia nei confronti degli altri che di sé stessi, e favorisce lo sviluppo di una propria identità osservando i comportamenti, gli atteggiamenti e le conseguenze dovute ai comportamenti altrui. Li si prende come esempi sui quali iniziare a modellare la persona che si vorrebbe essere. Spesso, il riconoscimento dei soggetti che possono o meno interessare all'adolescente per soddisfare queste necessità dipende dai gusti musicali, tramite i quali è possibile fare una selezione e valutare quali individui possono essere coinvolti nel processo di affiliazione. (Miranda D. &, 2007)

Si passa da socializzazioni interne alla famiglia a socializzazioni rigorosamente esterne ad essa, nel momento in cui inizia il distacco si tende a farlo diventare assoluto: le canzoni che prima si ascoltavano piacevolmente in macchina con la mamma verranno accantonate, la spinta all'indipendenza ricoprirà più aspetti possibili della vita del ragazzo.

Questa però è la descrizione di uno scenario positivo, una normale e sana evoluzione del bambino che diventa adulto, ma non è sempre così. Spesso succede che i giovani, nonostante gli sforzi, restino soli; può essere che, per molteplici ragioni, vengano esclusi dai coetanei e si ritrovino a dover sostenere il peso gravoso dell'adolescenza senza il sostegno degli amici. Le conseguenze possono essere disastrose: ritiro sociale, calo drastico dell'autostima, distorsione della rappresentazione del proprio sé e blocco evolutivo.

È anche in queste occasioni che la musica può essere un prezioso alleato, i testi riescono a riempire la voragine della solitudine, si crea una simbiosi di emozioni e sentimenti, per quanto forti siano:

"sostituendo lo stimolo del proprio mondo fantastico interiore alle tensioni della relazione con gli altri [...] una fuga psicologica dalla realtà, richiede scarsa distorsione dalla realtà stessa" (McWilliams, 1999).

La vera particolarità nella musica sta nel fatto che, coinvolgendo la mente, non arriva a dare risposte o significati, si ricollega invece a sensazioni e sensi, e ammette, dunque, una pluralità di significati diversamente interpretabili senza che questo però ne possa limitare la sua potenza comunicativa. (Pietropolli Charmet, 2001)

Anche la scienza riconosce alla musica un ruolo che va oltre l'intrattenimento. Fin dall'antichità ne era stato individuato il potere terapeutico e, sulla base di questa scoperta sono nati successivamente negli anni, studi che si occupavano di verificare quale legame intercorresse tra la musica e la guarigione.

Oggi si parla di musicoterapia: la disciplina che mette in relazione l'uomo alla musica con obiettivi diagnostici sulla base delle teorie che fanno riferimento alle caratteristiche dell'elemento sonoro, e le reazioni che attiva negli individui.

La musicoterapia si divide in due categorie: la parte recettiva, ossia l'ascolto dei brani, o quella attiva, cioè la partecipazione diretta con gli strumenti. (Cattaneo, 2018)

Si tratta dell'utilizzo della musica o di elementi musicali da parte di un esperto in modo da facilitare l'apprendimento, le relazioni, la comunicazione e l'espressione. In questo modo il paziente aumenterà le capacità di integrazione inter e intrapersonale, migliorando le condizioni della propria vita tramite un processo terapeutico o riabilitativo. Essa presenta un impiego interessante con i bambini e con gli adolescenti nei casi di autismo, ritardi mentali, disturbi d'ansia, depressione, maltrattamenti, abusi e disturbi dell'apprendimento. Particolari risultati positivi la musicoterapia li ottiene proprio nella fascia di età tra gli otto e i sedici anni. (Cattaneo, 2018)

Questo tipo di trattamento è risultato molto efficace nel contenimento delle ansie, tipiche dell'età, prezioso per il miglioramento dei rapporti e come prevenzione dell'escalation negativa che può verificarsi in contesti difficili.

L'elemento dell'ascolto è fondamentale, permette di sviluppare quel silenzio-spazio interiore prezioso perché si crei una pausa dal flusso ininterrotto dei pensieri e delle attività di tutti i giorni. (Ferrari, 2018)

È fondamentale da parte dell'adulto astenersi da qualunque giudizio sulle scelte musicali che effettuano i ragazzi, al fine da rendere quanto più libero ed efficace il contributo benefico della musica stessa.

Attraverso gli studi e le considerazioni sviluppate in questo secondo capitolo, si è inteso sottolineare l'importanza della musica come fonte di supporto e come possibile forma terapeutica per gli adolescenti, presentando alcuni ambiti della vita dei giovani in cui essa può intervenire e come incida sullo sviluppo e benessere generale. (Manarolo, 2012).

3. ADOLESCENTI, MUSICA E GESTIONE DELLE EMOZIONI

Dopo aver discusso alcune caratteristiche del periodo adolescenziale, e aver presentato alcuni ambiti in cui la musica può giocare un importante ruolo di supporto per i giovani, in questo terzo capitolo ci si focalizzerà sulla relazione tra la musica e la gestione delle emozioni, ovvero su come la musica possa aiutare gli adolescenti a regolare umori e stati emotivi.

Le esperienze emotive sono strettamente legate all'ascolto della musica e costituiscono una delle motivazioni principali del consumo di questa.

Nonostante ciò, lo studio della relazione tra emozioni e musica non è particolarmente sviluppato come campo di ricerca. nonostante negli ultimi tempi vi sia stato un aumento di interesse in questo ambito di studio.

si rileva una mancanza di basi teoriche e risultati empirici.

Sloboda e Juslin (2001) sostengono che lo sviluppo teorico sulle esperienze emotive della musica sia stato ostacolato dalla complicatezza del fenomeno e dalla resistenza degli psicologi musicali ad affidarsi alla psicologia delle emozioni come guida teorica.

Come già citato nei capitoli precedenti, in questo periodo di riorganizzazione biopsicosociale, si aggiungono nuovi fattori di stress e sfide dello sviluppo dell'individuo. La musica diventa la colonna sonora di questa fase delicata.

L'implicazione teorica centrale del nostro argomento è quindi l'apertura di una finestra critica per la transazione tra musica e adolescenza, in cui la prima può influenzare almeno sette aree principali di sviluppo. Ci focalizzeremo sugli effetti della musica in relazione alle emozioni.

La musica si propone come una vera e propria risorsa di sviluppo nei giovani, e può avere un impatto significativo anche a livello psicologico nei diversi periodi della vita.

Innanzitutto, partendo da una prospettiva evolutiva, possiamo definire la musica come un meccanismo della psiche avanzato. Questo processo ha aumentato la nostra capacità di

sopravvivenza nella selezione del compagno, nella coesione sociale, nello sviluppo percettivo, nella riduzione dei conflitti e anche nelle abilità motorie (Suvi Saarikallio, 2007).

Diversi studi rivelano che l'elaborazione della musica dipende da una complessa rete di percorsi corticali e sottocorticali; (Peretz I., 2003) attiva ormoni, ad esempio il cortisolo coinvolto nello stress, che ne contrastano lo sviluppo e ne stimolano i neurotrasmettitori coinvolti nel piacere, come la dopamina, la quale svolge un ruolo fondamentale, come già citato nel primo capitolo. (V. Menon, 2005)

L'ascolto della musica sembra quindi essere un'esperienza soprattutto emotiva, ed è qui che ci soffermiamo per analizzare meglio l'argomento, in relazione agli adolescenti.

Lo studio che verrà presentato ha come scopo quello di dimostrare che le esperienze emotive sono una motivazione centrale nell'ascolto della musica e nella pratica di attività musicali. In particolare, è stato scelto come oggetto di studio la regolazione dell'umore, con l'obiettivo di trovare un chiarimento teorico dei processi coinvolti, in un'ottica psicologica: "Questa prospettiva riflette le idee di John Blacking (1973), che ha sottolineato che la musica deve essere sempre intesa in relazione all'individuo e all'ambiente sociale."

La regolazione dell'umore si riferisce "ai processi diretti a modificare o mantenere l'occorrenza, la durata e l'intensità degli stati d'animo sia negativi che positivi (Suvi Saarikallio, 2007).

Sono state identificate da Parkinson et al. (1996), oltre 200 diverse strategie di regolamentazione. Vengono differenziati gli stati d'animo da quelle che sono le emozioni, diversi per durata per la presenza o meno di una specifica causa.

Le emozioni, a differenza degli stati d'animo, riflettono condizioni ambientali. Mentre, al contrario, gli stati d'animo sono indicatori di una situazione interna all'individuo. Nello studio che di seguito viene presentato, gli autori si sono focalizzati sulla regolazione dell'umore, attraverso l'analisi di esperienze soggettive.

L'obiettivo della ricerca è stato quello di verificare se la musica può essere direttamente coinvolta nella regolazione dell'umore e se questo costituisce uno dei principali motivi per cui la musica viene così frequentemente ascoltata (Gross, 1998; Larsen, 2000). La motivazione alla base dello studio è stata quella di aumentare la comprensione del significato psicologico ed emotivo della musica nella vita quotidiana. Lo studio si è dunque concentrato sullo studio dell'uso della musica nella regolazione dell'umore e su come certe differenze individuali sono correlate a questa attività di regolazione.

Hanno partecipato alla ricerca otto adolescenti finlandesi, la selezione dei soggetti si è basata su un campionamento intenzionale, (Saunders et al., 2003: 175) in modo da consentire una selezione eterogenea in termini di età, sesso, e background musicale.

I soggetti sono stati divisi in due diversi gruppi di età. Uno di quattordici anni e l'altro di diciassette: entrambi i gruppi erano composti da due ragazzi e due ragazze. Il campione comprendeva sia giovani che potevano essere produttori attivi di musica, sia quelli a cui semplicemente piaceva ascoltarla.

La scala utilizzata per misurare l'uso della musica nella regolazione dell'umore è stata denominata "Music in Mood Regulation" (MMR). È una scala composta da 40 item, articolata in sette sottoscale, che misurano sette strategie di regolazione dell'umore.

Nella ricerca è stata utilizzata la versione originale della scala. Le risposte agli item sono state fornite su una scala Likert a 5 punti che vanno da "Fortemente in disaccordo" a "Pienamente d'accordo". (Gross & John, 2003)

Procedura di raccolta dei dati: per entrambi i gruppi sono state condotte due sessioni di interviste, di circa un'ora e mezza. Le prime sessioni si sono concentrate su attività musicali, situazioni, gusti musicali ed esperienze.

Le due diverse sessioni erano separate da una settimana di tempo durante la quale i soggetti dovevano compilare un modulo di follow up ogni volta che si trovavano coinvolti in un'attività che coinvolgeva la musica. I moduli compilati sono stati in totale 120.

Il modulo si componeva di tre parti: descrizione della situazione musicale, descrizione dell'esperienza affettiva in termini di gradevolezza e livello di energia, e una riflessione sull'esperienza affettiva.

Durante la seconda sessione, queste precedenti esperienze sono state discusse con una maggiore focalizzazione su quelle legate all'umore e sui problemi ad esso collegati. Tramite le discussioni di gruppo, inoltre, si è riusciti a creare un'atmosfera confidenziale, facendo emergere i diversi punti di vista (Saunders et al., 2003: 270).

GROUNDING THEORY COME METODO DI ANALISI:

La teoria Grounded (metodo qualitativo di ricerca che si concentra sull'osservazione libera dei fenomeni nel tentativo di trovare una tesi che li descriva; Zancchi, 2022) è stata selezionata come metodo di analisi perché ideale nella costruzione di ipotesi induttive e nel raggiungimento di una comprensione basata su dati empirici. Essa viene costruita in

base alle esperienze dei soggetti e prendendo spunto dagli argomenti che emergono come temi significativi. L'obiettivo ultimo è la comprensione interpretativa dei significati dei soggetti, dunque una costruzione delle diverse rappresentazioni delle esperienze e delle interpretazioni del ricercatore (Charmaz, 2003).

Lo sviluppo della teoria comincia con la codifica, riga per riga, e si evolve poi utilizzando dei codici per sintetizzare i dati. Ogni adolescente è stato analizzato come un caso individuale e, successivamente, confrontato con gli altri. Nonostante il numero degli informatori fosse ridotto (8 partecipanti), la quantità dei dati è stata abbondante e l'analisi è giunta al termine quando le categorie astratte sono state in grado di coprire e spiegare la qualità sottostante dei dati empirici e la tesi sembrava adattarsi alle informazioni a disposizione (Charmaz, 2003). L'analisi ha prodotto un modello teorico di regolazione dell'umore della musica nell'adolescenza.

Il modello dimostra che mediante l'attività musicale si attiva un processo di regolazione dell'umore che incide sulla soddisfazione dei propri bisogni personali. È stata dapprima discussa la natura generale del processo, e successivamente sono stati descritti in modo più dettagliato gli obiettivi e le strategie normative (Miranda D. , *The role of music in adolescent development: much more than the same old song*, 2013).

Risultati:

Le analisi condotte hanno rivelato che, nella sua funzione di regolatrice dell'umore, la musica procede perseguendo due obiettivi principali e sette sotto-obiettivi. Questi ultimi, però, hanno il compito di facilitare la conquista degli obiettivi principali, che sono; il bisogno di controllare i propri sentimenti e il desiderio di stare bene o meglio. Questi due fini sono stati etichettati come "controllo dell'umore" e "miglioramento dell'umore". La musica si è dimostrata avere un potere straordinario sul miglioramento dell'umore, e questo è quello che emerge da tutti gli informatori. Dobbiamo tenere conto di qualche eccezione temporanea allo schema proposto, a mio avviso di particolare interesse. È stato rilevato che quando gli adolescenti ricorrevano alla musica in preda a sentimenti negativi, la musica stessa, temporaneamente, accentuava la sensazione negativa e qualche volta li faceva sentire anche peggio. Ciononostante, si è visto che anche questi processi hanno aiutato i ragazzi, alla fine, a liberarsi degli stati d'animo negativi, fino a farli sentire meglio.

Un altro obiettivo principale dell'ascolto della musica da parte degli adolescenti, è emerso essere il bisogno di autodeterminazione del proprio umore. Che questo controllo fosse

implicito nei resoconti negli informatori è stato chiaro solo dopo un approfondimento dei significati taciti contenuti nelle affermazioni. Ad esempio, quando si ascolta una musica rilassante nel tentativo di calmarsi. Rientrano in questa ricerca di controllo dell'umore anche gli sforzi per dare un senso ai pensieri e ai sentimenti mediante i processi mentali, tentando di plasmare l'umore e l'energia ai livelli che le situazioni richiedono. Perciò, si cerca di controllare tutto ciò che si fa in modo da regolare l'umore, e questo può essere considerato come un unico tentativo per dare soddisfazione alle proprie, diverse, esigenze personali (Miranda, 2013).

Lo studio ha dimostrato che la musica procura ai ragazzi esperienze rilassanti ed energizzanti. Di solito, viene utilizzata la sera per raggiungere un maggior stato di quiete, e la mattina per garantire la carica per affrontare la giornata.

In alcuni casi, addirittura, gli adolescenti dichiarano di non riuscire, senza l'ausilio sedativo della musica, ad addormentarsi. Quindi, con l'ascolto, cercano di soddisfare due esigenze fondamentali per il loro equilibrio: rigenerarsi e placarsi. O tutte e due le cose insieme; magari dopo una giornata a scuola, in una pausa dai compiti, o a sera, sdraiati a letto, da soli. La funzione equilibratrice della musica si osserva, soprattutto, quando riesce a ristabilire una condizione di controllo e consapevolezza della propria rabbia, tristezza o depressione. Questi stati d'animo vengono riflessi dai brani scelti come fossero uno specchio dell'anima, e dopo aver lasciato fluire la malinconia attraverso le note, spesso i ragazzi si abbandonano a qualcosa di più vivificante. Tutto questo li aiuta ad espellere i sentimenti negativi, e ad esprimerli anche agli altri. Talvolta, ad esempio, i ragazzi suonano musica aggressiva e ad alto volume con l'intenzione di provocare i genitori, manifestando così il fastidio nei loro confronti. (Miranda, 2013).

I ragazzi prendono spunto e cercano nuove idee nelle canzoni che ascoltano, grazie alla loro capacità di favorire e stimolare l'immaginazione e la contemplazione. I testi giocano un ruolo fondamentale in questo processo, e i più apprezzati sono sempre quelli che toccano i temi cari a questa età di rivoluzioni fisiche e mentali. Spesso si attiva un meccanismo che induce a recuperare ricordi affettivi di esperienze passate. Conosciamo tutti, d'altronde, il potere rievocativo della musica, che ripesci tempi, luoghi e persone; un processo che avviene spontaneo, quasi involontario.

Una delle esperienze più piacevoli dell'abbandono della mente alla musica è, senz'altro, il fenomeno dei sogni ad occhi aperti. Sfilarsi dalla propria vita per diventare il protagonista della canzone, una grande star o, semplicemente, l'eroe di una serata, ammirato da tutti,

diventa quasi reale se sostenuto da note che mettono le ali al pensiero, all'immaginazione. E così prendono forma anche i progetti e i sogni per il futuro.

Questo studio ha contribuito a chiarire teoricamente le importanti funzioni della musica nella regolazione dell'umore. Conferma il ruolo di questa nel processo di autoregolamentazione degli individui, avvalorando, attraverso molte somiglianze, i processi riscontrati nella letteratura precedente da studi di ricerca musicale e regolazione dell'umore. (Miranda, 2013).

I bisogni che spingono l'adolescente all'ascolto della musica dipendono da esigenze che derivano da condizioni personali e dall'umore. Il ragazzo ha un'idea della tipologia di musica di cui sostiene di aver bisogno in un dato momento, dunque, le scelte possono essere definite intenzionali. Ci sono dei requisiti essenziali perché l'attività musicale soddisfi i bisogni dei giovani: innanzitutto, deve essere volontaria, poiché lo sforzo di governare il proprio umore si basa su obiettivi personali che, per avere soddisfazione, devono essere perseguiti in modo autonomo. In secondo luogo, la musica deve adattarsi allo stato d'animo del soggetto in questione in base alla condizione psicologica in quel momento, prediligendo un genere rispetto ad un altro. La musica ha un enorme impatto sugli adolescenti attraverso la creazione di atmosfere, in particolare è in grado di garantire un'amplificazione dei sentimenti e delle esperienze affettive che vengono così vissuti attraverso dinamiche interiori forti. Gli adolescenti sentono che la musica li aiuta a chiarire i loro pensieri.

I benefici della musica arrivano fino ai processi fisiologici, riesce a cambiare i livelli di energia, ispirando la danza e il movimento. L'esperienza fisiologica accompagna quella di regolazione dell'umore, che si influenzano a vicenda.

Uno dei principali obiettivi dell'analisi è la necessità di ottenere un maggiore controllo sui sentimenti, e quella di fornire degli strumenti per raggiungere, quanto più possibile, stati di benessere. La musica, in effetti, sembra soddisfare entrambe le necessità. Nel caso di emozioni negative, invece, dà la possibilità di enfatizzarle momentaneamente inducendo all'introspezione positiva, riducendo al minimo la discrepanza tra lo stato attuale e quello desiderato (Lyndal M. Bullock, 2010).

Nonostante gli studi sul rapporto tra musica e un corretto sviluppo adolescenziale sia agli inizi, i risultati ci dicono che più intensi sono i sentimenti positivi suscitati dall'ascolto, rispetto a quelli negativi, più è facile il raggiungimento del benessere emotivo. Questo

processo si fortifica man mano che si sviluppano relazioni musicali con amici e familiari (Miranda D., 2011)

Tuttavia, un gruppo di studiosi afferma che le persone vanno anche alla ricerca di stati emotivi negativi (Lisa Feldman Barret, 2001). Secondo loro, proprio la gratificazione del mantenimento di una condizione d'animo sfavorevole contribuisce alla capacità di acquisire una buona consapevolezza delle proprie emozioni e della situazione. E questo avviene, come nel riequilibrio degli stati d'animo, per il potere che ha la musica di incidere sugli stadi individuali cognitivi, corporei e concettuali. Di produrre l'atmosfera voluta, e stimolare l'umore adatto ad ogni occasione o attività. E, secondo De Nora (1999), con piena consapevolezza del fruitore, che ha sempre idea di che tipo di musica ha bisogno in ogni circostanza. La quale, secondo Hodges (1980), può placare o stimolare i processi fisiologici corporali. La scelta dei livelli di eccitazione dello stimolo rappresentano il supporto per l'omeostasi eccitatoria: le persone sovrastimate scelgono incentivi calmanti e quelle sottostimate impulsi energizzanti. (David J Hargreaves, 2003) Gli esperti, sostengono, che le persone ottimizzino i livelli di eccitazione attraverso la musica.

Christenson e Roberts (1998) si concentrano sulle probabilità che questa svolga più una funzione energizzante che il contrario. Soprattutto quando ci si prepara per uscire o per partecipare ad un evento sociale, ci si affida alla musica per aumentare la propria vitalità.

Attraverso l'analisi di ricerca presentata e i risultati ottenuti, si confermano le ipotesi di partenza che sostengono il potere benefico e terapeutico della musica in età adolescenziale e si allargano le conoscenze sull'argomento, che toccheranno diversi aspetti della sfera individuale e sociale dei ragazzi.

CONCLUSIONI

L'obiettivo del presente elaborato è stato quello di approfondire e indagare alcuni aspetti della relazione che intercorre tra gli adolescenti e la musica, nel tentativo di valorizzare gli aspetti positivi che, sulla base della letteratura discussa, si sono rivelati numerosi e in larga parte importanti.

Una prima importante considerazione che emerge dal presente lavoro e che sebbene la musica venga generalmente considerata come un elemento di svago, grazie ai risultati di varie ricerche empiriche dovrebbe esserle riconosciuto un valore ben più profondo.

Nella scelta degli articoli da trattare mi sono focalizzata principalmente sulla musica come mezzo per la regolazione dell'umore e sui benefici che gli adolescenti possono ricavarne. Ma è interessante osservare come essa possa, in realtà, agire su molteplici altri aspetti, anche a livello di benessere fisico.

“Il cervello è una immensa e straordinaria orchestra di centinaia di elementi con un repertorio pressoché infinito che ancora non conosciamo completamente data la sua vastità. Basti pensare che in un millimetro cubo di corteccia si trovano oltre 100mila neuroni e assoni per una lunghezza pari a 4 km.” (Emilio Bizzi, 2016). Questa citazione, suggerisce quanto ci sia ancora oggi da scoprire e questa vale anche per la relazione che unisce il mondo della psiche e quello della musica. Sebbene si possa rilevare un grave ritardo nello studio di questa relazione, sulla base della letteratura consultata possiamo concludere che la musica in larga parte può contribuire in modo funzionale ad uno sviluppo positivo nell'adolescenza.

Personalmente, credo che la rapida evoluzione della musica, insieme alle infinite chance di fruizione e alle nuove, illimitate possibilità di scelta, rappresentino un significativo elemento di conforto per un'adolescenza sempre più sola e più isolata.

Attraverso Internet, poi, nuove forme di coinvolgimento stravolgono positivamente le regole di questa offerta: chiunque, nell'intimità della propria cameretta, può cercare

l'ispirazione, sfogare una frustrazione trasformandola in creatività musicale. Con l'inedita possibilità di condividerla, consegnandola alla rete. Quasi fosse un processo liberatorio e, allo stesso tempo, il tentativo di soddisfare un'esigenza relazionale.

Per concludere, spero che le future ricerche possano valorizzare ulteriormente la questione attraverso studi che indaghino le diverse culture e sottoculture, evitando di ricadere in eventuali stereotipi.

BIBLIOGRAFIA

(2018, gennaio 05). Tratto da <https://www.musicaemente.it/2018/01/05/la-musicoterapia-nel-trattamento-del-disagio-scolastico/>.

C. Gramaglia, E. T. (2018). *Adolescenti, dolore e musica*. Aracne editrice.

Carbone, P. (2018). La musica crea il tempo: temporalità adolescenti e tempi musicali. *AeP-Adolescenza e Psicoanalisi*.

Catteneo, P. (2018, gennaio 05). Tratto da <https://www.musicaemente.it/2018/01/05/la-musicoterapia-nel-trattamento-del-disagio-scolastico/>.

David J Hargreaves, N. A. (2003). Music Education in the twenty-first century: a psychological perspective. *British Journal of Music Education*.

Ferrari, C. (2018). *Adolescenza e musica. Supporto psicologico e psicoterapeutico per adolescenti, giovani adulti e adulti*.

Leon Caldwell, J. C. (2007). Feeling the beat: The meaning of rap music for ethnically diverse midwestern college students - A phenomenological study.

Lisa Feldman Barret, J. J. (2001). Emotional intelligence: a process model of emotion representation and regulation.

Lyndal M. Bullock, R. A. (2010). Programs for Children and Adolescents With Emotional and Behavioral Disorders in the United States: A Historical Overview, Current Perspectives, and Future Directions.

Manarolo, G. (2012). *Le cure musicali*.

Miranda D., G. P. (2011). Music listening and emotional well-being in adolescence: A person-and variable-oriented study. *European Review of Applied Psychology*.

Miranda, D. &. (2007). Musical preferences and depression in adolescence. . *International Journal of Adolescence and Youth*.

Miranda, D. (2013). The role of music in adolescent development: much more than the same old song. *International Journal of Adolescence and Youth*.

Miranda, D. (2013). The role of music in adolescent development: much more than the same old song. *International Journal of Adolescence and Youth*.

Miranda, D. (2013). The role of music in adolescent development: much more than the same old song. *International Journal of Adolescence and Youth*.

Miranda, D. (2013). The role of music in adolescent development: much more than the same old song. *International Journal of Adolescence and Youth*.

MIRANDA, D. (2013). The role of music in adolescent development: much more than the same old song. *International Journal of Adolescence and Youth*, 5-22.

Palmonari, A. (2011). *Psicologia dell'adolescenza* . Il Mulino.

Patrizia Zeppegno, A. F. (2019). Adolescenti, dolore, musica.

Peretz I., Z. R. (2003). The cognitive neuroscience of music. *APA PsycNet*.

PORCELLI, M. (2022). *Studio di Psicologia ME.CON.TE*. Tratto da https://www.marilenaporcelli.it/sezione/27237_110088_le-emozioni-degli-adolescenti.html

Redazione, P. (2019, 07 22). *PISA TODAY*. Tratto da <https://www.pisatoday.it/benessere/cura-persona/effetti-benefici-ascoltare-produrre-musica-corpo-mente.html>

Ricciotti, A. (s.d.). *Musica e Terapia*. Edizioni Cosmopolis.

Siegel, D. J. (2014). *La mente adolescente*. Raffaello Cortina Editore.

Siegel, D. J. (2014). *La mente adolescente* . Raffaello Cortina Editore.

Suvi Saarikallio, J. E. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of music* .

V. Menon, D. J. (2005). The rewards of music listening: response and physiological connectivity of the mesolimbic system. *PubMed.gov*.

Wikipedia. (s.d.).

Wikipedia. (s.d.). Tratto da <https://it.wikipedia.org/wiki/Musica>

Suvi Saarikallio (2008). Music in mood regulation: Initial scale development. *Musicae Scientiae*.

<https://www.musictram.it/musica-significato-come-piace-milano-tram/>