

Mariarita Di Pasquale

IL CIBO D'AMORE

*La musicoterapia e i disturbi
del comportamento alimentare*

Mariarita Di Pasquale, *Il cibo d'amore*
2024 Edizioni del Faro
Gruppo Editoriale Tangram Srl
Via dei Casai, 6 – 38123 Trento
www.edizionidelfaro.it – info@edizionidelfaro.it

Prima edizione: aprile 2024 – *Printed in the EU*

ISBN 978-88-5512-414-0

Progetto grafico di copertina: Francesco Padovan



L'etichetta FSC® garantisce che il materiale utilizzato per questo volume proviene da fonti gestite in maniera responsabile e da altre fonti controllate

*Ogni malattia è un problema musicale,
ogni guarigione una risoluzione musicale.*

Novalis, *Frammenti*

INTRODUZIONE	11
1. IL POTERE CURATIVO DELLA MUSICA	19
La musica come fenomeno complesso	19
Musica e struttura	23
Musicalità comunicativa	27
La musica e i giovani	31
2. LA MUSICOTERAPIA IN PRATICA	37
Emozioni e rapporto empatico	37
Applicazioni cliniche della musicoterapia	42
Il cibo e i simboli	46
3. I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE	51
Nella scienza medica	51
Altri punti di vista	56
Considerazioni psicodinamiche	60
I nuovi disturbi alimentari	63
4. LA SFIDA	65
Il <i>setting</i>	65
Le nostre esperienze	68
Una nuova via	75
Le canzoni: un modo di comunicare	77
5. CONCLUSIONI	145
BIBLIOGRAFIA	153
RINGRAZIAMENTI	157

IL CIBO D'AMORE

*La musicoterapia e i disturbi
del comportamento alimentare*

INTRODUZIONE

*If I were not a physicist,
I would probably be a musician.
I often think in music.
I live my daydreams in music.
I see my life in terms of music.*

*Se non fossi un fisico,
sarei probabilmente un musicista.
lo penso spesso in musica.
Vivo i miei sogni a occhi aperti nella musica.
Vedo la mia vita in termini di musica.*

Albert Einstein

Lo scopo di questo libro è narrare le mie esperienze di musicoterapeuta evidenziando le caratteristiche di un approccio terapeutico in cui la musica è al centro della relazione nella cura per i disturbi della nutrizione e del comportamento alimentare.

Questi disordini sono purtroppo sempre più diffusi e comportano un enorme grado di sofferenza nei giovani che ne sono colpiti, nelle loro famiglie come pure nell'ambiente sociale di appartenenza. È mia convinzione che la musica e soprattutto la musicoterapia possano costituire un aiuto importante unitamente a tutte le altre terapie medico-farmacologiche, nutrizionali e psicologiche che già rientrano nei protocolli di cura per i giovani che hanno questi disturbi. La parte più consistente del libro riporterà quindi le esperienze fatte nei sei mesi in cui sono stata presente prestando la mia opera settimanalmente in una struttura. Auspico che il mio contributo possa fornire degli spunti di riflessione e di approfondimento.

dimento alle persone che si occupano di chi soffre di queste patologie, che siano i familiari o i terapeuti. Il presente libro può altresì essere una lettura destinata a chi desiderasse imparare a conoscere la musicoterapia ma anche a chi, amando la musica, voglia scoprirne degli aspetti nuovi. Quello che faremo insieme, infatti, sarà soprattutto un itinerario attraverso la musica e le canzoni importanti della vita.

La descrizione dei disturbi alimentari, necessaria per inquadrare le gravi problematiche che creano, sarà sintetica poiché sull'argomento esistono già innumerevoli testi che approfondiscono il tema in modo esaustivo fornendo proposte comportamentali e terapeutiche varie e importanti. Racconterò quindi come la musicoterapia possa essere applicata, soprattutto per la rilevanza che ha nella regolazione delle emozioni e nel favorire l'ascolto, la comunicazione e la creazione di una base sicura che permetta il ripristino di un equilibrio tra le forze psichiche in campo.

Gli effetti fisici e psicologici dell'ascolto e della pratica musicali sono provati scientificamente e costituiscono la base su cui costruire la relazione terapeutica in cui la musica è il *medium* comunicativo. Pur non avendo il potere di una rappresentazione formale che perduri nel tempo, perché la musica svanisce dopo essere stata udita, essa costituisce un linguaggio a sé ancora più importante quando non ci sono le parole per esprimere ciò che si sente e quando per qualche motivo la possibilità di espressione verbale è limitata o non è presente.

Le esperienze che abbiamo fatto sono state tutte in vario modo musicali con ascolti, movimento, suoni creati improvvisando. Come giustamente scrisse il filosofo Nietzsche: "Ascoltiamo [la musica] con tutti i muscoli". La musica muove il corpo e le emozioni, ma stimola anche le funzioni cognitive contribuendo all'apprendimento di nuovi comportamenti più funzionali per una buona qualità della vita. Secon-

do alcuni neuroscienziati anche le attività cognitive sono in un certo senso di tipo “motorio”. Quest’affermazione può significare che il movimento e la percezione del corpo in azione stimolano il sistema nervoso e le strutture deputate alle funzioni cognitive e, viceversa, che le strutture corticali sono connesse a quelle funzionalmente deputate al movimento per creare dei *pattern* di attività. I moduli di attività cognitiva comprendono anche la percezione e l’immaginazione e hanno dei corrispettivi neurali sempre attivati. Il cervello elabora continuamente stimoli esterni ma anche impulsi provenienti dai processi interni quali le emozioni, la memoria e le associazioni mentali.

Tra le varie attività cognitive legate alla percezione della musica, vi è l’immaginazione musicale che consente di pensare la musica anche quando essa non è realmente udibile o di collegare ricordi e immagini mentali all’ascolto. Le attività immaginative involontarie hanno effetti benefici importanti che sono del tutto simili agli effetti di stimolazione dati dagli ascolti e dalla pratica musicale. Avere un motivo musicale che gira nella mente o sentire la musica semplicemente guardando una partitura, sono solo due dei possibili frutti dell’immaginazione musicale. Le attività della mente sollecitate dalla musica sono molteplici perché anche le associazioni spontanee tra una particolare canzone o un tema che ci ritorna di frequente non sono prive di significato. La musica, infatti, per la natura dei suoi ritmi e dei contorni melodici ci connette direttamente con la parte inconscia della nostra psiche in modo simile a quanto fanno i sogni. L’immaginazione musicale spontanea avrebbe dunque un valore biologicamente adattivo perché è supportata dalle strutture del sistema nervoso per assolvere delle funzioni psichiche importanti.

Le canzoni del cuore, quelle che tornano in mente senza un apparente perché, hanno un valore che va oltre il sempli-

ce atto mnemonico, pur importante, per metterci in contatto anche con esperienze, emozioni e pensieri non pienamente compresi o elaborati. Esse possono essere utilizzate in terapia sia come sollecitazione per la memoria, nel caso di patologie degenerative dell'età avanzata, sia per raggiungere una maggiore consapevolezza e stimolare la riflessione a ogni età. Non a caso le canzoni scelte dai giovani del centro, nel libro riportate integralmente, saranno un *fil rouge* in questa narrazione.

Tutto ebbe inizio nella primavera del 2022 quando fui convocata per un colloquio preliminare nella struttura per giovani con disturbi dell'alimentazione della mia città. In quell'occasione ho incontrato alcune persone dello staff e i coordinatori con cui avrei collaborato da lì a qualche mese, per circa mezzo anno. Qualche tempo dopo il colloquio iniziale, ricevetti una telefonata in cui mi si diceva che il progetto era stato approvato e che potevamo stabilire una data d'inizio. La mia reazione è stata di gioia ed eccitazione come sempre succede quando sto per avventurarmi in qualcosa di nuovo che rappresenta una sfida per me. E questa lo è stata veramente!

L'immagine che mi si è presentata al primo incontro con i giovani ospiti della struttura nella grande stanza in cui poi si sarebbero svolte tutte le sedute, è ancora impressa nella mia memoria. Ho visto molte ragazze e un solo ragazzo, apparentemente occupati in qualche solitaria attività mentre uno o due di loro invece giacevano rannicchiati sulle poltrone reclinabili in posizione fetale. Quella scena iniziale che raffigurava persone isolate tra loro, ognuna chiusa nel proprio mondo, si è ripetuta a ogni incontro e mi ha sempre profondamente colpito anche perché sembrava che, nonostante gli atteggiamenti di chiusura, in qualche modo sottile esse fossero in contatto tra loro e che ci fosse tra loro uno strano affiatamen-

to. Ripensandoci ora mi rendo conto che essere accomunati in quel gruppo a causa della loro malattia li rendeva “forti” e forse questa motivazione di base li univa a prescindere dalle differenze individuali. Entrare in comunicazione riuscendo a conquistare la loro fiducia era la sfida più importante per me.

Dalla narrazione apparirà chiaro che il mio approccio è fondato sul metodo dell’osservazione partecipante: io ero la persona con una competenza specialistica che proponeva il percorso terapeutico e al contempo partecipavo assieme a loro, attraverso la relazione musicale, a un auspicabile processo di cambiamento. I vissuti sono stati forti, forse proprio per la natura di questi disturbi che relegano le intense emozioni in un luogo profondo di sé da cui difficilmente possono essere recuperate ed espresse se non attraverso il rifiuto del cibo. Nel sottosuolo della psiche le emozioni lavorano creando disagio e dolore e per il terapeuta è “normale” venire investito da questa sofferenza che non è detta a chiare lettere, ma traspare dagli atteggiamenti, dalla postura, dallo sguardo e si manifesta spesso attraverso dinamiche difensive e atteggiamenti di opposizione. Essere in contatto con i vissuti emotivi che provo, è stato quindi uno dei modi in cui sono potuta entrare in comunicazione con i ragazzi del centro e la musica è stata il catalizzatore degli sviluppi nella terapia.

Ma come si svolge una terapia musicale? E quali sono i suoi presupposti?

Gli elementi fondamentali del prendersi cura attraverso la musica sono ovviamente il suono e la relazione terapeutica. Vedremo nelle pagine seguenti come e perché la musica è relazionale nella sua natura più profonda e perché intendere la musica essenzialmente come relazione la rende di vitale importanza in ogni percorso di conoscenza di sé e di guarigione.

Sappiamo che la musica accede ai contenuti affettivi in modo immediato creando un ponte tra la propria interiorità e

l'esterno. La comunicazione nella relazione musicoterapica è interpersonale ma anche intrapersonale per la capacità della musica di muovere le sensazioni, le emozioni e i pensieri. La relazione musicale che si viene a creare nel *setting* può cogliere gli affetti vitali e le emozioni più profonde per trasformarli in suono così da poter essere ascoltati e resi consapevoli. Esiste, infatti, una consapevolezza che non è mediata dal linguaggio e dalla parola ma che arriva alla coscienza direttamente, attraverso la percezione dei vissuti sensibili.

In musicoterapia c'è una forma di dialogo che però è musicale e si basa sugli elementi caratterizzanti del suono, sull'ascolto attivo, sull'osservazione, sul rispetto e sull'empatia.

Il nostro è stato un percorso di conoscenza attraverso le emozioni e i pensieri. Abbiamo attraversato zone buie e sentieri accidentati, dove la musica ha segnato la via per condurci in un luogo diverso e più luminoso. Mi viene in mente la fiaba di Hänsel e Gretel dei fratelli Grimm in cui i fratellini, abbandonati dai genitori nella foresta, per ritrovare la strada di casa lasciano sulla via delle minuscole briciole di pane. Anche i giovani del centro in un certo senso si trovavano in una foresta interiore vissuta con ansia, con senso di pericolo e di profonda solitudine. La musica, che molti di loro praticavano attivamente suonando o cantando, è stata il codice di accesso ai loro sentimenti più profondi e il modo per ritrovare la strada di casa. Le nostre esperienze con la musica sono state le briciole o i sassolini lasciati cadere per ritrovare la speranza nella guarigione e nel ritorno alla vita normale. Alla fine del sentiero una luce ci ha illuminati e forse la strada di casa poteva essere ritrovata.

La musica, come sosteneva anche Oliver Sacks, il famoso neurologo e appassionato musicofilo, è un nutrimento essenziale per l'anima e per la parte spirituale del nostro essere ma non solo. Anche il corpo beneficia dell'essenza fisica del suo-

no musicale ossia la vibrazione che mette in risonanza le cellule e gli organi all'interno del nostro corpo dandoci la percezione della nostra vitalità. Quella vitalità che i giovani con cui ho fatto le esperienze qui narrate sembravano voler rinnegare.

Il titolo del libro, quindi, allude e richiama a un nutrimento simbolico non meno importante di quello dato dagli alimenti perché, trasmettendo e infondendo energia vitale e quella particolare forma d'amore che è nella sostanza della musica, apre alla speranza e alla volontà di guarire. La fiducia nella musica come stimolo potente alla vita mi ha fatto intraprendere il percorso di cui parlerò nel libro.

Se non ci sono le parole per dirlo, la musica può farlo.

BIBLIOGRAFIA

- ALDRIDGE D., *La musicoterapia nella ricerca e nella pratica medica. Fuori dal silenzio*, Roma, Ismez Editore, 2001.
- ANZIEU D., *L'io-pelle*, Milano, Raffaello Cortina, 2017.
- BALBO M., *Cibo amico, cibo nemico*, Milano, Mimesis Edizioni- Frontiere della Psiche, 2019.
- BALSAMO B., *Anoressia bulimia obesità. La cura della parola*, Cantalupa (TO) Effatà Editrice, 2009.
- BARENBOIM D., *La musica sveglia il tempo*, Milano, Feltrinelli, 2007.
- BEEBE B., LACHMANN F.M., *Le origini dell'attaccamento*, Milano, Raffaello Cortina, 2015.
- BERTELÉ L., *Il linguaggio emozionale del corpo, Viaggio verso la guarigione*, Milano, Baldini&Castoldi Dalai, 2003.
- BIBB J., ET AL., *The role of music therapy in reducing post meal related anxiety for patients with anorexia nervosa*, Journal of Eating Disorders (2015) 3:50 DOI 10.1186/s40337-015-0088-5.
- BIBB J., CASTLE D., SKEWES MC FERRAN K., (2019) *Reducing Anxiety through Music Therapy at an Outpatient Eating Disorder Recovery Service*, Journal of Creativity in Mental Health, Volume 14, Issue 3.
- BION W.R., *Esperienze nei gruppi*, Armando Editore, Roma, 2009.
- BOLLAS, C., *L'ombra dell'oggetto*, Roma, Borla Editore, 2001.
- BOWLBY J., *Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento*, Milano, Raffaello Cortina, 1989.
- BRUSCIA K.E., a cura di, *Casi clinici di Musicoterapia (bambini e adolescenti)*, Edizioni ISMEZ, 1995.

- BUNT L., *Musicoterapia. Un'arte oltre le parole*, Roma, Edizioni Kappa, 1997.
- DALLE GRAVE R., *La Terapia Cognitivo-Comportamentale Multistep dei Disturbi dell'Alimentazione. Teoria, Trattamento e Casi Clinici*, Firenze, Eclipsi, 2015.
- DAMICO G., *Le emozioni sono intelligenti*, Milano, Urra Feltrinelli, 2016.
- DI PASQUALE M., *La musica siamo noi. Riflessioni in tempo di crisi su come la musica ci aiuta*, Trento, Edizioni Del Faro, 2021.
- ERBA S., *Domanda e risposta. Per un'etica e una politica della psicoanalisi*, Milano, Franco Angeli, 1998.
- FACCIO E., *Il disturbo alimentare. Modelli, ricerche e terapie*, Roma, Carocci Editore, 2008.
- FORNARI F., *Psicoanalisi della musica*, Milano, Longanesi & Co, 1984.
- HARLOW H.F., (1958) *The Nature of Love*, American Psychologist, 13, 673-685.
- JANKÉLÉVITCH V., *La musica e l'ineffabile*, Milano, Studi Bompiani, 1998.
- JASPERS K., *Psicopatologia generale*, Roma, Il Pensiero Scientifico Editore, 1964.
- JOHNSTON A., *Il corpo delle donne*, Roma, Castelvecchi Editore, 2014.
- JUNG C.G., *Simbolo*, in "Tipi psicologici", in "Opere", Torino, Bollati Boringhieri, 1969.
- MCGUIRE W., HULL R.F.C. (a cura di), *Jung parla. Interviste e incontri*, Milano, Adelphi Editore, 1999.
- KOHUT H., *Narcisismo e analisi del Sé*, Editore Boringhieri, Torino, 1981
- LEDOUX J., *Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni*, Nani Baldini&Castoldi, Milano, 1999.
- LEVITIN D.J., *Il mondo in sei canzoni*, Torino, Codice Edizioni, 2009.

- LEVITIN D.J., *Fatti di musica. La scienza di un'ossessione umana*, Torino, Codice Edizioni, 2019.
- MAGHERINI, G., *Mi sono innamorato di una statua*, Firenze, Nicomp L.E., 2007.
- MARIC M., *La scienza del respiro*, Milano, Vallardi Editore, 2017.
- MONTINARO A., *Musica e cervello. Mito e Scienza*, Varese, Zecchini Editore, 2017.
- MORTARI L., *Aver cura di sé*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2019.
- MUSSIDA F., *Il pianeta della musica. Come la musica dialoga con le nostre emozioni*, Milano, Salani Editore, 2019.
- NARDONE G., VALTERONI E., *L'anoressia giovanile*, Milano, Ponte alle Grazie, 2017.
- NICOLÒ A.M., RUGGIERO I. (a cura di), *La mente adolescente e il corpo ripudiato*, Milano, Franco Angeli, 2016.
- OASI O., *Adolescenti e musica*, Milano, Raffaello Cortina, 2000.
- PASIALI V., ET AL., *Music Therapy Programming for Persons with Eating Disorders: A Review with Clinical Examples*, *Voices* 2020, 20 (3). <https://doi.org/10.15845/voices.v20i3.2785>.
- PIGOZZI L., *Anuda voce. Vocalità, inconscio, sessualità*, Alberobello (BA), Poiesis Editrice, 2016.
- RECALCATI M., RUGO M.A. (a cura di), *Alimentare il desiderio*, Milano, Raffaello Cortina, 2019.
- RICCI BITTI P.E., *Regolazione delle emozioni e arti-terapie*, Roma, Carocci Editore, 1998.
- RIVA E., *Fragili amazzoni. I nuovi disturbi alimentari delle adolescenti*, Milano, Franco Angeli, 2022.
- RIZZOLATTI A., SINIGAGLIA C., *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2006.
- ROSSI A., AMORE M., ET AL., *Manuale di psichiatria*, Milano, Edra Edizioni, 2022.

- SACKS O., *Musicofilia*, Milano, Adelphi Edizioni, 2008.
- SANI G., *Adolescenti e disturbi dell'umore. Come possiamo aiutarli*, Bologna, Il Mulino, 2021.
- SIMONTON C., SIMONTON S., *Stare bene nuovamente*, Milano, Nord-Ovest Edizioni, 1981.
- STANGHELLINI G., *Noi siamo un dialogo. Antropologia, psicopatologia, cura*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2017.
- STERN D.N., *Il mondo interpersonale del bambino*, Torino, Bollati Boringhieri, 1987.
- STERN D.N., *Il momento presente*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2005.
- STERN D.N., *Le forme vitali*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2011.
- TARANTINO L., LA MELA C., *La relazione come strumento nella prospettiva cognitivo-evoluzionista*, in RUGGIERO G.M., SASSAROLI S., *Il colloquio in psicoterapia cognitiva*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2013.
- TEMENOS, Centro Culturale Junghiano, *Geografia delle emozioni*, Bologna, Paolo Emilio Persiani, 2016.
- TREASURE J., SMITH G., CRANE A., *Il nuovo metodo Maudsley*, Firenze, Hogrefe Editore, 2021
- TUMIATI L., *Adolescenza e disturbi alimentari*, Firenze, Giunti Editore, 2012.
- VICARI S., *L'insalata sotto il cuscino. Storie di disordini e di adolescenti*, Milano, TEA, 2013.
- WINNICOTT D.W., *Gioco e realtà*, Roma, Armando Editore, 1997.

Sitografia

<http://www.iusspress.it/arte-dei-suoni-ovvero-musica>

<https://www.salute.gov.it/portale/saluteMentale/>

<https://www.stateofmind.it/2021/05/musica-personalita/>