



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

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

Tesi di laurea Magistrale

Musica e intelligenza emotiva: prove e potenziali associazioni causali

Music and emotional intelligence: evidence and potential causal
pathways

Relatore:
Prof. Roberto De Vogli

Laureanda: Francesca Binelli
Matricola: 1173613

Anno Accademico 2022/2023

Musica e intelligenza emotiva: prove e potenziali associazioni causali

Indice

Introduzione.....	2
Capitolo 1. L'intelligenza emotiva	3
1.1 Le emozioni.....	3
1.1.1 Definire l'emozione.....	3
1.1.2 Quali sono le emozioni?.....	4
1.1.3 Le principali teorie.....	6
1.1.4 cenni di Neurobiologia.....	10
1.2 Intelligenza emotiva vs intelligenza cognitiva.....	12
1.3 L'intelligenza emotiva secondo Salovey e Mayer.....	13
1.4 L'intelligenza emotiva secondo Goleman.....	14
1.5 L'intelligenza emotiva secondo Bar-On.....	15
Capitolo 2. Musica ed emozioni.....	16
2.1 Musica: definizioni e origini.....	16
2.2 Musica e piacere.....	18
2.3 Musica evocatrice di emozioni.....	19
2.4 La Musicoterapia.....	26
Capitolo 3. Musica e intelligenza emotiva: un compendio dei principali studi.....	28
3.1 Autoconsapevolezza.....	29
3.2 Empatia.....	30
3.3 Automotivazione.....	33
3.4 Regolazione emotiva.....	35
3.5 Abilità sociali e relazionali.....	36
Limitazioni e conclusioni generali	39
Bibliografia.....	40
Sitografia.....	44

Introduzione

Il mondo e la società in cui viviamo al giorno d'oggi sono sempre più complessi e imprevedibili. Zygmunt Bauman definisce questo periodo storico postmoderno "modernità liquida" caratterizzata da "Unsicherheit", ovvero da un insieme di sentimenti quali l'incertezza e l'insicurezza, anche a causa dei continui cambiamenti a livello sociale e ad un indebolimento delle istituzioni che in tempi passati costituivano delle solide certezze, quali la famiglia, la politica e la religione (Bauman, 2006).

Nonostante le numerose scoperte in ambito scientifico e tecnologico in continua evoluzione, poca attenzione viene posta a tutte quelle competenze più prettamente legate alla natura sensibile, intuitiva ed emotiva delle persone. Vi è dunque la necessità di approfondire l'esplorazione e la comprensione del proprio mondo interiore ed emotivo, per una maggiore consapevolezza di chi si è, di ciò che si sente e di ciò che si vuole, in relazione con l'Altro nel rispetto dei propri e altrui limiti, in un incontro arricchente e allo stesso tempo duraturo.

Per arrivare a ciò c'è bisogno di intraprendere una vera e propria rivoluzione emotiva e di assegnare il giusto peso alla nostra intelligenza emotiva che è in continuo dialogo con quella di tipo cognitivo e più razionale.

A tal proposito nel mio presente lavoro andrò ad analizzare le potenziali associazioni causali tra la Musicoterapia e la musica in generale e lo sviluppo delle abilità che stanno alla base dell'intelligenza emotiva; come la musica dunque è in grado di apportare dei benefici grazie allo sviluppo di competenze quali l'autoconsapevolezza e l'automotivazione, la capacità di regolare le proprie emozioni e di empatizzare e relazionarsi in modo costruttivo con gli altri.

Per affrontare tale argomento ho ritenuto fondamentale prima di tutto esaminare i principali autori e le principali teorie riguardanti lo studio delle nostre emozioni, che influenzano direttamente il nostro mondo interiore e le modalità con cui ci rapportiamo agli altri e all'ambiente circostante. Seguirà un approfondimento rispetto alla loro origine neurologica, per poi addentrarmi nella definizione di che cos'è l'intelligenza emotiva secondo Salovey, Mayer, Goleman e Bar-On.

A seguire il secondo capitolo sarà dedicato in particolare alla definizione ed alle origini della musica. Essa è sempre stata presente nel corso delle civiltà degli uomini ed ha un enorme potenziale, grazie alla sua funzione adattiva e alla sua capacità di donarci piacere, scarica e rilassamento e di traghettarci nel mondo del "sentire" e delle nostre

emozioni; un paragrafo in particolare approfondirà le applicazioni della Musicoterapia in diversi tipi di ambiti e contesti.

Nel terzo ed ultimo capitolo esaminerò più nel dettaglio varie ricerche che hanno dimostrato il legame tra la Musicoterapia e la musica in generale e il potenziamento dell'intelligenza emotiva, attraverso diversi tipi di interventi dedicati a persone che affrontano specifiche problematiche o situazioni, durante l'infanzia, l'adolescenza o l'età adulta.

Capitolo 1 - L'intelligenza emotiva

1.1 Le emozioni

Per indagare il vasto mondo dell'intelligenza emotiva trovo indispensabile iniziare col trattare il tema delle emozioni. La nostra quotidianità, le nostre azioni e relazioni sociali sono strettamente influenzate da quello che proviamo, dunque dalle nostre emozioni e dalla nostra capacità di riconoscerle e gestirle.

1.1.1 Definire le emozioni

Che cosa sono quelle che noi chiamiamo emozioni? "Tutti sanno cosa è un'emozione fino a che non si chiede loro di definirla" sostenevano Fehr e Russel (Fehr & Russel, 1984).

L'emozione in sé si differenzia dallo stato d'animo, dall'umore e dal sentimento; mentre questi si caratterizzano per avere una bassa intensità e una elevata durata, le emozioni sono risposte intense e di breve durata.

Anche Fiske, Gilbert e Gardner (2010) nel loro studio evidenziano come le emozioni, rispetto allo stato d'animo, siano più brevi e maggiormente legate al contesto e ad una causa particolare che le scatena; un esempio degli studiosi riguarda la rabbia, la quale ha una causa specifica quale un commento umiliante o uno specifico evento accaduto in un contesto lavorativo, mentre lo stato d'animo come l'irritabilità è meno dipendente da una causa specifica.

Inoltre aggiungono che le emozioni si differenziano dagli stili di risposte emotive, dipendenti dai tratti caratteristici della persona che sono maggiormente immutabili rispetto a tempo e contesto (Larsen e Ketelaar, 1989, cit in Fiske et al, 2010).

L'enciclopedia Treccani definisce l'emozione come "processo interiore suscitato da un evento-stimolo rilevante per gli interessi dell'individuo. La presenza di un'e. si accompagna a esperienze soggettive (sentimenti), cambiamenti fisiologici (risposte periferiche regolate dal sistema nervoso autonomo, reazioni ormonali ed elettrocorticali), comportamenti 'espressivi' (postura e movimenti del corpo, emissioni vocali)".

In realtà in letteratura si possono trovare innumerevoli altre definizioni, quali l'emozione come una risposta complessa dell'organismo a stimoli, con modifiche a livello corporeo e conseguenti risposte specifiche comportamentali (Anolli, 2003), oppure definita come reazione ad uno stimolo, caratterizzata da aspetti di tipo fisiologico, quali la sudorazione e i cambiamenti di frequenza cardiaca e da altri di tipo cognitivo, ovvero la valutazione dello stimolo stesso (appraisal) (Zorzi & Giroto, 2004).

Ciò che mette d'accordo gran parte degli studiosi è sicuramente l'idea che l'emozione sia formata da più componenti e che sia fondamentale per quanto riguarda i processi di giudizio, decisione e ragionamento.

Infatti, nella maggior parte dei casi le emozioni vengono descritte come stati mentali e fisiologici associati a modificazioni psicologiche, a stimoli interni o esterni, naturali o appresi; un processo multicomponentiale, cioè articolato in più componenti e con un decorso temporale che evolve.

Le componenti individuate in tutto sono cinque (Manarolo & Petrella, 2020; Scherer, 2004), ovvero:

1. Cognitiva, che riguarda la valutazione (appraisal) della situazione che ha generato la risposta emotiva;
2. fisiologica, che riguarda l'attivazione del corpo (arousal), come le risposte determinate dal sistema nervoso, quali tremare, impallidire, variazione del ritmo respiratorio e cardiaco;
3. espressivo-motoria, che si rifà all'espressione facciale e di altre parti del corpo, per esempio a posture e a i gesti;
4. motivazionale, responsabile di strategie e azioni messe in atto per affrontare i pericoli e concretizzare l'accoppiamento (dal punto di vista evolutivo);
5. soggettiva, ovvero quello che la persona sente quando prova le varie emozioni.

1.1.2 Le emozioni: quali sono?

Anche qui non è del tutto facile definire quali e quante emozioni possiamo provare nelle innumerevoli situazioni ed esperienze in cui possiamo incorrere durante la nostra vita. Tiffany Watt Smith nel suo libro (Smith, 2017) definisce addirittura più di un centinaio di emozioni, ed è sicura che la stragrande maggioranza delle persone non possiede dei termini per definire molte emozioni che probabilmente alcuni di noi non proveranno mai. Diciamo che in questo universo di percezioni sensibili si è arrivati a distinguere delle emozioni fondamentali da altre che derivano da queste.

Paul Ekman, uno dei maggiori esponenti nello studio delle emozioni, propone la differenziazione di emozioni primarie e secondarie, dove le prime sono innate e caratterizzano tutto il genere umano, a prescindere dagli usi e costumi differenti, mentre le seconde derivano dall'intreccio delle prime e si costituiscono con lo sviluppo e l'interazione sociale della persona.

Secondo l'autore le emozioni primarie sarebbero dunque sei (Shiota, 2016), ovvero:

1. rabbia, causata da frustrazione e che può essere agita attraverso l'aggressività;
2. paura, il cui obiettivo adattivo è legato alla sopravvivenza durante una situazione pericolosa;
3. gioia, stato d'animo positivo di chi ritiene che i propri desideri siano attualmente soddisfatti;
4. tristezza, che si manifesta a seguito di una perdita o da uno scopo non raggiunto;
5. sorpresa, si origina da un evento inaspettato, seguito da paura o gioia;
6. disgusto, caratterizzato da un atteggiamento di rifiuto e no apprezzamento nei confronti di cose o persone.

In un secondo momento la lista si è ampliata, includendo anche disprezzo, divertimento, eccitazione senso di colpa, orgoglio del risultato, sollievo, soddisfazione, piacere sensoriale, vergogna.

Un altro autore di riferimento rispetto all'argomento è Robert Plutchik (1980) che con lo scopo di avere maggior chiarezza nello studio e nella comprensione delle emozioni, ha elaborato la "ruota delle emozioni", la quale è costituita da otto emozioni di base e otto emozioni avanzate, ciascuna composta da due emozioni di base.

Come si può vedere in Figura 1. le prime sono le seguenti:



Figura 1. Plutchick's Wheel of Emotion (Swapna & Gokhale, 2020).

1. paura: un'incertezza insopportabile, nata dalle aspettative legate al danno a venire;
2. sorpresa: reazione all'imprevedibile (neutrale)
3. tristezza: abbassamento dell'umore, spesso ha bisogno di supporto sociale
4. disgusto: volontà/sensazione di rifiuto verso qualcuno o qualcosa
5. rabbia: è la risposta emotiva quando si percepisce un'offesa, soprattutto se volontaria;
6. aspettativa, che si genera grazie alle informazioni e all'esperienza di ciascuno;
7. gioia: uno stato di benessere e soddisfazione, con sé stessi e intorno;
8. fiducia: soggettiva, sentimento e convinzione che determinate situazioni o azioni non implicino danni.

Le emozioni primarie, combinate tra loro, vanno a costituire quelle avanzate, ovvero amore, sottomissione, timore, disapprovazione, rimorso, disprezzo, aggressività, ottimismo.

1.1.3 Le principali teorie

Per addentrarmi maggiormente nel dettaglio, qui di seguito andrò a descrivere le principali teorie riguardanti emozioni.

Ricordiamo prima di tutto Charles Darwin, di visione innatista ed evolucionista; egli era dell'idea che la principale funzione delle emozioni fosse aumentare le possibilità e le capacità di sopravvivenza, nelle situazioni in cui si esige una reazione immediata e dunque non mediata da processi cognitivi e da un'elaborazione cosciente. Darwin (1872) nella sua opera *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali* sostiene che le emozioni siano frutto di processi evolutivi durati milioni di anni e che proprio grazie ad esse siamo sopravvissuti fino ad ora come specie. (Smith, 2017). Traspare dunque il ruolo e l'importanza delle emozioni che secondo Darwin esse hanno avuto ed hanno tanto quanto nella nostra storia evolutiva quanto nella vita di ciascuno di noi.

William James (1884), pubblicando nella rivista "Mind" l'articolo intitolato *What is an emotion*, fece iniziare il dibattito scientifico sulla definizione dell'emozione; al suo interno iniziava a costituirsi quella che poi venne definita come la teoria periferica sulle emozioni, elaborata da James in collaborazione con Karl Lange. Questi sostenevano infatti che l'emozione fosse una conseguenza dei cambiamenti fisiologici periferici prodotti da un certo stimolo elicitante e non viceversa; viene dunque data particolare importanza all'attivazione fisiologica (arousal) e alle risposte biologiche nel definire una determinata emozione: "ci dispiace perché piangiamo, siamo arrabbiati perché colpiamo, impauriti perché tremiamo, e non che piangiamo, colpiamo o tremiamo, perché siamo dispiaciuti, arrabbiati o timorosi, a seconda dei casi. Senza gli stati corporei successivi alla percezione, quest'ultima sarebbe di forma puramente conoscitiva, pallida, incolore, priva di calore emotivo." (James, 1948).

Tale teoria ricevette non poche critiche in quanto considerata troppo superficiale, avendo la pretesa di spiegare l'origine delle emozioni esclusivamente in relazione alla sensibilità del sistema nervoso autonomo.

Tra gli studiosi da rammentare che si opposero alla teoria periferica di James è sicuramente Walter Cannon (Cannon, 1927), che affermò che i visceri hanno una risposta troppo lenta e siano troppo poco reattivi perché si possano considerare come principale causa scatenante delle emozioni. All'opposto, con la sua teoria centralista assegna alla regione talamica, a livello centrale, il ruolo primario di innescamento, regolazione e controllo delle emozioni; sono infatti i segnali nervosi di tale regione che, grazie alle connessioni con la corteccia cerebrale, attivano le risposte espressivo-

motorie delle emozioni e influenzano i loro fattori soggettivi. Quindi per rovesciare l'espressione di James, per esempio, non si ha paura perché si fugge, ma si fugge perché si ha paura.

Negli anni sessanta cominciarono invece a diffondersi le teorie dell'appraisal, alla cui base vi era la convinzione che le emozioni fossero il risultato di una valutazione cognitiva degli stimoli prima di sperimentare l'emozione stessa; appraisal in inglese significa appunto "valutazione". Emerge dunque la valenza soggettiva nel provare emozioni differenti da soggetto a soggetto, nonostante lo stimolo elicitante sia lo stesso (Moors, Ellsworth, Scherer, Frijda, 2013).

Magda B. Arnold definisce l'appraisal come la valutazione immediata e automatica di un evento come positivo o negativo per il benessere e gli scopi individuali (Arnold, 1960). Alla base della sua teoria vi era l'idea che un certo tipo di stimolo avesse il potere di elicitare un'emozione, nel caso in cui il cervello ne associ una desiderabilità; in un secondo momento, dopo questo tipo di valutazione, la persona reagisce o meno in un certo modo. È dunque il significato che si attribuisce ad un certo fenomeno a determinare l'emozione (Arnold, 1960).

Anche Richard S. Lazarus sposava la stessa tesi, affermando che un evento potesse essere considerato e vissuto come stressante, solo nel momento in cui la persona lo valuta in quel determinato modo (Lazarus, 1966).

All'interno dell'opera *Stress, Appraisal, and Coping* Lazarus e Folkman (1984) propongono il loro "modello transazionale", secondo il quale di fronte ad un evento stressante, il soggetto valuta se possa essere considerato o meno minaccioso. Nel secondo caso avviene una seconda valutazione, dove se le risorse personali sono sufficienti a fronteggiarlo si attiva un tipo di stress positivo; al contrario se non si è in grado si innesca un tipo di stress negativo. Tale schema è riassunto in Figura 2.

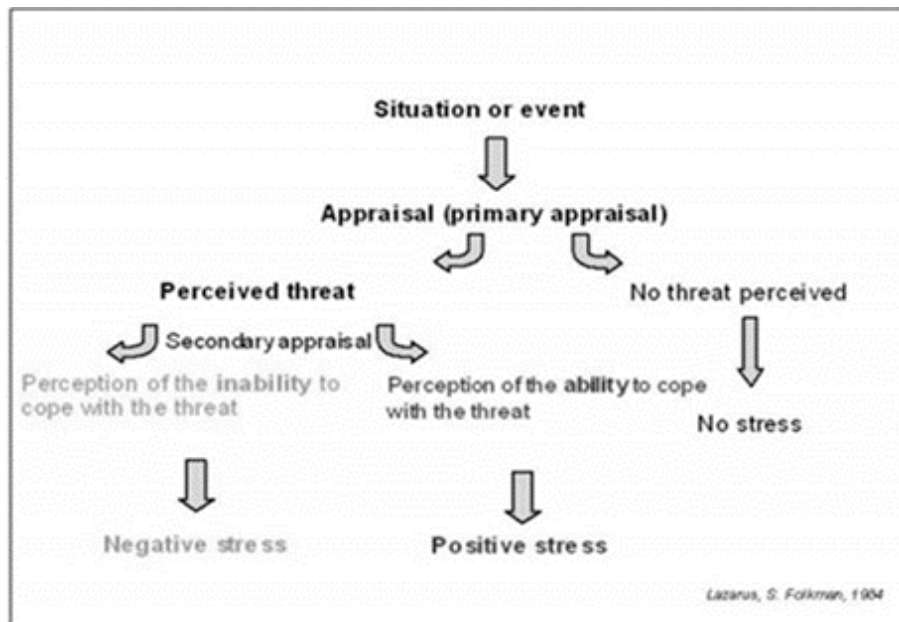


Figura 2. Modello transazionale di Lazarus e Folkman (Folkman & Lazarus, 1984)

Sempre nello stesso periodo si andava affermando anche la teoria delle emozioni discrete di Silvan Tomkins (Tomkins, 1962, 1963) il quale sosteneva che esistano un massimo di nove emozioni di base, ovvero sorpresa, divertimento interesse, angoscia, disgusto, vergogna, paura, rabbia, disodore (reazione al cattivo odore). Egli inoltre affermava che queste emozioni fossero determinate biologicamente e la loro espressione fosse indipendente dalla provenienza etnica o culturale (Scherer et al, 1984). Fu proprio Tomkins che con i suoi studi fu fonte di ispirazione per le successive ricerche transculturali di Paul Ekman e Wallace Friesen.

Anche la teoria cognitivo-emozionale di Stanley Schachter e Jerome E. Singer fu elaborata negli anni '60, più precisamente nel 1962. Secondo questi l'emozione, oltre ad avere una componente fisiologica o chimica, ne possederebbe una anche di tipo cognitivo; è l'interpretazione cognitiva che si fa della situazione che elicitava l'emozione che è responsabile dell'attivazione o meno della stessa e del suo variare di intensità.

Dunque, nel momento in cui il soggetto percepisce un'attivazione fisiologica e non dispone di una spiegazione per quello che sta provando, adatterà una valutazione cognitiva per ricercare la causa ed etichettare le proprie emozioni; viceversa, quando è a conoscenza dei motivi dell'attivazione, non sentirà il bisogno di fare questo tipo di valutazione (Schachter & Singer, 1962).

Andando ad approfondire quanto riportato precedentemente sulle sei emozioni primarie proposte dallo psicologo Paul Ekman, egli fu il maggiore sostenitore della teoria neuroculturale delle emozioni, secondo la quale esisterebbero delle espressioni facciali

legate alle emozioni provate che caratterizzerebbero tutti i popoli a prescindere dalle diversità culturali ed etniche (Ekman, 1993); inoltre sarebbero presenti delle “display rules”, ovvero regole sociali di espressione delle emozioni che vengono tramandate all’interno della propria comunità per gestire e controllare le proprie emozioni a seconda della situazione sociale (Ekman, 1994).

Per arrivare a tali conclusioni, Ekman insieme a Wallace V. Friesen fecero numerosi studi sia in Paesi di società moderne sia con popolazioni “primitive” della Nuova Guinea (Ekman & Friesen, 1971).

Anche Carroll E. Izard concorda con l’idea di Ekman rispetto all’esistenza di un numero di emozioni primarie universali, ovvero paura, gioia, collera, disgusto e tristezza. Per ciascuna delle emozioni esisterebbero dei programmi neurali innati e universali e l’espressione dell’emozione deriverebbe dal processo di maturazione neurologica (Izard, 2009).

Nella definizione di quante e quali siano le emozioni ho precedentemente citato anche lo psicologo Robert Plutchik, il quale ha individuato otto emozioni primarie, tutte indispensabili per affrontare le varie problematiche ambientali a cui sono sottoposti tutti gli organismi per la sopravvivenza. L’autore con la sua teoria psicoevoluzionistica sostiene infatti come le risposte emotive si presentano in tutti gli organismi in modalità identiche, per affrontare compiti evolutivi quali la ricerca di cibo, l’evitamento dei predatori oppure la ricerca del partner. Ovviamente tali risposte si manifestano in modalità più rudimentali negli organismi più semplici e via via in modo sempre più raffinato negli organismi più complessi. È per tali scopi dunque che si sono costituite le emozioni primarie fondamentali, intese come processi adattivi di base “ultraconservativi”, che combinandosi tra loro generano le altre emozioni secondarie (Plutchick, 1980b).

In netta contrapposizione con la teoria appena descritta, troviamo quella costruttivista, secondo la quale le emozioni sono determinate ed apprese all’interno del proprio contesto socio-culturale durante l’infanzia attraverso la socializzazione e le pratiche di acculturamento, con lo scopo di regolare le interazioni sociali degli individui appartenenti allo stesso contesto; le emozioni e le loro espressioni facciali dunque varierebbero da cultura a cultura, e non sarebbero legate in nessun modo a funzioni di tipo conservativo della specie (Averill, 1980).

1.1.4 Cenni di Neurobiologia

Fino ad ora ho cercato di dare una definizione e inquadrare il vasto tema delle emozioni, elencando i vari approcci e le varie teorie presenti in letteratura.

Ma che cos'è che ci permette di provare emozioni? Quali sono le aree adibite alla loro manifestazione e regolazione?

L'interesse a trovare una descrizione degli aspetti neurofisiologici delle emozioni risale a più di un secolo fa, ma è solo negli ultimi 30 anni che si sono conseguite le maggiori scoperte; grazie agli esperimenti sulle lesioni di animali e all'utilizzo di strumentazioni più avanzate, quali la PET (Tomografia a Emissione di Positroni), l'ECG (Elettroencefalogramma) e la fMRI (Risonanza Magnetica funzionale), si è arrivati a scoprire sedi specifiche delle emozioni, in particolare il sistema limbico (Morganti, 2013). Fu James Papez il primo che sostenne il ruolo di quest'ultimo, che comprende l'ipotalamo, il talamo anteriore, il giro del cingolo e l'ippocampo, nell'elaborazione delle emozioni e non solo legato alla percezione olfattiva (Papez, 1937). Oggi, l'insieme di queste strutture interconnesse tra loro vengono chiamate "circuiti di Papez".

Paul McLean (conosciuto anche per avere ipotizzato la costituzione del "cervello trino", costituito da quello rettile, limbico e dalla neocorteccia) proseguì con gli studi di Papez, aggiungendo all'area limbica anche l'amigdala e la corteccia prefrontale e denominandola "sistema limbico". Attualmente si ritiene che quest'ultimo, che si trova nella parte più profonda dei lobi frontali e temporali di ciascun emisfero, sia formato dall'amigdala, dalla corteccia orbitofrontale, da alcune parti dei gangli della base e talvolta viene incluso anche il nucleo dorsale mediale del talamo (Morganti, 2013).

In particolar modo l'amigdala detiene un ruolo fondamentale nella manifestazione delle nostre emozioni, un po' come un "centro di comando"; essa valuta gli stimoli che provengono dall'ambiente esterno per decidere se sia il caso di evitarli o di accoglierli ed è responsabile dell'innescamento di tutta una serie di reazioni quali aumento del battito cardiaco, contrazione degli arti e delle palpebre, rilascio di ormoni da parte delle ghiandole nel momento in cui proviamo un'emozione (Tiffany, 2017); è responsabile del coordinamento delle strutture adibite all'espressione fisiologica e facciale delle emozioni, quali i nuclei del tronco encefalico, il nucleo motore del nervo facciale, l'ipotalamo, i nuclei del trigemino, ma anche delle aree corticali, sede delle emozioni cosce, quali ansia, paura e rabbia (Davis, 1992, Iversen, Kumpfermann & Kandel, 2000) ma anche le risposte comportamentali sessuali e materne.

Inoltre, come ricordava Joseph LeDoux in una sua intervista del 1996 tratta dal New York Times in cui espone la sua teoria sulla “doppia via”, il nucleo laterale in essa contenuto riceverebbe informazioni sia dal talamo (più rozze e veloci, per innescare risposte rapide) che dalla corteccia (più lente ma allo stesso tempo più elaborate, grazie alle quali inibire le risposte inadeguate e sceglierne altre più adeguate al contesto) (LeDoux, 1992).

Un suo danneggiamento provocherebbe quella che si conosce come la sindrome di Kluver-Bucy, che prenderebbe il nome da Heinrich Klüver e Paul Bucy; la lesione provocherebbe la cosiddetta cecità psichica, ovvero l'incapacità di riconoscere il significato emotivo degli eventi e delle cose, ed una diminuzione di paura ed aggressività ad essa associata. Altri sintomi sono: comportamento ipersessuato, iperoralità, iperfagia (Bogouslavsky, 2017).

Connessa alle aree del sistema limbico troviamo la corteccia orbitofrontale, anch'essa con un ruolo significativo nella regolazione dei cambiamenti corporei associati alle emozioni, come la sensazione a livello di stomaco nei momenti di ansia (Bechara, 2000).

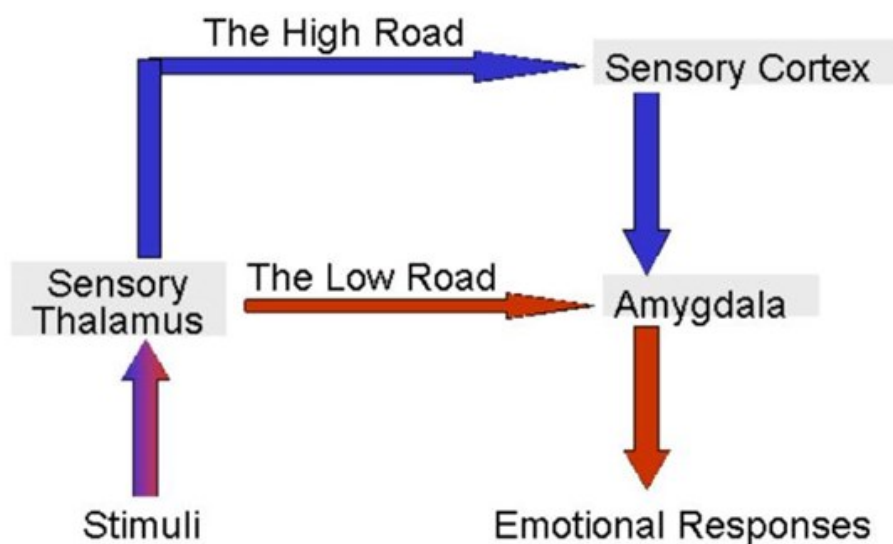


Figura 3. Le Doux: Tracing Emotional Pathway (NY Times Nov. 5, 1996).

1.2 Intelligenza emotiva vs intelligenza cognitiva

Qui di seguito andrò a descrivere il concetto di intelligenza e di intelligenza emotiva, entrando maggiormente nel fulcro di quello che è il tema predominante della mia ricerca. Che cos'è dunque l'intelligenza? Il termine deriva dal latino "intelligere", ovvero comprendere o percepire. Secondo William L. Stern essa è "la capacità generale di adattare il proprio pensiero e condotta di fronte a condizioni e situazioni nuove" (Canestrari e Godino, 2002). Nel tentativo di sintetizzare la miriade di definizioni che si possono trovare in letteratura, Shane Legg e Marcus Hutter (2007) nel loro testo definiscono l'intelligenza come "la misura della capacità di un agente di raggiungere obiettivi in una varietà ampia di ambienti".

Quando si parla di intelligenza, ci viene subito spontaneo pensare a tutto ciò che riguarda le competenze prettamente cognitive e/o scolastiche, quelle logico-matematiche, le conoscenze acquisite, la memorizzazione ecc. Ma cosa dire rispetto a tutte quelle competenze legate al riconoscimento ed alla regolazione delle proprie emozioni? È appropriato parlare di intelligenza in senso univoco e solo da un punto di vista cognitivo?

Rispetto a quest'ultimo quesito ricordiamo Howard Gardner, il quale nell'indagare il tema dell'intelligenza va ben oltre la definizione e i test del QI di Binet e Simon che "sono basati su un concetto di intelligenza limitato, che non trova riscontro nell'autentica gamma di capacità e competenze ben più importanti per la vita di quanto non sia il QI", afferma l'autore (Goleman, 2011). A tal proposito Gardner arriva a riconoscere ben nove tipi di intelligenza differenti, ovvero "Linguistico-verbale, Logico-matematica, Musicale, Spaziale, Corporeo-cinestetica, Personale (intra e inter), Naturalistica, Esistenziale", dove IE (intelligenza emotiva) non può essere considerata come un aspetto a sé stante, bensì facente parte di ogni singola tipologia di intelligenza (Morganti, 2013).

A proposito di intelligenza emotiva, Daniel Goleman ci ricorda che "coloro che non riescono ad esercitare un certo controllo sulla propria vita emotiva combattono battaglie interiori che finiscono per sabotare la loro capacità di concentrarsi sul lavoro e di pensare lucidamente" (Goleman, 2011). Non è sufficiente sviluppare le competenze prettamente legate alle competenze e alle capacità intellettive per vivere una vita felice ed appagante, ma risulta indispensabile anche tutta quella serie di abilità nella comprensione e gestione del proprio mondo interiore ed emotivo (Goleman, 2013). Secondo l'autore, per realizzare e apprezzare sé stessi ed instaurare relazioni soddisfacenti, è dunque importante sviluppare sia le competenze di tipo prettamente

cognitivo, legate al QI, che quelle legate al QE, ovvero il quoziente emotivo, essendo la sfera emotiva e cognitiva interdipendenti tra loro e ugualmente importanti per crescere in equilibrio.

1.3 L'intelligenza emotiva secondo Salovey e Mayer

Peter Salovey e John D. Mayer (1989) definiscono l'intelligenza emotiva come una "forma di intelligenza sociale che coinvolge l'abilità di monitorare i sentimenti e le emozioni, proprie e altrui, di riconoscerle e renderle guida di pensieri e azioni" (Salovey & Mayer, 1989). Nel 1997 gli autori elaborano una nuova definizione: "l'intelligenza emotiva è l'insieme di abilità che spiegano come la percezione e la comprensione delle emozioni delle persone variano nella loro accuratezza. Più formalmente, definiamo l'intelligenza emotiva come la capacità di percepire ed esprimere emozioni, assimilare le emozioni attraverso il pensiero, capire e ragionare con le emozioni, e regolare le proprie e altrui emozioni" (cit. in Salovey, Peter & Mayer, 2004).

Dunque i principali processi che stanno alla base dell'intelligenza emotiva secondo gli studiosi sono principalmente tre, ovvero (Salovey & Mayer, 1989):

- a) valutare ed esprimere le emozioni in sé e negli altri;
- b) regolare le emozioni in sé e negli altri;
- c) usare le emozioni in modi adattivi.

Nel 2002 idearono uno strumento per misurare l'intelligenza emotiva, ovvero il MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test. Skaar, 2007), il quale è in grado di misurare quattro branche, o gruppi di abilità, dell'IE (Mayer & Salovey, 1997 cit. in Mayer, Salovey, Caruso & Sitarenios, 2003):

- a) percepire accuratamente le emozioni, proprie ed altrui;
- b) usare le emozioni per facilitare il pensiero e dunque come supporto dei processi cognitivi individuali;
- c) comprendere le emozioni, e dunque capire le informazioni emotive e come subiscono trasformazioni nel contatto con gli altri;
- d) gestire le emozioni, per promuovere lo sviluppo emotivo e intellettuale.

Il suo predecessore era MSCEIT Research Version 1.1 (MSCEIT RV1.1) e, prima ancora, Multi-Factor Emotional Intelligence Scale (MEIS; Mayer, Caruso, & Salovey, 1999; Mayer et al., 2002b). L'idea di fondo su cui si basano tutti questi test è che possedere dei buoni livelli di intelligenza emotiva, sia importante per risolvere

problematiche relative alla gestione delle emozioni e dunque avere maggiori possibilità di comportarsi in modo emotivamente adattivo (Mayer & Salovey, 1997 cit. in Mayer, Salovey, Caruso & Sitarenios, 2003) e “promuovere una crescita sul piano sia emotivo che intellettuale” (Morganti, 2013).

1.4 L'intelligenza emotiva secondo Goleman

Se al giorno d'oggi si parla maggiormente di intelligenza emotiva è anche grazie agli studi dello psicologo Daniel Goleman, la cui opera maggiormente conosciuta è sicuramente *Emotional Intelligence* del 1995, nella quale l'autore restituisce importanza alle capacità di fondo dell'intelligenza emotiva, sottolineando il loro ruolo nell'influenzare fortemente la vita delle persone.

Rispetto alla tematica, Goleman ha pubblicato altri libri toccando anche il tema della leadership legato sempre all'intelligenza emotiva, quali *Essere leader. Guidare gli altri grazie all'intelligenza emotiva* (2004), *Intelligenza emotiva: che cos'è, perché può renderci felici* (2015), *Piccolo manuale di intelligenza emotiva: per leader che ottengono risultati* (2015).

Goleman definisce l'Intelligenza emotiva come “la capacità di motivare sé stessi, di persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni, di controllare gli impulsi e rimandare la gratificazione, di modulare i propri stati d'animo evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare, di essere empatici e di sperare” (Goleman, 1996).

Goleman ha elaborato 5 domini dell'intelligenza emotiva, ovvero (Morganti, 2013):

1. Autoconsapevolezza (self-awareness), dunque consapevolezza rispetto ai propri obiettivi, regole di vita, valori, emozioni e motivazioni;
2. autocontrollo (self-management), e dunque per quanto riguarda le emozioni arrivare ad “indirizzarle in modo più appropriato alle situazioni, riuscendo meglio a tollerare condizioni di stress o frustrazioni” e “scegliere ciò che è giusto o ingiusto fare, trovando alternative emotivamente adeguate”;
3. automotivazione (self-motivation), per “essere in grado di dare un ordine ad azioni, emozioni, pensieri al fine di raggiungere un obiettivo, con la possibilità di accrescere le opportunità di conquistare buoni risultati, così come di ottenere successi nella vita”;
4. consapevolezza sociale (social awareness) o empatia, grazie alla quale è possibile “entrare in profondità nei pensieri e sentimenti altrui”;

5. gestione delle relazioni sociali (relationship-skills), che sono fondamentali per la costruzione di solidi legami e reti d'amicizie.

A differenza di altri autori che si sono occupati di studiare l'intelligenza, Goleman sosteneva che questa fosse una competenza come altre da far fruttare e sviluppare tramite l'educazione per diventare adulti emotivamente intelligenti, capaci di stabilire relazioni positive con gli altri ed essere costruttori di una società civile emotivamente più evoluta.

1.5 L'intelligenza emotiva secondo Bar-On

Un altro autore da menzionare rispetto al tema dell'IE è Reuven Bar-On, il quale la definiva come "una serie di capacità, competenze e abilità non cognitive che influenzano la propria capacità di riuscire a far fronte alle richieste e alle pressioni dell'ambiente" (Bar-On, 1997). Essa si caratterizza per possedere una dimensione intrapersonale (autostima, autoconsapevolezza emotiva ecc.), una interpersonale (empatia ecc.), gestione dello stress, adattabilità, umore generale. Le capacità enunciate nella definizione di IE vengono raggruppate in cinque diverse dimensioni, ovvero (De Caro, T. & D'Amico, A., 2008):

1. Intrapersonale (considerazione di sé, autoconsapevolezza emotiva, assertività, indipendenza, auto-realizzazione);
2. interpersonale (empatia, responsabilità sociale, relazioni interpersonali);
3. gestione dello stress (tolleranza allo stress e gestione degli impulsi);
4. adattabilità (gestione del cambiamento, adattamento e soluzione ai problemi di natura personale e interpersonale);
5. umore generale (Ottimismo e Felicità).

Anche Bar-On come Goleman sottolinea l'importanza dello sviluppo di programmi educativi per la crescita di individui emotivamente e socialmente competenti (Morganti, 2013).

Capitolo 2 - Musica ed emozioni

2.1 La musica: definizioni e origini

La musica ha origini antichissime, è sempre stata presente in ogni cultura, e in ogni tempo, inizialmente in maniera più rudimentale e via via arricchendosi di nuove strumentazioni e di nuovi modi d'espressione, anche grazie alle tecnologie sempre in evoluzione.

Il termine musica deriva dal sostantivo greco “μουσική” “mousike”, ovvero "arte delle Muse" e prendendo spunto dalla Treccani consiste ne “l'arte di ideare e produrre successioni strutturate di suoni semplici o complessi, che possono variare per altezza (cioè per la frequenza delle vibrazioni del corpo sonoro), per intensità (cioè per l'ampiezza delle vibrazioni), e per timbro (che dipende dal materiale del corpo sonoro), per mezzo della voce umana (m. vocale), di strumenti (m. strumentale) o della combinazione di entrambe queste fonti.”

“Il codice musicale è dunque composto da timbro, da ritmo, da melodia, da intervalli (non sempre), dall'armonia (tutte queste sono le componenti oggettive) e dalla componente soggettiva (ovvero chi ascolta e chi suona, che sono a loro volta in relazione tra loro), quest'ultima legata alla sensibilità emotiva dell'ascoltatore” (Mussida, 2019).

Vi sono testimonianze che confermano l'utilizzo della musica nell'antichità da parte dell'uomo, come i resti di flauti di 35.000 anni fa trovati in una caverna nei pressi di Vogelherd, nel sud della Germania (Conard, Malina & Münzel, 2009), che era abitata dai primi uomini arrivati in Europa dall'Africa; oppure altri tipi di flauti ricavati con ossa di cigno, ali di avvoltoio e avorio, scovati invece in Svevia, sempre Germania, appartenenti al periodo in cui si diffuse la cultura aurignaziana, che risale tra i 43.000 e i 39.000 anni fa. (Montagu, 2017)

Ma come mai la musica si sviluppò in tempi così distanti resistendo fino ai giorni nostri? Qual è il suo scopo?

La maggior parte degli studiosi concorda che “si faceva musica” per “la danza, il rito, l'intrattenimento personale e comunitario” (Montagu, 2017) e soprattutto perché favoriva la coesione sociale, rafforzando il legame prima di una caccia o di una guerra, tra genitori e figli, tra padre e madre e tra una famiglia e l'altra (Conars, Malin & Münzel, 2009).

Il potenziale ruolo adattivo della musica include oltre l'affiliazione sociale, anche la sua capacità di "veicolare significati concreti prima della nascita del linguaggio verbale" (Manarolo & Petrella, 2020), fungere da elemento di corteggiamento, con una funzione importante nella selezione sessuale, il favorire uno sviluppo mentale e sociale (Cross, 2003), e infine promuovere "la flessibilità cognitiva e di sviluppo psichico come conseguenza della sua natura sociale e polisemica" (Manarolo & Petrella, 2020).

Al giorno d'oggi la musica è diventata una delle arti più diffuse nella nostra società; anche grazie allo sviluppo ed alla diffusione delle nuove tecnologie infatti riesce a raggiungere ogni persona che lo desidera, in ogni situazione e con qualsiasi genere che più le aggrada.

La musica infatti "ha una distribuzione globale senza precedenti e un radicamento nella vita delle persone. È una fonte di esperienze intense sia del tipo più intimo e solitario, sia pubblico e collettivo: da un individuo con il suo smartphone e cuffie, a eventi live su larga scala e simulcast globali; e riunisce sempre più una vasta gamma di culture e storie" (Clarke, DeNora & Vuoskoski, 2015). Ciascun individuo può dunque godere dei benefici della musica, per rilassarsi, concentrarsi, riflettere, sfogarsi, affrontare ed esprimere emozioni gioiose o destabilizzanti o semplicemente per puro piacere e condividere momenti intensi con altre persone. Essa, come menzionato precedentemente, si caratterizza infatti per un considerevole potere di affiliazione ed è particolarmente presente tra le culture giovanili. (Gebhardt et al., 2018).

2.2 Musica e piacere

Ma perché ascoltiamo e in generale coltiviamo la musica? La prima risposta è sicuramente che ci provoca del piacere, legato all'attivazione del sistema limbico e al rilascio di dopamina.

A questo proposito ricordiamo lo studio di Blood e Zatorre (2001), i quali hanno dimostrato come l'ascolto della musica sia correlata ad una risposta intensa di euforia, descritta dai partecipanti come "brividi lungo la schiena" o solamente "brividi". Questo tipo di reazione era associata ad un cambiamento nella frequenza cardiaca, nell'elettromiogramma e nella respirazione. Inoltre è stato osservato in concomitanza un'attivazione delle regioni cerebrali solitamente associate all'euforia provocate da cibo, sesso, e assunzione di droghe, in particolare: lo strato ventrale, il mesencefalo, l'amigdala, la corteccia orbitofrontale e la corteccia prefrontale mediale ventrale. Lo

studio mette dunque in luce come la musica possa essere di notevole beneficio per il nostro benessere mentale e fisico, essendo in grado di attivare gli stessi circuiti cerebrali coinvolti nel piacere e nella ricompensa di stimoli biologicamente rilevanti legati alla sopravvivenza.

Proseguiamo con la ricerca di Brown, Martinez & Parsons (2004), i quali hanno dimostrato che in risposta all'ascolto passivo di musica viene attivata la regione del NAc, ovvero il nucleo accumbens, che è adibita al controllo del nostro sistema di ricompensa. Anche Menon e Leivitin (2005) hanno dimostrato l'associazione tra musica e sistema di ricompensa e piacere; nello studio veniva infatti osservata l'attivazione delle regioni del nucleo accumbens (NAc), dell'area tegmentale ventrale (VTA), dell'ipotalamo e dell'insula e un correlato rilascio di dopamina, anche se i risultati non possono essere in tutto e per tutto attribuibili all'ascolto di musica piacevole in sé, "ma piuttosto all'ascolto di musica piacevole rispetto all'ascolto di suoni musicali spiacevoli". Gli autori esordiscono col sostenere che "la migliore connettività funzionale ed efficace tra le regioni del cervello che mediano la ricompensa, l'elaborazione autonoma e cognitiva fornisce informazioni sulla comprensione del motivo per cui ascoltare la musica è una delle esperienze umane più gratificanti e piacevoli". In definitiva la musica può essere molto utile nell'affrontare disturbi quali depressione, schizofrenia e disturbo bipolare, caratterizzati tutti da anedonia, ovvero assenza di piacere, come approfondiremo in seguito parlando dei benefici della musicoterapia.

2.3 Musica evocatrice di emozioni

Entrando maggiormente nel vivo della mia ricerca, andrò qui di seguito ad indagare quali emozioni evochi la musica e attraverso quali meccanismi.

Franco Mussida (2019), chitarrista, compositore e cantante italiano contemporaneo, sostiene che "ci siamo forniti di uno strumento raffinato per tracciare uno straordinario ponte emotivo capace di unire il mondo vibrante esteriore con la nostra interiorità. Attraverso la Musica proviamo il piacere di percepire la vita affettiva, la nostra sensibilità emotiva, il nostro "sentire". Si può tentare di definire il "sentire" come la percezione istintiva di tutto ciò che di emotivamente invisibile vive e vibra. La patria del "sentire" è la nostra interiorità. [...] Con la Musica non abbiamo solo inventato un modo per darci piacere, abbiamo messo a punto un codice capace di rispecchiare perfettamente il nostro essere affettivo. Abbiamo creato uno specchio invisibile, una sorta di Pianeta

esterno che rifletto in tutto e per tutto quello straordinario quanto complicato “strumento di conoscenza” che è la nostra sensibilità emotiva. Un Pianeta, che abbiamo chiamato Musica, che ingloba in sé stesso una copia perfetta dei principi che regolano il nostro funzionamento percettivo ed emotivo, l'essenza stessa del nostro “sentire”.

Grazie alla musica dunque abbiamo la possibilità di provare ed esprimere determinate emozioni e di accedere a nostri stati interni più profondi.

Ma quali sono le emozioni evocate? E attraverso quali processi? Qui di seguito andrò a descrivere alcuni dei principali studi che trattano il tema.

Scherer (2004) nel suo articolo, riprendendo uno studio realizzato in collaborazione col collega Zentner (Scherer e Zentner, 2001), evidenzia come le emozioni in relazione al contatto con la musica possano essere evocate attraverso due differenti meccanismi, ovvero quelli di tipo centrale e quelli di tipo periferico.

Per quanto riguarda quelli centrali troviamo:

- L'appraisal: l'individuo valuta le conseguenze che lo stimolo musicale può avere nei confronti dei suoi bisogni, valori e scopi; segue l'evocazione dell'emozione esternalizzata fisiologicamente, specialmente attraverso la voce e i movimenti espressivi del volto e in generale del corpo;
- la memoria, in quanto la musica è in grado di evocare emozioni connesse a ricordi specifici, in particolar modo legati ad esperienze significative quali feste, matrimoni, funerali;
- l'empatia, nel momento in cui lo spettatore è in grado di empatizzare col musicista e quindi a provare le emozioni vissute dal musicista stesso.

Rispetto ai meccanismi periferici troviamo invece:

- feedback propriocettivo, dove la musica è in grado di stimolare ritmi interni al nostro corpo, spingendoci a muoverci, a ballare e a provare emozioni che probabilmente non avevamo ancora provato.

Ricordiamo a tal proposito Boite, Frijda e Wientjes (1994), i quali sottolineano il potere della musica nel provocare cambiamenti fisiologici, che hanno un'influenza sulla nostra respirazione e sul nostro sistema cardiovascolare.

- la facilitazione dell'espressione di emozioni preesistenti, come per esempio può accadere nel momento in cui si guarda un film e con l'inizio della musica ci si commuove e non si riesce a trattenere le lacrime.

Scherer prosegue elencando i principali approcci attraverso con cui è stato affrontato questo tipo di ricerca, ovvero quello delle emozioni di base, il modello dimensionale, gli

approcci eclettici e in particolare evidenzia la necessità di trovare degli approcci alternativi, che prendano in considerazione tutte le componenti dell'emozione, ovvero la reazione fisiologica, il movimento del corpo, l'espressione motoria (raramente trattate negli studi precedenti) e creando una scala di valutazione che testi le emozioni specifiche evocate dalla musica. L'autore ricorda come quest'ultima impresa sia già stata tentata nel progetto Geneva Emotion Research Group del professor Marcel Zentner (2008), il quale ha lo scopo di "scoprire quali etichette affettive verbali gli ascoltatori di musica di diverso tipo trovano più appropriate per etichettare lo stato affettivo prodotto dall'ascolto di brani musicali molto diversi".

Anche Juslin e Laukka (2004) hanno proposto determinati meccanismi per spiegare in che modo la musica è in grado di suscitare emozioni:

- aspettativa musicale, ovvero quel "processo secondo cui un'emozione viene indotta nell'ascoltatore grazie ad una caratteristica specifica nella struttura del brano musicale che viola, ritarda o conferma le aspettative dell'ascoltatore sulla continuazione del brano" (Sloboda, 1992); da ricordare che essa varia da persona a persona e che ogni brano musicale può produrre aspettative diverse a vari livelli;
- potenziale di eccitazione. Come sostengono gli autori, "non solo reagiamo a eventi musicali inaspettati nei brani musicali, ma reagiamo anche al potenziale di eccitazione intrinseco di caratteristiche di stimolo più generali, come la velocità, la complessità, l'ambiguità, la bellezza e la familiarità. Quindi, probabilmente, alcune delle nostre risposte emotive potrebbero riflettere il nostro tentativo di dare un senso alle informazioni nella musica;"
- contagio dell'umore, ovvero la capacità della musica di modificare appunto l'umore, anche grazie al fatto che possiede "schemi acustici espressivi simili a quelli del discorso emotivo";
- associazioni. Infatti capita spesso che l'ascolto della musica evochi ricordi della propria vita e delle proprie esperienze carichi di emozioni, riguardanti luoghi, eventi o individui (Gabrielsson, 2001);
- immagini mentali. È risaputo come la musica sia molto efficace per stimolare l'immaginazione mentale.

Come si può osservare in Tabella 1. gli autori descrivono inoltre le categorie di emozioni che secondo i partecipanti della ricerca la musica è in grado di elicitare: le emozioni maggiormente nominate (che sono d'altronde anche quelle più studiate) sono quelle

discrete o di base, ovvero gioia, tristezza, rabbia, paura, amore/tenerezza (>75%); seguono odio, umorismo, solitudine, tensione, orgoglio, dolore, desiderio, speranza, nostalgia, paura, disprezzo, stanchezza, rimpianto e aspettativa (>50%); confusione, disgusto, sorpresa, curiosità, noia, delusione, senso di colpa, soddisfazione, ammirazione, gelosia, simpatia, vergogna, fiducia, interesse e umiliazione (> 25%) e infine sono apparsi nuovi termini che non erano inclusi nell'elenco (10%).

Ai partecipanti è stato chiesto anche il motivo per cui ascoltano la musica e i risultati sono i seguenti: "esprimere, rilasciare e influenzare le emozioni" (47%); "per rilassarsi" (33%); "per divertimento e piacere" (22%); "come suono di compagnia e di sottofondo" (16%); "perché mi fa stare bene" (13%); "poiché è un bisogno fondamentale, non posso farne a meno" (12%); "perché mi piace/amo la musica" (11%); "ottenere energia" (9%); "evocare ricordi" (4%); e "altro" (11%) (p.231). È evidente come il provare determinate emozioni sia la prima motivazione che induce le persone ad ascoltare la musica, ma anche per aumentare o modificare le emozioni (per rilassare, suscitare, confortare) o per evocare ricordi emotivi.

Emotion	Freq.	Emotion	Freq.	Emotion	Freq.
Joy	99% (98%)	Pride	71% (69%)	Curiosity	46% (63%)
Sadness	91% (91%)	Pain	70% (86%)	Boredom	45% (47%)
Love	90% (89%)	Desire	69% (74%)	Disappointment	43% (49%)
Calm	87% (89%)	Hope	67% (70%)	Guilt	42% (43%)
Anger	82% (83%)	Nostalgia	67% (76%)	Satisfaction	42% (57%)
Tenderness	82% (86%)	Fear	63% (79%)	Admiration	37% (37%)
Longing	77% (71%)	Contempt	55% (53%)	Jealousy	35% (42%)
Solemnity	76% (73%)	Tiredness	55% (52%)	Sympathy	34% (39%)
Anxiety	75% (90%)	Regret	53% (56%)	Shame	31% (39%)
Hate	74% (69%)	Expectancy	51% (66%)	Trust	30% (33%)
Humour	74% (87%)	Confusion	49% (65%)	Interest	29% (44%)
Loneliness	73% (79%)	Disgust	47% (51%)	Humiliation	28% (31%)
Tension	72% (89%)	Surprise	47% (68%)	Other	10% (16%)

Table 1. Frequenza con cui sono state selezionate le varie etichette emotive in risposta alla domanda "Quali emozioni può esprimere la musica?" (N=141) (Juslin e Laukka, 2004), p.229.

In conclusione vengono evidenziate particolari limitazioni, che riguardano la mancanza di un vocabolario specifico per le emozioni indotte dalla musica, l'utilizzo dello strumento di autovalutazione che non sempre è sinonimo di validità e la necessità di espandere la ricerca anche a contesti di vita quotidiana.

Zentner, Grandjean e Scherer (2008) proseguono con l'approfondimento del tema delle emozioni musicali pubblicando un articolo contenente 4 studi differenti.

Nei primi due studi lo scopo consisteva nel definire un elenco di emozioni connesse all'ascolto della musica per i 5 gruppi di partecipanti con preferenze musicali diverse. I termini emozionali riscontrati con l'utilizzo di musica di diversi generi (classica, Jazz, pop/rock, latino americano e techno) sono tenerezza, desiderio, stupore, gioia, tranquillità, potere, sensualità, spiritualità, attività, disforia, tristezza e come si può vedere in Figura 4 (A e B), vi è una evidente distinzione tra emozioni provate e percepite come proprietà espressive della musica, con una predominanza delle seconde. Come si può notare non sono presenti molte delle emozioni negative che vengono vissute con frequenza nella vita quotidiana, come era già è stato evidenziato da altri ricercatori precedentemente (Juslin & Laukka, 2004; Laukka, 2007).

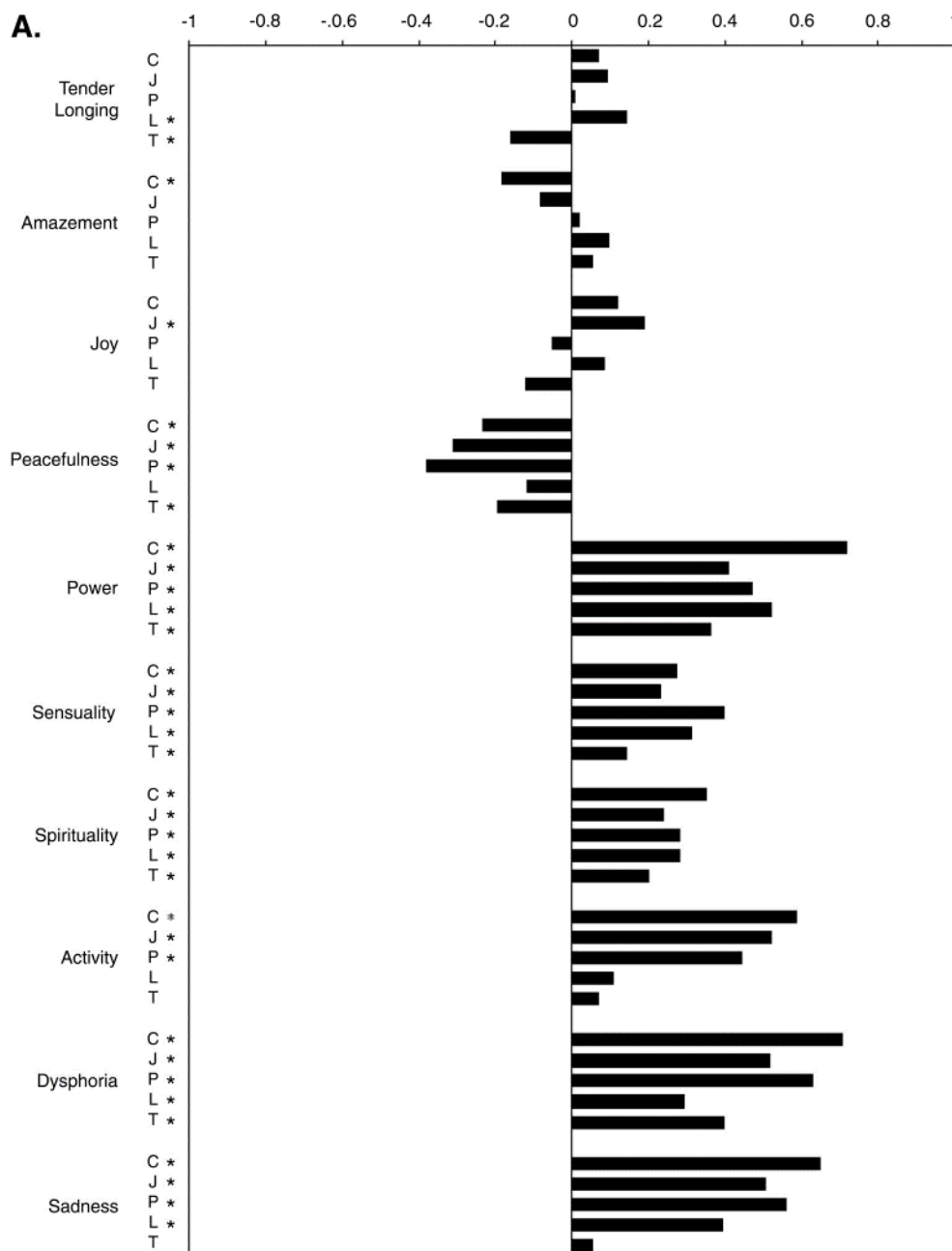


Figura 4. (A) Differenze nelle valutazioni di frequenza dell'emozione provata rispetto all'emozione percepita per fattore di emozione musicale e gruppo di genere musicale. I numeri sono punteggi di differenza, in cui le valutazioni medie delle emozioni provate sono state sottratte dalla valutazione media delle emozioni percepite. Pertanto, le barre a sinistra del punto medio (0 = nessuna differenza) indicano le emozioni più frequentemente provate che percepite, mentre le barre a destra del punto medio indicano le emozioni più frequentemente percepite che provate. Do = classico; J = jazz; P = pop/rock; L = latinoamericano; T = tecno. * $p < .05$. (Zentner, Grandjean e Scherer, 2008, p.501)

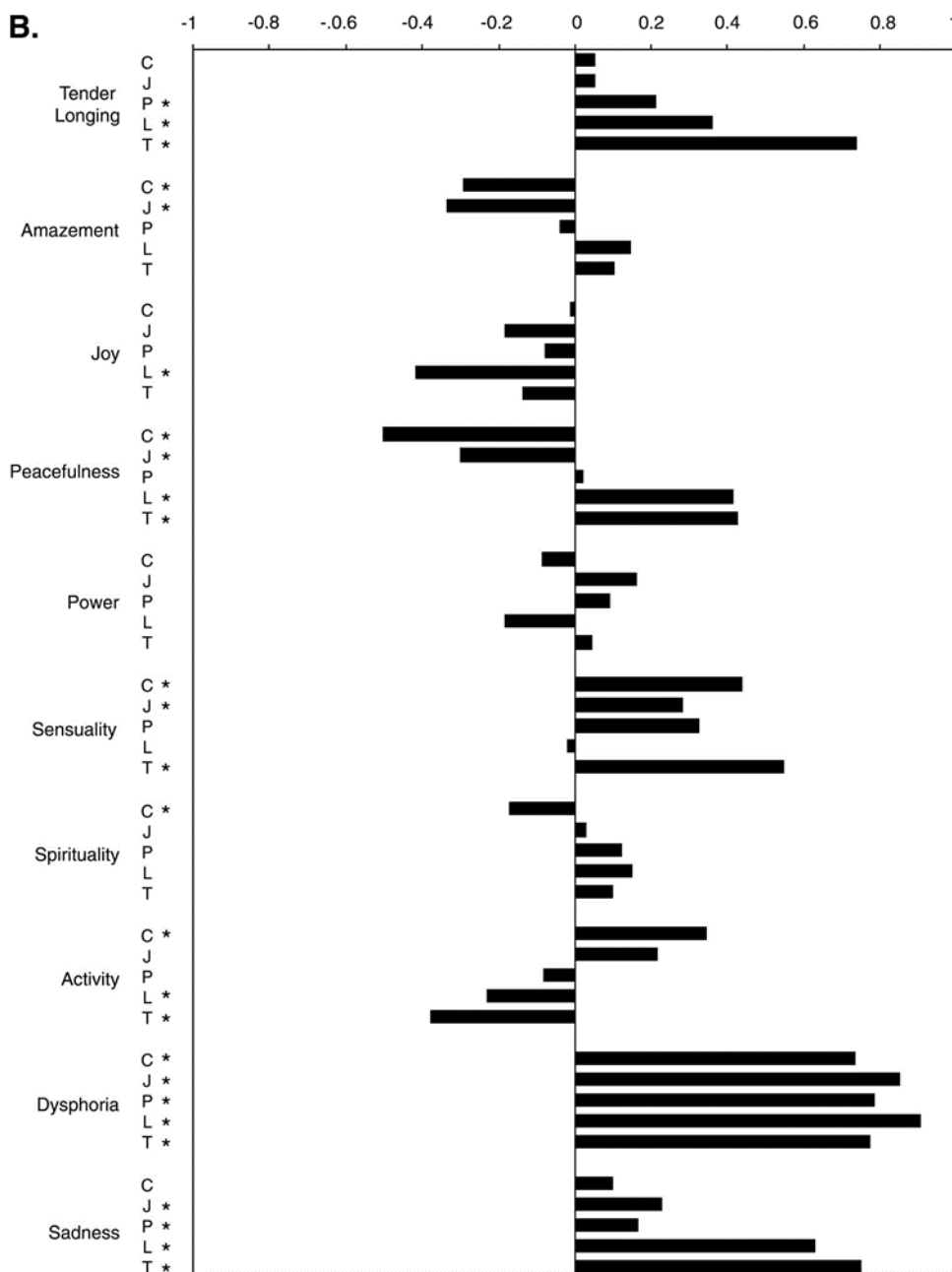


Figura 4. (B) Differenze nelle valutazioni di frequenza dell'emozione musicale provata rispetto all'emozione quotidiana (provata) per fattore di emozione musicale e genere musicale. Le barre a sinistra del punto medio indicano le emozioni più frequentemente provate in risposta alla musica che nella vita di tutti i giorni. Le barre a destra del punto medio indicano le emozioni più frequentemente provate in contesti quotidiani che in contesti di ascolto musicale. Do = classico; J = jazz; P = pop/rock; L = latinoamericano; T = tecno. * $p < .05$ (Zentner, Grandjean e Scherer, 2008, p.502).

Le limitazioni dei primi studi riguardano principalmente “i risultati riguardanti gli effetti emotivi specifici di vari generi musicali”, che vanno interpretati con cautela, in quanto sono state usate delle definizioni generiche delle preferenze e dei generi musicali per ascoltatori di differenti generi di musica; inoltre “i partecipanti hanno fornito valutazioni delle emozioni immaginando, piuttosto che ascoltando effettivamente, la loro musica preferita” e “le analisi fattoriali dei termini emotivi ritenuti rilevanti per la musica

forniscono solo intuizioni preliminari sulla differenziazione delle risposte emotive alla musica e richiedono test più rigorosi.”

Il terzo studio condotto sul campo durante un festival musicale, conferma i primi due ed inoltre viene elaborato un modello fattoriale contenente 9 emozioni differenti, ovvero meraviglia, trascendenza, tenerezza, nostalgia, serenità, potenza, attivazione gioiosa, tensione, con un’aggiunta a posteriori della tristezza; solitamente queste si manifestano in modo misto o accoppiato.

Nel quarto ed ultimo studio vengono confermate le scoperte dei precedenti e dunque anche la classificazione a nove dimensioni delle emozioni musicali; viene anche confermata la migliore accuratezza nello studio delle emozioni musicali del modello specifico del dominio, rispetto a quello dimensionale e delle emozioni discrete.

Anche nell’ultimo studio si evidenziano delle particolari limitazioni; in primo luogo “lo studio attuale riguardava i termini di sentimento caratteristici di ciascun modello piuttosto che i modelli in globo”, in secondo luogo rimane da verificare se la superiorità del modello dominio-specifico possa essere generalizzata anche nel caso dell’emozione musicale specifica.

A livello generale ci sono ulteriori osservazioni da tenere conto:

- Sono stati usati specifici generi musicali, quindi sarebbe necessario verificare se le stesse categorie di sentimento sono generalizzabili ad altri generi, come per esempio l’heavy metal o musiche di culture non occidentali;
- sebbene l’elenco di termini citati sia il più affidabile fino ad ora, non è detto che non ve ne siano di altri;
- la limitatezza dell’approccio statistico e normativo nella raccolta di etichette affettive e nella costituzione della struttura a nove fattori, in quanto tiene conto solo delle risposte nella maggioranza dei partecipanti;
- gli studi si sono focalizzati esclusivamente su un’unica componente dell’emozione, ovvero il sentimento; in realtà la musica potrebbe evocare risposte emotive fisiologiche, comportamentali o cognitive, senza considerare che non sempre gli individui sono stimolati emotivamente dalla musica;
- l’ultima considerazione riguarda il fatto che anche se i modelli delle emozioni di base e quelli dimensionali non vengano ritenuti particolarmente adatti, non vi è la prova che possa essere generalizzato all’emozione percepita.

2.4 La Musicoterapia

Fino ad ora abbiamo affrontato il ruolo e la connessione esistente tra la musica e la percezione ed espressione delle nostre emozioni; come essa abbia il potere di evocare certi tipi di emozioni musicali e come questo ci permetta anche di modulare le nostre risposte emotive in differenti contesti della vita quotidiana.

Grazie a queste e ad altre potenzialità della musica che andremo a descrivere in seguito, è nata una vera e propria terapia, ovvero la Musicoterapia, che cominciò ad avere i primi consistenti sviluppi nei primi anni del 1900.

Essa si occupa di andare incontro a disparate esigenze di tipi medico, psicofisiologico e di ricerca spirituale, con persone di ogni età come bene riportato dalla World Federation of Music Therapy (WFMT), che così la definisce: “L’uso professionale della musica e dei suoi elementi da parte di un musicoterapeuta qualificato con individui, gruppi, famiglie o comunità che cercano di migliorare la loro qualità di vita e la loro condizione fisica, sociale, comunicativa, emotiva, intellettuale e spirituale. La ricerca, la pratica, l’educazione e la formazione in musicoterapia si basano su standard professionali in base ai differenti contesti culturali, sociali e politici.” (Haase, 2012).

Si evidenzia dunque la versatilità della musicoterapia, che prende in considerazione la persona “a tutto tondo”, con tutte le sue componenti e sfaccettature.

Si parla di terapia in quanto essa “si avvale della musica e di attività musicali per curare le necessità fisiche, psicologiche e sociali di persone di tutte le età”, associata all’utilizzo di arte e creatività “in tutte le forme ed espressioni, come canale suppletivo o alternativo al canale verbale in un contesto di relazione, generalmente ma non necessariamente orientato alla cura”, come ci ricorda Stefano Centonze, fondatore e presidente della scuola di Artiterapie Artedo; nelle arti terapie rientrano anche la Teatroterapia, la Drammaterapia, l’Arteterapia Plastico-Pittorica e la Danzamovimentoterapia.

Di modelli di Musicoterapia non ve n’è uno solo: per quanto riguarda quelli di tipo internazionale ricordiamo quello Beneziano, Comportamentale e Cognitivo, di Paul Nordoff e Clive Robbins e di Mary Priestley; mentre nella tradizione italiana quella di Loredano Matteo Lorenzetti, di Pier Luigi Postacchini e di Mauro Scardovelli (Manarolo, 2020). Per ulteriori approfondimenti si consiglia la consultazione del “Manuale di musicoterapia: teoria, metodi e strumenti per la formazione” di Gerardo Manarolo a cui ho fatto riferimento.

Grazie all’adattabilità e alla creatività della Musicoterapia nell’affrontare diversi temi di determinate fasce d’età e problematiche, sono presenti percorsi di Musicoterapia

all'interno di una moltitudine di contesti quali ospedali ambulatoriali, medici e psichiatrici, di strutture riabilitative ed RSA, di centri di cura diurni, di agenzie che servono persone con disabilità dello sviluppo, di centri di salute mentale della comunità e anche all'interno delle scuole (AMTA, 2005); infatti, come è dimostrato ampiamente in letteratura, essa è in grado di apportare innumerevoli benefici nell'ambito della gestione del dolore (Liu & Petrini, 2015; Redding et al., 2016), dell'ansia e della depressione (Trimmer, Tyo, Naeem, 2016; Aalbers, Fusar & Freeman, 2017), in quello delle cure palliative (Gallagher, Lagman, Walsh, Davis & LeGrand, 2006), nel trattamento della schizofrenia (Kamioka et al., 2014; Chung, Woods-Giscombe, 2016) del disturbo ossessivo compulsivo (Bidabadi & Mehryar, 2015) della sindrome post traumatica da stress (PTSD) (Bensimon, Amir, Wolf, 2008; Carr et al., 2012), della demenza (Vink, 1996; McDermott, Crellin, Ridder & Orrell, 2013), dell'Alzheimer (Kumar et al., 1999; Gomez & Gomez, 2017), e in interventi con bambini e adulti autistici (Edgerton, 1994; Gold, 1996; Reschke-Hernandez, 2011).

Ma come si organizzano nel concreto i momenti di Musicoterapia?

Solitamente gli incontri hanno una frequenza settimanale o bisettimanale, per una durata di circa 60 minuti ciascuno e sono suddivisi in varie fasi: quella iniziale di accoglienza del paziente, segue una fase centrale, dove avviene lo "sviluppo di processi espressivi, comunicativi, relazionali non verbali, mediati dall'elemento sonoro musicale e dal perseguimento di eventuali obiettivi specifici" [...] quali "ampliamento dell'espressività vocale" oppure "migliore controllo motorio"; una fase di elaborazione, che può essere verbale o non verbale, in base alle caratteristiche del paziente (es. alto vs basso funzionamento), e infine una conclusiva o di congedo (Manarolo, 2020).

La maggior parte delle attività che si possono svolgere grazie alla musica per fini terapeutici sono ascoltare, suonare, creare musica, con un terapeuta individualmente oppure in gruppo (Boothby & Robbins, 2011). In particolar modo, le attività possono essere di tipo recettivo o attivo.

Rispetto al primo tipo, la persona ha la possibilità di ascoltare diversi tipi di musica sia dal vivo che registrate, anche per rilassarsi, ma non solo. Bruscia (Bruscia & Wheeler, 1998) riconosce diversi obiettivi clinici connessi a questo tipo di terapia, e in particolare evidenzia come essa sia in grado di promuovere la ricettività, evocare risposte corporee specifiche, stimolare o rilassare la persona, sviluppare capacità uditive/motorie, evocare stati ed esperienze affettive, esplorare idee e pensieri degli altri, facilitare la memoria, la reminiscenza e la regressione, evocare immagini e fantasie, collegare l'ascoltatore a

una comunità o a un gruppo socioculturale.

All'interno della Musicoterapia recettiva troviamo anche la Guided Imagery and Music (GIM), ovvero un approccio teorizzato dalla violinista e psichiatra Helen Lindquist Bonny che si avvale dell'utilizzo della musica per "evocare immagini per l'accesso e l'elaborazione di processi emotivi" (McKinney, Antoni, Kumar, Tims & McCabe, 1997), ma anche per integrare propri aspetti del se (Clark, 1991; Weiss, 1994, cit. in McKinney et al., 1997) e facilitare la riorganizzazione cognitiva (Blake, 1994).

Per quanto riguarda la Musicoterapia attiva invece, le principali attività sono le seguenti: improvvisare, creare, cantare la musica, muoversi e danzare con la musica, discutere dei testi musicali e suonare uno strumento.

Rispetto all'improvvisazione essa "si basa sul fare musica attivo e spontaneo, spesso in una diade terapeuta-cliente" utilizzando "tipicamente sia l'espressione non verbale che verbale" (Erkkilä, Gold, Fachner, Ala-Ruona, 2008); essa rappresenta "un concetto complesso e multiprospettico che implica la concomitanza di più abilità, come caratteristiche della composizione intesa come atto creativo estemporaneo, e dell'esecuzione [...]. L'improvvisazione si configura come un'attività frutto di articolate interazioni tra l'individuo e il contesto (armonico, ritmico, melodico, ma anche sociale)" (Biasuzzi, Frezza, 2004).

Capitolo 3 - Musica e intelligenza emotiva

In questo capitolo riporterò alcuni dei più citati studi e ricerche riguardanti le potenzialità della Musicoterapia e della musica in generale nello sviluppo dei vari domini dell'intelligenza emotiva definita da Salovey, Mayer e Goleman, e dunque rispetto all'autoconsapevolezza e all'automotivazione, alla gestione e regolazione delle proprie emozioni, alla capacità di empatizzare con gli altri e di gestire al meglio le relazioni sociali.

3.1 Autoconsapevolezza

Camilleri (2001) sottolinea come "la musica riveli informazioni su di noi sotto forma di espressione artistica. L'esternazione di tali informazioni permette la loro osservazione

ed analisi. Man mano che impariamo a conoscere noi stessi, esprimiamo queste nuove conoscenze attraverso la nostra musica". Attraverso l'espressione catartica musicale, abbiamo dunque l'opportunità di osservare parti di noi, nuove idee e atteggiamenti fino ad ora inespressi, e ad affrontare delle problematiche alla giusta distanza. Si rivela come uno specchio di cosa siamo e cosa proviamo in quel determinato momento, "legati alla nostra storia, alle difese, all'apertura, al controllo, all'autostima, al contesto, alle conseguenze, alle aspettative, all'automonitoraggio, a ciò che sappiamo e a ciò che vogliamo mostrare".

Anche Ansdell (1995) evidenzia quest'aspetto della produzione musicale, in quanto la musica consente alle persone di scoprire e conoscere sé stesse in modo creativo. Inoltre, nel momento in cui si è in gruppo, "il 'prodotto musicale' che si trova tra le persone che fanno musica insieme funziona come uno specchio magico: riflette ai giocatori panorami fisici ed emotivi che non hanno mai provato prima".

Lavorare ed essere in contatto con la musica ci aiuta dunque a entrare maggiormente in contatto con noi stessi e con dimensioni della nostra persona spesso ignorati.

Ma quindi come le esperienze musicali possono potenziare aspetti della consapevolezza di sé come il concetto di sé, l'autocontrollo, l'autovalutazione e l'autostima?

Duval & Wicklund (1972) definiscono l'autoconsapevolezza come "quella specifica situazione durante la quale l'attenzione è diretta verso l'interno e la coscienza dell'individuo è focalizzata su sé stesso".

Boxill (2007) sostiene che "le esperienze musicali concrete e l'espressione attraverso il canto, il suono di strumenti e il movimento musicale promuovono il funzionamento e l'apprendimento su molti livelli di consapevolezza mente-corpo" e di conseguenza vanno ad apportare dei cambiamenti in senso positivo rispetto alle azioni ed alla personalità dell'individuo.

Rispetto a questo concetto ricordiamo il lavoro di Bensimon, Dorit e Yuval (2008) i quali dimostrano come il suonare la batteria possa essere d'aiuto per una maggiore consapevolezza rispetto alle proprie sensazioni corporee e a ciò che sta accadendo a livello cognitivo, emotivo e fisico; in particolar modo come questo possa essere utile nell'evocare e in un secondo momento nel rielaborare le esperienze traumatiche vissute in guerra dai veterani con sintomi della sindrome da stress post traumatico (PTSD - Post Traumatic Syndrome Disorder), attraverso il controllo di ritmo, volume, tempo e timbro. Sempre nello stesso studio, gli autori evidenziano il ruolo importante del gruppo, che

elicitare una particolare connessione tra gli individui che ne fanno parte; ascoltare musica in un gruppo può dunque aumentare la sensazione di coesione e inclusione (Bensimon & Amir, 2010) e portare ad una maggiore consapevolezza di gruppo (Morin, 2017).

Il principale limite dello studio di Bensimon e colleghi, appena citati, riguarda la necessità di concentrarsi su un campione maggiormente variegato, dunque non solo con persone che soffrono della sindrome post traumatica da stress, ma con diversi gruppi terapeutici.

A proposito di autoconsapevolezza psicofisica, come già precedentemente descritto, è stato dimostrato come le persone tramite la musica riescano a gestire e controllare il dolore legato a malattie o periodi post-operatori. Questo processo è stato studiato da numerosi ricercatori, dimostrando come la musica blocchi l'impulso che va dalla parte corporea dolorante al cervello, permettendo alla persona di concentrarsi solamente sullo stimolo musicale (Michel & Chesky, 1995; Melzack & Katz, 2004; Krout, 2007); le persone sono dunque in grado di indirizzare la propria autoconsapevolezza nei confronti dell'elaborazione dell'esperienza musicale, ignorando altri stimoli provenienti dal proprio "sistema psicofisico" e dall'ambiente, come (ma non solo) il dolore fisico (Navarro, 2015).

C'è poi da tener presente che la musica è in grado di agire a livello delle aree inconscie della personalità (Bensimon e Amir, 2010) e arriva a stimolare la produzione di neurotrasmettitori e impulsi ancora prima che la persona sia pienamente consapevole della percezione musicale.

Una maggiore consapevolezza di sé porta inevitabilmente anche ad una maggiore autoregolazione rispetto a pensieri ed emozioni "disfunzionali" e dunque ad una maggiore autoregolazione, che ha effetti diretti sulla propria autostima (Saarikallio, 2010) e su sintomi quali quelli depressivi (Chan, Wong, Thayala, 2011).

3.2 Empatia

A livello sociale l'empatia è considerata un elemento molto importante, in quanto questa si presuppone sia alla base dei comportamenti prosociali, di aiuto, di condivisione e di conforto. (Eisenberg & Mussen, 1989)"; sarebbe dunque auspicabile ricercare delle strategie per un suo sviluppo e diffusione in percorsi di tipo sia individuale che di gruppo. Quale potrebbe essere il ruolo della musica in questo tipo di compito?

Baron-Cohen e Wheelwright (2004) definiscono l'empatia come "la capacità cognitiva e affettiva di comprendere e reagire in modo appropriato ai sentimenti e agli stati mentali degli altri" (p.164); dunque mette in campo componenti sia affettive (Davis, 1994) che cognitive (Dennett, 1989; Baron-Cohen, 1995)"; in particolar modo "l'empatia cognitiva si riferisce alla capacità di comprendere la prospettiva degli altri e di costruire un modello interno dei loro stati emotivi e richiede uno sviluppo cerebrale più elevato, specialmente nelle regioni prefrontali; mentre l'empatia affettiva si manifesta nelle risposte emotive ai sentimenti percepiti di un'altra persona ed è descritta come un meccanismo di risposta relativamente automatico" (Wöllner e Clemens, 2012). In questo è molto simile alla musica, che a sua volta richiede sia componenti di elaborazione cognitiva che affettiva. Greitemeyer (2009) ha dimostrato la possibilità che l'ascolto di canzoni prosociali (rispetto ad altre neutre) aumenti l'empatia e l'accessibilità di pensieri e comportamenti prosociali, anche se si consiglia per le ricerche future un campione più ampio per investigare maggiormente i differenti effetti di diversi tipi di canzoni nel determinarli.

Miu, Balteş & Kemp (2012) hanno descritto il ruolo dell'empatia cognitiva nel migliorare le emozioni correlate al contenuto della musica e l'aumento della coerenza di queste emozioni con i cambiamenti fisiologici sottostanti; inoltre l'empatizzare con l'esecutore sarebbe in grado di facilitare la modulazione delle emozioni negative e positive indotte dalla musica stessa.

Durante l'ascolto della musica "triste" i soggetti, che entravano maggiormente in empatia con l'esecutore e con ciò che egli voleva esprimere attraverso la sua arte, provavano più facilmente nostalgia ed allo stesso tempo si osservava una diminuzione del livello di conduttanza cutanea, rispetto a coloro che riportavano più bassi livelli di empatia; lo stesso si poteva osservare con un tipo di musica felice, con relativa evocazione dell'emozione di potere e aumento della frequenza respiratoria. Dunque le emozioni che l'empatia facilitava erano totalmente in linea con il contenuto emotivo della musica.

Per quanto riguarda le ricerche con bambini e adolescenti Hietolahti-Anste & Kalliopuska (1990) hanno dimostrato come l'interesse attivo per la musica abbia portato ad una maggiore promozione di agilità mentale, autostima ed empatia nei 25 studenti (in media di 12 anni di età) che frequentavano la scuola musicale all'incirca da 6 anni, a differenza dei 30 studenti che facevano parte del gruppo di controllo, provenienti da una scuola non musicale. Gli strumenti principalmente suonati erano il violino e il pianoforte.

Sulla stessa linea gli studiosi Kirschner e Tomasello (2010) hanno evidenziato come un percorso di esperienze musicali condivise in gruppo tra bambini di 4 anni aumenti i comportamenti cooperativi e di aiuto spontanei.

Anche Rabinowitch, Cross & Burnard (2013) hanno proseguito gli studi nell'ambito, ma stavolta con bambini della scuola primaria. Essi hanno dimostrato come la partecipazione ripetuta a lungo termine in programmi di interazione di gruppo musicale fosse in grado di aumentare l'empatia, come era visibile nei punteggi finali riguardanti l'empatia più alti rispetto ai bambini del gruppo di controllo; il programma musicale includeva anche giochi musicali di imitazione, improvvisazione, composizione e sincronizzazione ritmica. Le principali limitazioni riguardano la necessità di coinvolgere più partecipanti e animatori musicali di gruppo, nonché resta il dubbio rispetto alla durata nel tempo di tali risultati.

Ci sono delle evidenze anche rispetto alla correlazione tra l'ascolto della musica triste ed un certo grado di empatia di tratto. Per esempio Kawakami, Katahira & Kenji (2015) nel loro studio con un campione di bambini della scuola primaria hanno riscontrato come quest'ultima, e in particolare una delle sue sottocomponenti, ovvero "Presa di prospettiva e Fantasia" (le altre due comprendevano "Preoccupazione empatica", "Distress personale"), fosse "associata a risposte emotive alla musica triste e ad una preferenza per essa". Le limitazioni del presente studio riguardano principalmente il fatto che si è utilizzata solo musica triste negli esperimenti, quindi si dovrebbe verificare se "i tratti di empatia e le risposte alla musica triste mostrate in questo studio fossero uniche per la musica triste"; inoltre "gli aspetti evolutivi dell'abilità empatica potrebbero aver influenzato le dinamiche presenti nello studio" dato che i partecipanti erano solo bambini della scuola primaria. Per le prossime ricerche si consiglia di concentrarsi su un campione più ampio e variegato.

Date queste evidenze, in buona parte riguardanti l'infanzia, sarebbe auspicabile dunque prestare attenzione anche allo sviluppo emotivo dei bambini, nelle scuole ma anche in altri contesti, servendosi della musica e di attività quali la composizione di gruppo e l'improvvisazione che, tra le altre cose stimolano "la creatività, l'esplorazione, la cooperazione, la considerazione degli altri e il processo decisionale" (Laird, 2015).

3.3 Automotivazione

Qui di seguito andrò a descrivere l'utilizzo della Musicoterapia e della musica in generale come fonti di motivazione nell'affrontare diversi percorsi e/o difficoltà.

Come ho più volte riportato nel testo, l'affiancamento della musica a percorsi di cura e terapie mediche, può essere un'ottima strategia per il controllo del dolore, ma anche nella gestione di dipendenze e disagi vari di tipo psicologico e sociale.

Boldt con il suo studio (1996) provò come la musica abbia degli effetti benefici rispetto alla motivazione, al benessere psicologico, al comfort fisico e alla resistenza agli esercizi fisici necessari per la riabilitazione, di sei soggetti sottoposti a trapianto di midollo osseo. Veniva utilizzata sia la musica dal vivo che quella registrata per il rilassamento e l'immaginazione, per gli esercizi di rilassamento progressivo e per gli esercizi di movimento e aerobico. I risultati a lungo termine (10 sessioni) hanno indicato come effettivamente la musica aumentasse i livelli di resistenza durante gli esercizi, di rilassamento e comfort e di comportamenti cooperativi e di partecipazione; lievemente differenti sono invece i risultati a breve termine (da due a tre sessioni), indicando come la musica sia più efficace nell'accrescere il rilassamento e il comfort ma in nessun modo in quello della resistenza. I limiti della ricerca riguardano la necessità di un campione più ampio e di una maggiore durata del trattamento, per una maggiore generalizzabilità dello studio; inoltre la coerenza del trattamento risulterebbe maggiore se il trattamento iniziasse prima del ricovero dei pazienti e continuasse con la presenza del musicoterapeuta.

Rimanendo sempre in ambito medico Brad, Norris, Shim, Gracely & Gerrity (2016) hanno dimostrato come la musicoterapia vocale possa essere un valido strumento nel controllo del dolore cronico con la partecipazione di 55 adulti prevalentemente afroamericani che ne soffrivano; questi sono stati assegnati in un gruppo che ha partecipato a un trattamento di 8 settimane di musicoterapia vocale e in un altro gruppo di controllo. I risultati confermano un miglioramento dell'autogestione, della motivazione, dell'empowerment, del senso di appartenenza e della riduzione dell'isolamento, anche se alcuni accorgimenti sarebbero opportuni per una maggiore validità dello studio; infatti il campione era molto ridotto, la popolazione era prevalentemente afroamericana a basso reddito, il protocollo di valutazione dei risultati andrebbe perfezionato e probabilmente sarebbe opportuno allungare i periodi di trattamento di musicoterapia.

Anche Stephen e colleghi (Ross et al., 2008) hanno confermato la possibilità che la partecipazione a un programma di musicoterapia possa favorire la motivazione in

pazienti ricoverati con disturbi mentali e dipendenze concomitanti, affermando che “nonostante il livello di gravità della malattia prima del trattamento, i pazienti sono ugualmente in grado di impegnarsi nella musicoterapia e potenzialmente traggono beneficio da questa modalità”; ci sono comunque delle limitazioni da tenere presente, quali il fatto che il progetto di ricerca non fosse randomizzato e controllato e che la somministrazione di farmaci psicotropi ai partecipanti dello studio possa avere avuto un effetto sui risultati. Inoltre non era presente nessun gruppo di controllo.

Gold e colleghi (Gold et al., 2013) hanno indagato lo studio della musicoterapia nel campo appena descritto, ma in questo caso con 144 adulti con disturbi mentali quali la schizofrenia, la depressione e l'abuso di sostanze e una bassa motivazione terapeutica, rilevando dei risultati positivi, con una maggiore risonanza per le persone che non avevano tratto dei benefici con altri tipi di approcci. Grazie alla musicoterapia i pazienti hanno anche avuto modo di migliorare le loro abilità sociali, le quali sono solitamente carenti quando si parla di problemi di salute mentale. Le limitazioni riguardano principalmente l'esclusiva generalizzabilità a contesti e diagnosi simili, il campione ridotto ed eterogeneo dal punto di vista delle diagnosi, che non hanno permesso di entrare maggiormente nel dettaglio della ricerca e di determinare gli effetti causali dello studio.

Qianying e colleghi (Qianying et al., 2019) proseguono la ricerca nell'ambito della motivazione al trattamento in caso di dipendenze con pazienti di sesso femminile con disturbo da uso di metanfetamine. Anche qui i risultati dimostrano un incremento della motivazione nei confronti della riabilitazione, grazie all'implementazione di varie tecniche musicali di tipo attivo, quali l'analisi dei testi, l'improvvisazione e il canto; in parallelo all'incremento motivazionale sono stati osservati anche un aumento dei livelli di empowerment personale e una migliore gestione delle relazioni interpersonali. In ogni caso c'è da avere una certa accortezza nella generalizzazione a popolazioni di genere maschile, dato che nello studio i partecipanti erano solo donne e il campione di dimensione limitata; inoltre gli strumenti di valutazione erano tutti di tipo autovalutativo, quindi per gli studi futuri sarebbe auspicabile integrare anche con altri di tipo oggettivo, come ad esempio la misurazione di frequenza cardiaca, conduttanza cutanea ed elettroencefalogramma.

3.4 Regolazione emotiva

Precedentemente ho esaminato il legame tra musica e benessere, musica e cura, musica e emozioni. Qui di seguito andrò ad approfondire il ruolo della musica rispetto ad uno degli aspetti più rilevanti dell'intelligenza emotiva, ovvero la regolazione delle proprie emozioni. Nel primo capitolo ho citato i principali autori che hanno definito e studiato tale ambito, in particolar modo Salovey e Mayer che ritenevano essenziali per lo sviluppo di un'intelligenza emotiva essere in grado di valutare, comprendere, esprimere e regolare le emozioni proprie e degli altri, ed utilizzarle in modo adattivo nella vita di tutti i giorni.

Sono diversi gli studi che confermano che la principale motivazione dell'ascolto della musica sia proprio la regolazione delle proprie emozioni, attraverso delle specifiche strategie.

In particolar modo Goethem e Sloboda (Goethem & Sloboda, 2011) hanno individuato sei differenti strategie, ovvero il rilassamento, la distrazione dall'emozione provata o dalla situazione, il ragionamento razionale nei confronti delle emozioni, il coping attivo/cambiamento della situazione, l'introspezione e lo sfogo, con una predilezione per quella del rilassamento, seguita da coping attivo e distrazione. Le principali limitazioni rispetto allo studio in questione riguardano il campione non sufficientemente variegato, in quanto i partecipanti erano soprattutto occidentali, ventenni, istruiti, e iscritti all'università del Midland; inoltre essi avevano un interesse di base nei confronti della musica, quindi sarebbe interessante verificare se i risultati siano gli stessi anche in chi non usa per niente la musica. Infine le ricerche future dovrebbero concentrarsi maggiormente sul ruolo della musica rispetto alle strategie meno utilizzate quale l'introspezione e sui loro meccanismi sottostanti.

Nello stesso anno venne pubblicato un altro studio (Saarikallio, 2011) che determinava simili effetti regolatori della musica, principalmente per migliorare l'umore, con caratteristiche simili dall'età dell'adolescenza fino alla vecchiaia. Rimane comunque questione aperta se esistano o meno delle differenze individuali, quali il background musicale, la personalità o l'età e differenze situazionali, come il contesto sociale e culturale, rispetto alle strategie regolatorie utilizzate. Le limitazioni da tenere in considerazione sono varie; prima di tutto lo studio è stato effettuato all'interno della cultura finlandese, che potrebbe avere caratteristiche particolari, inoltre i partecipanti dimostravano tutti un certo interesse nei confronti della musica e facevano tutti parte di un coro. Per gli studi futuri sarebbe interessante far partecipare musicisti professionisti

o all'opposto persone per niente coinvolte dalla musica, per confrontare i risultati. Infine sono stati utilizzati principalmente test di autovalutazione e dati retrospettivi e quindi non del tutto oggettivi, come potrebbero esserlo test di tipo fisiologico.

A questo proposito qualche anno prima l'autore pubblicò un altro studio, riguardante la regolamentazione dell'umore negli adolescenti (Saarikallio & Erkkila, 2007). Anche in questa analisi sono state individuate sette strategie regolatorie usate dai giovani, per gestire le emozioni negative e migliorare l'umore, ovvero: risveglio, diversivo, scarica, lavoro mentale, ricerca di forti sensazioni e conforto.

Anche Thoma, Ryf, Mohiyeddini, Ehlert e Nater (2012), hanno riscontrato come in determinate situazioni cariche emotivamente i partecipanti sceglievano diversi e molto specifici tipi di brani musicali per supportare, controllare o modificare le emozioni vissute, con l'obiettivo di regolamentare le proprie emozioni. I risultati confermano dunque le ipotesi iniziali anche se anche in questo studio sono presenti delle limitazioni; infatti è stata fatta una selezione limitata dei brani, con predominanza dello stile musicale strumentale e quindi senza testo, per evitare che le reazioni emotive fossero influenzate dal testo della canzone; inoltre i partecipanti erano tutti studenti e consapevoli del tema dello studio, il che può aver inciso sui risultati. Infine la validità ecologica dei risultati è limitata, in quanto lo studio è stato eseguito in laboratorio, all'interno del quale le dinamiche misurabili sono sicuramente differenti da quelle che potrebbero verificarsi nella vita reale di tutti i giorni.

3.5 Abilità sociali e relazionali

L'ultimo tratto dell'intelligenza emotiva che andrò ad affrontare riguarda le abilità a livello sociale e relazionale.

La musica si rivela come un buon strumento anche per quanto riguarda la sfera di sviluppo personale e sociale; infatti, se per esempio l'imparare uno strumento ha degli effetti benefici sull'autostima, sul senso di autorealizzazione, e permette di acquisire disciplina e di esprimere sé stessi, il far parte di gruppi musicali (come può essere un coro o una banda) può essere un'occasione per creare nuove amicizie, espandere la propria rete sociale, rafforzare il proprio senso di appartenenza e di sostegno reciproco (Hallam, 2010).

Duffy e Fuller (2000) hanno voluto dimostrare che il partecipare a un programma di musicoterapia di otto settimane, con cadenza bisettimanale per la durata di 30 minuti

per ciascun incontro, apporti dei benefici in 32 bambini, dai 5 ai 10 anni d'età, con una moderata disabilità intellettiva.

Sono state prese in considerazione 5 abilità di base, ovvero cambio di turno (che avviene durante una conversazione), imitazione, vocalizzazione, iniziazione (rispetto alle interazioni sociali) e contatto visivo. I risultati erano positivi anche se non si denota una particolare differenza nel gruppo di controllo che non ha partecipato al programma, se non per quanto riguarda l'abilità di imitazione. Si ipotizza che la causa sia da ricercare nel fatto che le attività non fossero condotte da musicoterapeuti professionisti e dal fatto che non si sia fatto uso di musicoterapia attiva quale l'improvvisazione; inoltre non c'è stato modo di creare una relazione terapeutica tra paziente e terapeuta, cosa che avrebbe potuto incidere non poco sulle dinamiche in questione.

Per quanto riguarda anche gli adolescenti, Gooding (2011) ha voluto testare l'efficacia di un programma di musicoterapia per ampliare le abilità sociali in bambini e ragazzi di età compresa tra i sei e i diciassette anni di età, con un deficit nelle abilità sociali. In particolare i tre studi sono stati condotti in contesti scolastici, residenziali e nei dopo scuola. In tutti e tre gli ambienti in media erano visibili dei miglioramenti rispetto all'acquisizione di abilità sociali, anche se si sono riscontrate maggiori difficoltà con bambini con "comportamenti di opposizione, problemi di condotta, influenze negative da parte dei gruppi di pari, abuso di sostanze, difficoltà familiari e capacità cognitive limitate" (Bremer & Smith, 2004); potrebbe dunque essere proficuo aggiungere ai programmi di apprendimento delle abilità come la "ristrutturazione cognitiva, la formazione nella percezione sociale e nell'assunzione di prospettive sociali, l'allenamento dell'abilità di autoregolazione, la modifica delle contingenze ambientali e i metodi di regolazione degli affetti (come l'allenamento al rilassamento)".

I principali limiti riguardano il campione di piccole dimensioni e l'utilizzo di misurazioni dei dati leggermente diverse nei tre ambienti oggetto di studio, a causa delle età e dei contesti diversi.

A proposito di implementazione delle abilità sociali e relazionali nell'ambito dell'autismo LaGlasse (2014) ha effettuato uno studio con la partecipazione di diciassette bambini con la sindrome dello spettro autistico, di età compresa tra sei e nove anni, i quali sono stati assegnati a un gruppo di musicoterapia, per dieci sessioni di 50 minuti ciascuna per un periodo di due settimane. I risultati dimostrano un miglioramento per quanto riguarda l'attenzione congiunta, ovvero l'attenzione da parte di due individui in interazione nei confronti di un oggetto o di un evento, accompagnata da sguardi e gesti,

quali il mostrare e l'indicare con un dito e lo sguardo verso le persone; anche i punteggi riguardanti la social responsiveness scale (SRS) si sono dimostrati più alti nel gruppo di musicoterapia rispetto a quello di controllo, mentre per quanto riguarda l'inizio della conversazione e la risposta ad essa non sono state rilevate significative differenze tra il primo e il secondo gruppo. I punteggi dell'Autism Treatment Evaluation Checklist (ATEC) non differivano particolarmente tra un gruppo e l'altro.

Infine, sempre per rimanere nel campo dell'autismo, anche Eren (2015) ha indagato il potere della musica per lavorare sul deficit di interazione sociale tipico delle persone con la sindrome dello spettro autistico, ma stavolta con gli adolescenti. Le attività prevedevano il canto, i giochi ritmici, il movimento creativo e la danza che venivano svolte in coppia, in piccoli gruppi e in un gruppo più ampio. Se inizialmente i partecipanti dimostravano riluttanza nell'interagire coi coetanei, a mano a mano che il processo avanzava, hanno cominciato a mostrare maggiore apertura e coinvolgimento, con una maggiore "rapidità" da parte delle ragazze. Le aree in cui si sono osservati dei miglioramenti equivalgono principalmente a "il prendere decisioni, il contatto visivo, l'ascolto, l'espressione di sé, il movimento coordinato nel gruppo, il processo decisionale con gli altri e l'accettazione delle differenze altrui". Grazie alla simulazione di esperienza di vita reale all'interno delle sessioni di musicoterapia, i ragazzi hanno la possibilità di comprendere come avviene la comunicazione e l'interazione sociale, in un contesto sicuro e non giudicante.

Limitazioni e conclusioni generali

Nel mio elaborato ho cercato di racchiudere le principali teorie e i principali studi degli ultimi decenni che sono presenti in letteratura riguardanti il rapporto tra la musica e lo sviluppo dell'intelligenza emotiva, partendo dal presupposto di come la sfera emotiva e in generale la padronanza delle abilità racchiuse nel concetto di intelligenza emotiva siano fondamentali in egual misura a quella cognitiva per arrivare a godere di una buona salute e benessere, di buone relazioni, e per il raggiungimento di un successo personale e professionale.

C'è da notare sicuramente che la ricerca a riguardo è caratterizzata da una serie di limitazioni e che per gli studi futuri sarebbe auspicabile prendere in considerazione alcuni accorgimenti. Infatti si denota prima di tutto la complessità nel misurare le emozioni di tipo musicale, in quanto manca un accordo univoco tra gli studiosi rispetto ad un vocabolario specifico per le emozioni indotte dalla musica; a tal proposito la

maggior parte delle emozioni studiate in relazione alla musica sono quelle di base, ovvero meraviglia, trascendenza, tenerezza, nostalgia, serenità, potenza, attivazione gioiosa, tensione, tristezza. Inoltre sempre rispetto al ruolo della musica nell'evocare certi tipi di emozioni si riscontra una predominanza di utilizzo di test di autovalutazione che non sono del tutto attendibili e oggettivabili. La musica impiegata inoltre è quasi sempre del tutto strumentale o di genere classico.

Per quanto riguarda più nel dettaglio la ricerca rispetto alla musica e alla musicoterapia in relazione all'intelligenza emotiva, anche in questo caso si denota la limitatezza dei test di valutazione di tipo autovalutativo; inoltre spesso i campioni negli studi si sono dimostrati troppo ridotti e troppo poco variegati.

Infine sono presenti altri due tipi di bias da tenere in considerazione, ovvero la quasi assenza di articoli con esiti negativi, che come quelli con esiti positivi, risultano importanti per trarre delle conclusioni affidabili rispetto al tema trattato e in generale è possibile che i risultati non siano del tutto completi ed esaustivi, con il risultato di non rispecchiare fedelmente e in toto la realtà descritta.

Per le ricerche future sarebbe dunque auspicabile fare attenzione ai due bias appena citati, adottare campioni più ampi e variegati, l'utilizzo di diversi generi musicali, quali quelli non occidentali, l'integrazione degli strumenti di valutazione di tipo autovalutativo con altri di tipo oggettivo, come la misurazione di frequenza cardiaca, conduttanza cutanea ed elettroencefalogramma, concentrarsi maggiormente sul ruolo della musica rispetto alle strategie meno utilizzate quale l'introspezione e sui loro meccanismi sottostanti e l'implementazione dei programmi da parte di musicoterapeuti professionisti.

C'è poi da tenere in considerazione che gli studiosi hanno cominciato a porre attenzione al concetto di intelligenza emotiva solo tre decenni fa e dunque come ambito è abbastanza recente e le conoscenze in merito non sono sicuramente del tutto complete ed esaustive; anche per quanto riguarda l'utilizzo della musica e della Musicoterapia legate al mondo dell'intelligenza emotiva la ricerca è solo all'inizio, in particolar modo nel contesto italiano, quindi questo lavoro vuole essere uno spunto per futuri e nuovi approfondimenti più dettagliati.

In ogni caso è evidente come la Musicoterapia e la musica in generale racchiudano un grande potenziale nell'esplorare il nostro mondo emotivo, permettendoci di provare e manifestare certi tipi emozioni, anche molto sottili, e di elaborarle, trasformarle e renderle coscienti attraverso vie intuitive e creative e spesso non del tutto coscienti.

Questo racchiude il concetto che sta alla base di come percorsi di tipo musicale possano essere adatti per far fiorire le capacità a cui si fa riferimento quando si parla di intelligenza emotiva.

A tal proposito nel mio lavoro ho descritto numerosi studi che confermano come la musica sia un ottimo strumento per quanto riguarda lo sviluppo di una maggiore autoconsapevolezza rispetto alle proprie sensazioni corporee e a ciò che sta accadendo a livello cognitivo, emotivo e fisico, per esempio nel controllo del dolore legato a vari tipi di disturbi, o nella rielaborazione del trauma; la musica funge infatti da specchio, riflettendo idee e atteggiamenti ancora inesplorati, permettendoci di affrontare delle problematiche alla giusta distanza e di mettere maggiormente a fuoco chi siamo e cosa proviamo in un determinato momento.

Anche per quanto riguarda la capacità di auto motivarsi si sono riscontrati dei risultati positivi grazie all'utilizzo della Musicoterapia attiva quale quella vocale ed attività come il canto, l'analisi dei testi e l'improvvisazione, ma anche grazie all'ascolto di musica registrata o dal vivo e quindi attraverso una modalità più di tipo recettivo. A fine percorso si può notare infatti un miglioramento per quanto riguarda la gestione, la motivazione e l'empowerment personale, con persone in riabilitazione post-operatoria, nella gestione del dolore cronico, nel trattamento di disturbi mentali quali la depressione e la schizofrenia e nella gestione di dipendenze da varie sostanze.

Inoltre è stato più volte dimostrato come la sperimentazione di percorsi di Musicoterapia attiva che comprendevano attività quali il canto, i giochi ritmici, il movimento creativo e la danza ha portato a dei benefici per quanto riguarda l'interazione e lo scambio sociale in diversi contesti e in particolar modo con bambini e adolescenti con lievi disabilità intellettive o con la sindrome dello spettro autistico. L'affinamento delle abilità sociali ed empatiche è evidente anche in relazione all'ascolto di canzoni con contenuti prosociali ed alla partecipazione a gruppi musicali, in quanto quest'ultimi aumentano le occasioni di creare amicizie, espandere la propria rete sociale, rafforzare il proprio senso di appartenenza e di sostegno reciproco.

Generalmente nel mio elaborato mi sono concentrata maggiormente su percorsi di Musicoterapia di tipo attivo, in quanto grazie ai numerosi strumenti e tecniche di cui si serve è maggiormente applicabile in svariati contesti, difficoltà, fasi della vita ed età.

In ogni caso gli studi che ho preso in considerazione confermano come anche interventi di musicoterapia di tipo recettivo possa offrire grandi contributi, nel momento in cui viene associata ad altri tipi di terapie, sia di tipo fisico-riabilitativo che psicoterapeutico.

C'è poi da tenere presente che la maggior parte delle persone utilizza l'ascolto della musica, dunque in modalità recettiva, per supportare, controllare o modificare le emozioni vissute, con l'obiettivo di regolamentare le proprie emozioni, che incarna l'ultima e forse la più importante abilità dell'intelligenza emotiva; ciò viene fatto utilizzando diverse strategie, per citarne alcune il rilassamento, lo sfogo, l'introspezione, con modalità simili dall'età dell'adolescenza fino alla vecchiaia.

Concludendo, con questo mio elaborato mi auguro di aver dato un contributo per le future ricerche nell'elaborazione di sempre nuove e più innovative applicazioni della musica e della Musicoterapia per lo sviluppo di una così importante abilità come quella dell'intelligenza emotiva.

Bibliografia

- Aalbers, S., Fusar-Poli, L., Freeman, R., E., Spreen, M., Ket, J., C., Vink, A., C., Maratos, A., Crawford, M., Chen, X., J., Gold, C. (2017). Music therapy for depression. *Cochrane Database Syst Rev.*;11:CD004517.
- Anolli, L. (2003). *Le emozioni*. Unicopli.
- Ansdell, G. (1995). *Music for Life: Aspects of Creative Music Therapy With Adult Clients*. London: Jessica Kingsley, Publishers. P.128.
- Arnold, M., B. (1960). *Emotion and personality*. Columbia University Press.
- Averill, J., R. (1980). *A Costructivism view of emotion*. *Theories of Emotion*, (), 305–339.
- Bar-On, R. (1997). The emotional quotient inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence. Toronto: Multi-Health Systems. P.14.
- Baron-Cohen, S., Campbell, R., Karmiloff-Smith, A., Grant, J., & Walker, J. (1995). Are children with autism blind to the mentalistic significance of the eyes?. *British Journal of Developmental Psychology*, 13(4), 379-398.
- Baron-Cohen, S., Wheelwright, S. (2004). The Empathy Quotient: An Investigation of Adults with Asperger Syndrome or High Functioning Autism, and Normal Sex Differences. 34(2), 163–175.
- Bauman, Z., Minucci, S. (2006). *Modernità liquida*. Laterza.
- Bechara, A. (2000). Emotion, Decision Making and the Orbitofrontal Cortex. *Cerebral Cortex*, 10(3), 295–307.
- Bensimon, M., & Amir, D. (2010). Sharing my music with you: The Musical Presentation as a tool for exploring, examining and enhancing self-awareness in a group setting. *Journal of Creative Behavior*, 44(4), 259-277.
- Bensimon, M., Amir, D., Wolf, Y. (2008). Drumming through trauma: Music therapy with post-traumatic soldiers. 35(1), 34–48.
- Bensimon, M., Amir, D., Wolf, Y. (2008). Drumming through trauma: Music therapy with post-traumatic soldiers. 35(1), 34–48.
- Biasutti, M., Frezza, L. (2004). Ricerca empirica delle dimensioni dell'improvvisazione musicale, in M. Biasutti (ed.), *Psychology and Music Education*, CLEUP, Padova. P.1-9. P.1.
- Bidabadi, S., S, Mehryar, A. (2015). Music therapy as an adjunct to standard treatment for obsessive compulsive disorder and co-morbid anxiety and depression: A randomized clinical trial. *J Affect Disord.*;184:13-7.
- Blake, R., L., Bishop, S., R. (1994). The Bonny Method of Guided Imagery and Music (GIM) in the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) with Adults in the Psychiatric Setting, *Music Therapy Perspectives*, Volume 12, Issue 2, Pages 125–129.
- Blake, R., L., Bishop, S., R. (1994). The Bonny Method of Guided Imagery and Music (GIM) in the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) with Adults in the Psychiatric Setting. *Music Therapy Perspectives*, 12(2), 125–129.
- Blood, A., J., Zatorre, R., J. (2001). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(20), 11818–11823.
- Bogousslavsky, J. (2017). [Frontiers of Neurology and Neuroscience] Neurologic-Psychiatric Syndromes in Focus Part I - *From Neurology to Psychiatry Volume 41 || The Klüver-Bucy Syndrome*. , 10.1159/isbn.978-3-318-05859-8(), 77–89.
- Boldt, S. (1996). The Effects of Music Therapy on Motivation, Psychological Well-Being, Physical Comfort, and Exercise Endurance of Bone Marrow Transplant Patients. *Journal of Music Therapy*, 33(3), 164–188.
- Boothby, D., M., Robbins, S. J. (2011). The effects of music listening and art production on negative mood: A randomized, controlled trial. 38(3), 204–208.
- Boxill, E., H., Chase, K., M. (2007). *Music Therapy for Developmental Disabilities*. Pro Ed Editore. P.102.

- Bradt, J., Norris, M., Shim, M., Gracely, E., J., Gerrity, P. (2016). Vocal Music Therapy for Chronic Pain Management in Inner-City African Americans: A Mixed Methods Feasibility Study. *Journal of Music Therapy*, (), thw004–.
- Brown, S., Martinez, M., J., Parsons, L., M. (2004). Passive music listening spontaneously engages limbic and paralimbic systems. *NeuroReport* 15(13): p 2033-2037. P. 181, p. 182
- Camilleri, V., A. (2001). Therapist self-awareness: an essential tool in music therapy. 28(1), 79–85. P. 81, 82.
- Campeau, S., Miserendino, M., J., & Davis, M. (1992). Intra-amygdala infusion of the N-methyl-D-aspartate receptor antagonist AP5 blocks acquisition but not expression of fear-potentiated startle to an auditory conditioned stimulus. *Behavioral Neuroscience*, 106(3), 569–574.
- Canestrari R, & Godino A. (2002). *Introduzione alla psicologia generale*. Pearson Italia S.p.a.;
- Cannon, W., B. (1927). The James-Lange Theory of Emotions: A Critical Examination and an Alternative Theory. *The American Journal of Psychology*, 39(1-4), 106–124.
- Carr, C., d'Ardenne, P., Sloboda, A., Scott, C., Wang, D., Priebe, S. (2012). Group music therapy for patients with persistent post-traumatic stress disorder – an exploratory randomized controlled trial with mixed methods evaluation. , 85(2), 0–0.
- Chan, M., F., Wong, Z., Y., Thayala, N., V. (2011). The effectiveness of music listening in reducing depressive symptoms in adults: A systematic review. 19(6), 0–348.
- Chung, J., Woods-Giscombe, C. (2016). Influence of dosage and type of music therapy in symptom management and rehabilitation for individuals with schizophrenia. *Issues Ment Health Nurs*;37(9):631-641.
- Clarke, E., DeNora, T., Vuoskoski, J. (2015). Music, empathy and cultural understanding. *Physics of Life Reviews*, (), S1571064515001608–. P. 4, 27.
- Conard, N., J., Malina, M., Münzel, S., C. (2009). New flutes document the earliest musical tradition in southwestern Germany. *Nature*, (0), 350–356.
- Cross, I., (2003). Music and Evolution: Consequences and Causes. *Contemporary Music Review*, 22(3), 79–89.
- Darwin, C. (1972). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. John Murray.
- Darwin, C. (2005). *The expression of the emotions in man and animals* (S. Messenger, Ed.). Penguin Classics.
- Davis, M, H., Luce, C., Kraus, S., J. (1994). The Heritability of Characteristics Associated with Dispositional Empathy. 62(3), 369–391.
- De Caro, T., & D'Amico, A. (2008). L'intelligenza emotiva; Rassenga dei principali modelli teorici, degli strumenti di valutazione e dei primi risultati di ricerca [Emotional intelligence: A review of theoretical models, assessment tools and first research findings]. *Giornale Italiano di Psicologia*, 35(4), 857–882.
- Duffy, B., Fuller, R. (2000). Role of Music Therapy in Social Skills Development in Children with Moderate Intellectual Disability. 13(2), 77–89.
- Duval, S., & Wicklund, R., A. (1972). A theory of objective self-awareness. Academic Press. (p.2).
- Edgerton, C., L. (1994). The Effect of Improvisational Music Therapy on the Communicative Behaviors of Autistic Children. *Journal of Music Therapy*, 31(1), 31–62.
- Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48(4), 384–392.
- Ekman, P., & Davidson, R. J. (Eds.). (1994). *The nature of emotion: Fundamental questions*. Oxford University Press.
- Ekman, P., & Friesen, W., V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17(2), 124–129.
- Eren, B. (2015). The Use of Music Interventions to Improve Social Skills in Adolescents with Autism Spectrum Disorders in Integrated Group Music Therapy Sessions. (), –. (p.212)
- Erkkilä, J., Gold, C., Fachner, J., Ala-Ruona, E. (2008). The effect of improvisational music therapy on the treatment of depression: protocol for a randomised controlled trial, 8(1), 50-0. , p.2.
- Fehr, B., & Russell, J. A. (1984). Concept of emotion viewed from a prototype perspective. *Journal of Experimental Psychology: General*, 113(3), 464–486.
- Fiske, S., T., Gilbert, D., T., & Gardner, L. (2010). *Handbook of Social Psychology || Emotion*. , (), –, p.318

- Gabrielsson, A. (2001). Emotions in strong experiences with music. In P.N. Juslin, & J. A. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: Theory and research* (pp.431-449). New York: Oxford University Press.
- Gallagher, L. M., Lagman, R., Walsh, D, Davis, M., P., LeGrand, S., B. (2006). The clinical effects of music therapy in palliative medicine. *14(8)*, 859–866.
- Gebhardt, S., Dammann, I., Loescher, K., Wehmeier, P., M., Vedder, Helmut, Von Georgi, R. (2018). The effects of music therapy on the interaction of the self and emotions – an interim analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, (), S096522991830205X–.
- Gerardo Manarolo, Fausto Petrella. *Manuale di musicoterapia. Teoria, metodi e strumenti per la formazione*. Roma, Carocci Editori, 2020.
- Gold, C. (1996). Cochrane Database of Systematic Reviews (Reviews) || Music therapy for autistic spectrum disorder. (), –.
- Gold, C., Mössler, K., Grocke, D., Heldal, T., O., Tjemsland, L., Aarre, T., Aarø, L., E., Rittmannsberger, H., Stige, B., Assmus, J., Rolvsjord, R. (2013). Individual Music Therapy for Mental Health Care Clients with Low Therapy Motivation: Multicentre Randomised Controlled Trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *82(5)*, 319–331.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Dell Pub Group.
- Goleman, D. (1996). *Intelligenza emotiva: che cos'è, perché può renderci felici*. Rizzoli Editore.
- Goleman, D. (2011). *Intelligenza emotiva. Che cos'è e perché può renderci felici*. Rizzoli.
- Goleman, D. (2015). *Piccolo manuale di intelligenza emotiva: per leader che ottengono risultati*. Rizzoli.
- Goleman, D., Boyatzis, R., E., & McKee, A., (2004). *Essere leader. Guidare gli altri grazie all'intelligenza emotiva*. Rizzoli.
- Gómez, G., M.; Gómez García, J. (2017). Music therapy and Alzheimer's disease: Cognitive, psychological, and behavioural effects. *Neurología (English Edition)*, (), S217358081730072X–.
- Gooding, L., F. (2011). The Effect of a Music Therapy Social Skills Training Program on Improving Social Competence in Children and Adolescents with Social Skills Deficits. *Journal of Music Therapy*, *48(4)*, 440–462. P. 457, 458.
- Greitemeyer, T. (2009). Effects of songs with prosocial lyrics on prosocial thoughts, affect, and behavior. *45(1)*, 0–190.
- Haase, U. (2012). Thoughts on WFMT's Definition of Music Therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*, *21(2)*, 194–195. P.194.
- Hallam, S. (2010). The power of music: Its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people. *International Journal of Music Education*, *28(3)*, 269–289. P.2.
- Hietolahti-Ansten, M., & Kalliopuska, M. (1990). Self-Esteem and Empathy among Children Actively Involved in Music. *Perceptual and Motor Skills*, *71(3_suppl)*, 1364–1366.
- Izard, C., E. (2009), Emotion Theory and Research: Highlights, Unanswered Questions, and Emerging Issues. *Annual Review of Psychology* *60(1)*:1-25
- James, W. (1894). Discussion: The physical basis of emotion. *Psychological Review*, *1(5)*, 516–529.
- James, W. (1948). What is emotion? 1884. In W. Dennis (Ed.), *Readings in the history of psychology* (pp.290–303). Appleton-Century-Crofts. P.190.
- Juslin, P., N. & Laukka, P. (2004) Expression, Perception, and Induction of Musical Emotions: A Review and a Questionnaire Study of Everyday Listening. *Journal of New Music Research*, *33:3*, 217-238. P. 225.
- Kamioka, H., Tsutani, K., Yamada, M., Park, H., Okuizumi, H., Tsuruoka, K., Honda, T., Okada, S., Park, S., J., Kitayuguchi, J., Abe, T., Handa, S., Oshio, T., Mutoh, Y. (2014). Effectiveness of music therapy: A summary of systematic reviews based on randomized controlled trials of music interventions. *Patient Prefer Adherence*. 2014; *8*:727-754.
- Kandel, E., Schwartz, J., & Jessel, T. (2000). *Principles of Neural Science*. McGraw-Hill Education.
- Kawakami, A., Katahira, K. (2015). Influence of trait empathy on the emotion evoked by sad music and on the preference for it. *Frontiers in Psychology*, *6()*, –. P. 6, 7.
- Kirschner, S., Tomasello, M. (2010). Joint music making promotes prosocial behavior in 4-year-old children. *31(5)*, 354–364.
- Krout, R. E. (2007). The Arts in Psychotherapy. Vol. 34, No.2: pp 134-141.

- Kumar, A., M., Tims, F., Cruess, D., G., Mintzer, M., J., Ironson, G., Loewenstein, D., Cattan, R., Fernandez, J., B., Eisdorfer, C., Kumar, M. (1999). Music therapy increases serum melatonin levels in patients with Alzheimer's disease. *Altern Ther Health Med*. 1999 Nov;5(6):49-57. PMID: 10550905.
- LaGasse, A., B. (2014). Effects of a Music Therapy Group Intervention on Enhancing Social Skills in Children with Autism. *Journal of Music Therapy*, 51(3), 250–275.
- Laird, L. (2015). Empathy in the Classroom: Can Music Bring Us More in Tune with One Another?. *Music Educators Journal*, 101(4), 56–61. P.60.
- Lazarus, R., S. & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Pub Co.
- Lazarus, R., S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- LeDoux, J., E. (1992). Brain mechanisms of emotion and emotional learning. *Current Opinion in Neurobiology*, 2(2), 191–197.
- Legg S., & Hutter M., (2007) A Collection of Definitions of Intelligence. *Advances in Artificial General Intelligence: Concepts, Architectures and Algorithms*. 157
- Liu, Y., Petrini, M., A. (2015). Effects of music therapy on pain, anxiety, and vital signs in patients after thoracic surgery. *Complement Ther Med*. 2015;23(5):714-8.
- MacDonald, R., Kreutz, G., Mitchell, L. (2012), *Music, Health, and Wellbeing*. Oxford Academic
- Manarolo, G., & Petrella, F. (2020). *Manuale di musicoterapia: teoria, metodi e strumenti per la formazione*. Roma: Carocci. p.66, (p.375). P.22.
- Mayer J., D., Caruso D., R., & Salovey P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. 27(4), 0–298.
- Mayer, J., D., Salovey, P., Caruso, D., R., & Sitarenios, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0. *Emotion*, 3(1), 97–105.
- McDermott, O., Crellin, N., Ridder, H. M., Orrell, M. (2013). Music therapy in dementia: a narrative synthesis systematic review. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(8), 781–794.
- McKinney, C., H., Antoni, M., H., Kumar, M., Tims, F., C., McCabe, P., M. (1997). Effects of guided imagery and music (GIM) therapy on mood and cortisol in healthy adults. *Health Psychology*, 16(4), 390–400. P.390.
- Melzack, R., & Katz, J. (2004). The Gate Control Theory: Reaching for the Brain. In Hadjistavropoulos, T. & Craig, K., D. (Eds.), *Pain: Psychological perspectives* (pp.13–34). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Menon, V., Levitin, D., J. (2005). The rewards of music listening: Response and physiological connectivity of the mesolimbic system, 28(1), 175–184.
- Michel, D., E. & Chesky, K., S. (1995). A survey of music therapists using music for pain relief. *The Arts in Psychotherapy*, 22(1), 49–51.
- Miu, A., C., Balteş, F., R., Kemp, A., H. (2012). Empathy Manipulation Impacts Music-Induced Emotions: A Psychophysiological Study on Opera. *PLoS ONE*, 7(1), e30618–, P.4.
- Mondal, A., & Gokhale, S., S. (2020). Mining Emotions on Plutchik's Wheel. *2020 Seventh International Conference on Social Networks Analysis, Management and Security (SNAMS)*, (), –.
- Montagu, J., (2017). How Music and Instruments Began: A Brief Overview of the Origin and Entire Development of Music, from Its Earliest Stages. *Frontiers in Sociology*, 2(), 8–. P.3, 4.
- Moors, A.; Ellsworth, P.C.; Scherer, K. R.; & Frijda, N. H. (2013). Appraisal Theories of Emotion: State of the Art and Future Development. *Emotion Review*, 5(2), 119–124.
- Morganti, A. (2013). *Intelligenza emotiva e integrazione scolastica*. Roma: Carocci Faber
- Morin, A., J., S., Scalas, L., F., Vispoel, W., Marsh, H., W., Wen, Z. (2016). The Music Self-Perception Inventory: Development of a short form. *Psychology of Music*, 44(5), 915–934.
- Mussida, F. (2019). *Il Pianeta della Musica*. Seggiano di Pioltello (MI): Adriano Salani Editore s.u.r.l. P. 28, 38, 39.
- Papez, J., W. (1937). A proposed mechanism of emotion. *Archives of Neurology and Psychiatry*, 38(4), 725–.
- Plutchick, R. (1980). Theories of Emotion || A GENERAL PSYCHOEVOLUTIONARY THEORY OF EMOTION. (), 3–33.

- Plutchik, R. (1980b). A general psychoevolutionary theory of emotion. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, research and experience, Theories of emotion* (Vol. 1, pp.3–33). New York: Academic Press.
- Rabinowitch, T., C., Cross, I., Burnard, P. (2013). Long-term musical group interaction has a positive influence on empathy in children. *Psychology of Music*, 41(4), 484–498.
- Redding J., Plaughter S., Cole J., Crum J., Ambrosino C., Hodge J., Ladd L., Garvan C., Cowan, L. (2016) "Where's the Music?" Using Music Therapy for Pain Management. *Fed Pract.*; 33(12):46-49.
- Reschke-Hernandez, A. E. (2011). History of Music Therapy Treatment Interventions for Children with Autism. *Journal of Music Therapy*, 48(2), 169–207.
- Roberta L. Blake, Susan R. Bishop, The Bonny Method of Guided Imagery and Music (GIM) in the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) with Adults in the Psychiatric Setting, *Music Therapy Perspectives*, Volume 12, Issue 2, 1994, Pages 125–129.
- Ross, S., Cidambi, I., Dermatis, H., Weinstein, J., Ziedonis, D., Roth, S., Galanter, M. (2008). Music Therapy. *Journal of Addictive Diseases*, 27(1), 41–53.
- Ross, S., MD, Cidambi, i., Dermatis, H., Weinstein, J., Ziedonis, D., Roth, S. & Galanter, M. (2008) Music Therapy, *Journal of Addictive Diseases*, 27:1, 41-53. P. 49.
- Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, 39(3), 307–327.
- Saarikallio, S.; Erkkila, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88–109.
- Salovey, P., Brackett, M., A., & Mayer, J. (2004). Emotional Intelligence: Key Readings on the Mayer and Salovey Model. *Natl Professional Resources Inc*.
- Salovey, Peter; Mayer, John D. (1989). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. P.189, 190.
- Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379–399.
- Scherer, K., R. (1984). *Approaches to Emotion*. Psychology Press.
- Scherer, K., R. (2004). Which Emotions Can be Induced by Music? What Are the Underlying Mechanisms? And How Can We Measure Them? *Journal of New Music Research*, 33(3), 239–251.
- Scherer, K., R. (2004). Which Emotions Can be Induced by Music? What Are the Underlying Mechanisms? And How Can We Measure Them?. *Journal of New Music Research*, 33(3), 239–251.
- Scherer, K., R., & Zentner, K., R. (2001). Emotional effects of music: production rules. In: P.N. Juslin, & J.A. Sloboda (Eds.), *Music and Emotion: Theory and Research*, Oxford: Oxford University Press: 361–392
- Shiota, M.,N., Ekman's theory of basic emotions, in Harold L. Miller (a cura di), *The Sage encyclopedia of theory in psychology*, Thousand Oaks, CA, Sage Publications, 2016.
- Skaar, N. R. (2007). Test Review: Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2002). Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test. Toronto, Canada: Multi-Health Systems. *Assessment for Effective Intervention*, 33(1), 47–50.
- Sloboda, J., A., Howe, M., J., A. (1992). Transitions in the Early Musical Careers of Able Young Musicians: Choosing Instruments and Teachers. *Journal of Research in Music Education*, 40(4), 283–.
- Thoma, M., V.; Ryf, S., Mohiyeddini, C., Ehlert, U., Nater, U., M., (2012). Emotion regulation through listening to music in everyday situations. *Cognition & Emotion*, 26(3), 550–560.
- Tiffany, W., S. (2017). *Atlante delle emozioni umane. 156 emozioni che hai provato, che non sai di aver provato, che non proverai mai*. Milano: Utet.
- Tomkins, S., S. (1962-1963). *Affect Imagery Consciousness: Volume I: The Positive Affects 1st Edition*. New York: Springer.
- Trimmer, C., Tyo, R., Naeem, F. (2016). Cognitive behavioural therapy-based music (CBT-music) group for symptoms of anxiety and depression. *Can J Commun Ment Health*; 35(2):83-87.
- Van Goethem, A., Sloboda, J. (2011). The functions of music for affect regulation. *Musicae Scientiae*, 15(2), 208–228.

- Vink, A., C. (1996). Cochrane Database of Systematic Reviews (Reviews) || Music therapy for people with dementia. (), –.
- Wheeler, B., L. (1999). Bruscia, K., E., Ed. (1998). The dynamics of music psychotherapy. Gilsum, NH: Barcelona Publishers. *Music Therapy Perspectives*, 17(2), 104–105.
- Wheeler, B., L., Bruscia, K. E. (1998). *The dynamics of music psychotherapy*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers. P. 120.
- Wöllner, C. (2012). Is empathy related to the perception of emotional expression in music? A multimodal time-series analysis. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6(3), 214–223. P. 214.
- Wu, Q., Chen, T., Wang, Z., Chen, S., Zhang, J., Bao, J., Su, Hang, T., Haoye, Y., Haifeng, D., Jiang, Z., M. (2019). Effectiveness of music therapy on improving treatment motivation and emotion in female patients with methamphetamine use disorder: A randomized controlled trial. *Substance Abuse*, (), 1–8.
- Zentner, M., Grandjean, D., Scherer, K., R. (2008). Emotions evoked by the sound of music: Characterization, classification, and measurement. *Emotion*, 8(4), 494–521. P. 249, 502, 512.
- Zorzi, M., Giroto, V. (2004). *Fondamenti di psicologia generale*. Il Mulino, Bologna.

Sitografia

- AMTA (2005). *Hiring a Music Therapist: Answering What, Who, Where, How, and Why*.
<https://www.musictherapy.org/about/find/>
- AMTA (2005). *What is Music Therapy? AMTA Official Definition of Music Therapy*.
<https://www.musictherapy.org/about/>
- Stefano Centonze (2017). Che cosa sono e dove si applicano le Arti Terapie?
<https://www.stefanocentonze.it/2266-definizione-applicazione-arti-terapie/>