



MUSICA, ARMONIA PSICOLOGIA

Carlo Pruneti,
Docente di psicologia clinica e psicopatologia generale
Università di Parma

Luca Sabatino
Docente di accompagnamento pianistico
Conservatorio Arrigo Boito, Parma

La musica ha accompagnato l'umanità probabilmente sin dalle sue origini ed è, tra le altre e numerose, definita come "l'arte di organizzare i suoni in modo significativo, producendo un effetto emotivo nell'ascoltatore", ma, anche, come "una forma di comunicazione che utilizza il suono come mezzo espressivo", che, in genere, va oltre la maggior parte delle competenze linguistiche e culturali delle persone. Però, nonostante l'argomento "cosa è la musica" sia stato oggetto di studio di molte discipline, dalla filosofia, alla psicologia, alla antropologia culturale, alla sociologia, non si è ancora giunti ad una definizione univoca per quanto articolata e complessa

Già ai tempi di Platone e Aristotele si ricordano tentativi di interpretare la musica come un'imitazione della realtà o una forma di espressione emotiva. In particolare, nel suo testo "Politica", Aristotele sosteneva che "La musica, non va praticata per un unico tipo di beneficio che da essa può derivare, ma per usi molteplici, poiché può servire per l'educazione, per procurare la catarsi e, in terzo luogo, per la ricreazione, il sollievo e il riposo dallo sforzo". Ecco che, quindi, la musica, forse per la prima volta e con chiarezza, viene descritta come un'esperienza sensoriale che coinvolge, sì, l'ascolto ma va anche oltre la mera percezione dei suoni, ed è anche una delle più alte espressioni creative dell'uomo per mezzo della composizione prima e dell'esecuzione poi dei brani musicali. La musica è poi classicamente la combinazione di più elementi che sono l'armonia, la melodia, il timbro, il ritmo, per creare un'esperienza sonora piacevole, a volte rilassante, spesso eccitante, ma quasi sempre coinvolgente per l'uomo. Con, come quasi per tutte le altre cose, enormi differenze tra individuo e individuo. Alcuni soggetti sembrano essere, infatti, quasi indifferenti alla musica ed ai suoni in generale, altri, invece, ne sono affascinati e attratti, altri ancora, sembrano subirne quasi passivamente gli effetti. In ogni caso, è pleonastico che non vi sia un solo tipo di musica ma che nel tempo e nelle varie culture vi sia stato un fiorire di metodi molto diversi per fare e quindi per ascoltare musica. Basti pensare, ad esempio, allo sviluppo e alle diversità dei vari stili musicali occidentali negli ultimi secoli.

Forse è quindi più utile ragionare sugli effetti della musica vista la difficoltà a descriverla univocamente come tale. Tra gli altri, Leonard B. Meyer, autore di "Emotion and

Io in salute

Meaning in Music”, sostiene che l’esperienza musicale coinvolge tre elementi principali: l’aspetto emotivo, l’aspetto cognitivo e l’aspetto estetico. L’aspetto emotivo si riferisce alla capacità della musica di evocare emozioni e

sentimenti nell’ascoltatore. L’aspetto cognitivo riguarda la capacità della musica di stimolare la nostra attenzione e di attivare la memoria e l’immaginazione.

L’aspetto estetico si riferisce alla bellezza e all’eleganza della musica e alla capacità di suscitare un senso di piacere e soddisfazione nell’ascoltatore, data in particolare ma non solo dall’armonia. Ecco che quindi tutto quello che può essere suscitato dalla musica, ha un forte legame con il cervello e con i vari processi cognitivi.

Ancora, lo psicologo D. J. Levitin, autore di “This is Your Brain on Music: The Science of a Human Obsession”, e di: “Successful Aging: A Neuroscientist Explores the Power and Potential of Our Lives”, ha verificato che la musica attiva molte aree del cervello, tra le quali quelle che sono coinvolte nella percezione uditiva, nell’attenzione, nella memoria e nell’emotività. Inoltre, la musica sembra essere in grado di modulare l’attività di alcuni neurotrasmettitori, come la dopamina, che sono coinvolti nella regolazione dell’umore, nella percezione di sensazioni di piacere e della motivazione e la componente armonica della musica sembra essere l’aspetto fondamentale¹.

La musica fa risuonare, quindi, anche corde a volte nascoste, in particolare, in psicologia clinica e psicanalisi si parla di "risonanza intima" per indicare la capacità di un soggetto di essere "in accordo" con le varie parti di sé prima e poi con gli altri poi ed, infine, con il mondo. Spesso, però, questa sensibilità ed elevata emotività tipica di alcuni, ma non di tutti, fa risuonare il soggetto sia per le cose positive che per quelle negative e sono moltissimi gli esempi di poeti, pittori, scultori, musicisti cosiddetti “maledetti”. Il musicista riesce a provare una certa felicità mentre suona? Molti artisti, così come molti scrittori, poeti, filosofi, ma anche attori drammatici, sembra non siano però stati felici, quasi come volessero in qualche modo rincorrere un mito di felicità o forse di perfezione senza raggiungerla. Per il musicista è forse lo stesso? Può il musicista, l’artista creatore della musica rimanere impigliato, a volte imprigionato nell’armonia della musica, tanto da creare situazioni interne o esterne tanto da fare emergere problematiche esistenziali?

La Musica, l’armonia, l’uomo e il mito

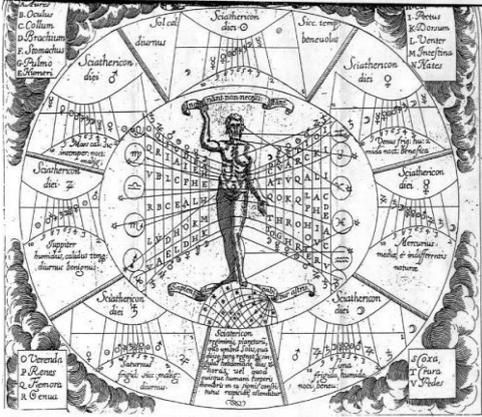
Il mythos e la sua narrazione sono tipici di ogni fase della storia dell’uomo e probabilmente scaturisce dall’esigenza di dare una qualche risposta a quanto è sconosciuto o ritenuto non conoscibile. Uno di questi, nella mitologia greca, si occupa

¹ La dopamina è un neurotrasmettitore endogeno della famiglia delle catecolamine, prodotto principalmente nel cervello e in piccole quantità dalle ghiandole surrenali. Essa svolge un ruolo cruciale nel sistema nervoso, attivando specifici recettori dopaminergici e influenzando funzioni come il movimento, la motivazione e il piacere. La mancanza di dopamina può portare a sintomi come depressione e difficoltà motorie. Stimoli che producono motivazione e ricompensa (fisiologici quali il sesso, cibo buono, acqua, o artificiali come sostanze stupefacenti, o elettrici ma anche l’ascolto della musica, in particolare alcuni tipi di suoni o canzoni, stimolano il rilascio di dopamina nel nucleus accumbens.

l'armonia

proprio della armonia e racconta di un amore tra Ares (Marte per i romani) e Afrodite (Venere) tra l'altro sposa di Efesto, fabbro degli dei olimpici, che scoprì sua moglie, mentre aveva una relazione con Ares, dio della guerra e giurò di vendicarsi dell'infedeltà di Afrodite maledicendo qualsiasi discendenza di figli risultante da quella relazione. Afrodite, in effetti, diede alla luce una figlia, Armonia, che in seguito fu promessa sposa a Cadmo di Tebe. Sebbene non esista una versione chiara della Collana, questa viene solitamente descritta come di oro splendidamente lavorato a forma di due serpenti attorcigliati le cui bocche aperte formavano una chiusura, e intarsiata con vari gioielli. Armonia compare in ogni caso raramente nell'arte antica e negli scritti mitologici, una divinità presente ma quasi invisibile, silente sia pur concreta e fedele, al contrario di sua madre, nell'amore per il suo sposo. L'impossibilità di descrivere il carattere di Armonia sembra evocare in qualche modo i Misteri greci, in cui s'intessono religione, mito ed esoterismo. Il termine "Mistero" infatti viene riferito, ad esempio, al culto di Dioniso o a quello di Demetra o all'orfismo, quest'ultimo che si differenzia dai primi due per il fatto di essere organizzato in gruppi e comunità e fondato su una rivelazione esoterica. Dunque, l'armonia di per sé sembra essere difficile da cogliere e può essere colta solo da particolari tipi di persone quell'uomo che riesce in qualche modo ad orientarsi all'interno di questa sorta di dedalo nel quale si nasconde l'armonia? Una delle ipotesi che alcuni suggeriscono potrebbe essere sicuramente il cercare di comprendere la realtà secondo il quinto assioma di Euclide, secondo cui «ogni cosa costituisce un tutto più vasto di cui è parte», e anche «ogni parte equivale al tutto in quanto essa condivide con il tutto la natura e la legge cui è sottoposta». Se questo fosse vero, allora quasi ogni cosa nel mondo può essere lo «specchio» di un'armonia superiore, se la si sa cogliere in quanto tale. Essere consapevoli che tutto è uno e che anche noi siamo uno con il tutto, non è in effetti un concetto facile poiché, in particolare nel mondo occidentale, si è abituati alla concezione di essere singoli, irripetibili, esseri individuali e comunque sempre diversi dagli altri, staccati, dotati del libero arbitrio e per cui, le persone sono convinte di essere individui totalmente diversi da tutti gli altri. Se è vero che, in effetti, vi sono sempre differenze e particolarità, caratteristiche individuali, è altrettanto vero che vi sono dei tratti comuni e condivisi. Gli psicologi, infatti, già dai primi decenni del secolo scorso, hanno scoperto e descritto scientificamente una serie di tratti temperamentali, personalità e caratteristiche tipiche per tutti gli individui, e i tipi di Eynsenck, i tratti stabili di Cattell il temperamento e carattere di Cloninger, ne sono solo alcuni esempi (Pruneti, 2019). La ricerca dell'armonia potrebbe perciò essere una delle chiavi più importanti per scoprire la propria umanità quale microcosmo e indagarne sulle possibili relazioni o conflitti con gli altri, con l'ambiente, col cosmo. «L'uomo è un microcosmo: una sorta di piccolo mondo che riassume e sintetizza lo splendore del mondo». Tuttavia, solo dopo aver compreso aver superato vari livelli di conoscenza e consapevolezza, la persona potrà sperare di vivere l'armonia quale sintonia tra sé, gli altri ed il cosmo (Riffard, 1990).

l'Uomo in salute



Una delle raffigurazioni delle corrispondenze tra macrocosmo e microcosmo secondo una visione esoterica che ha profonde radici nel misticismo greco tanto che all'ingresso dei templi nell'antica Grecia, inciso sullo stipite della porta centrale campeggiava un chiaro invito: "Conosci te stesso"; che proseguiva dalla parte opposta con "Così conoscerai Dio e tutto l'Universo"

L'uomo però sembra non avere questa libertà di conoscenza e l'esoterismo sembra in questo rappresentare l'avanzamento, solo lento anche se progressivo, nella conoscenza del mondo che è però appare quasi sempre coperto dall'orfi, il mistero, appunto, una sorta di oscurità che cela una apparente verità fatta di coppie antagonistiche. Nella visione esoterista, infatti, «la nascita delle cose si fonda sull'armonia fra chiaro e oscuro, maschile e femminile, eternità e rigenerazione» (Riffard, 1990). La stessa concezione dualistica dell'essenza umana pare provenire dall'orfismo, che pone l'origine degli uomini nelle ceneri dei Titani folgorati da Zeus per aver dilaniato e divorato Dioniso.² Secondo questa linea di pensiero, ci si può rifare anche ad Eraclito che pone l'accento sul fatto che l'armonia, in questo caso, cosmica, sia determinata da una legge razionale. A fondamento della propria filosofia, infatti, egli pone il logos: la ragione, e la sua espressione (discorso su...). Il logos, a sua volta, in questa visione della realtà, è la causa razionale di ogni cosa, di tutto ciò che da esso proviene che sia giusto, necessario o insensato. E così anche il logos si fa legge dei contrari, dominando il mondo e la vita nell'opposizione di giorno e notte, bene e male, vita e morte, sensatezza e follia. E

² La figura di Orfeo, collegata a quella di un antico "missionario" greco in terra tracia, dove perse la vita nel tentativo di trasferire il culto di Apollo, potrebbe essere precedente alla sua adozione da parte dei maestri religiosi orfici del VI secolo a.C. La scelta di inserirlo nelle correnti che si fanno eredi del suo nome «era dovuta a qualcosa di più che non ad un vago sentimento di venerazione per un grande nome dell'antichità»[4]; frutto, piuttosto, da una parte della necessità di ereditare le credenze sulla "possessione" divina, propria dell'esperienza dionisiaca, dall'altra della convinzione di dover prolungare quelle pratiche di "purezza", che erano proprie dei Misteri eleusini; tutto ciò corrisponde ai due elementi fondanti delle dottrine orfiche:

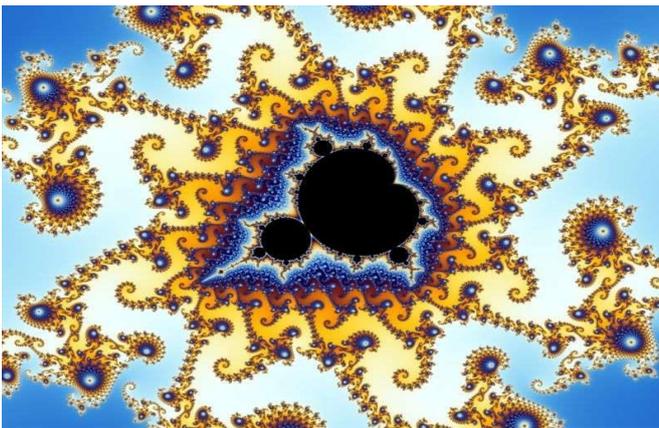
- la credenza nella divinità e quindi nell'immortalità dell'anima, la quale è "caduta" a causa della colpa originaria dei Titani (dalla cui combustione da parte di Zeus nascono gli uomini) che hanno divorato Dioniso nella sua prima incarnazione;
- da cui consegue, al fine di evitare la perdita di tale immortalità o finire nella continua rinascita in stati di sofferenza, la necessità di condurre un'intera vita di purezza per ottenere l'accesso ad una vita ultraterrena felice;

l'armonia in salute

l'armonia? Viene in questo caso promossa a legge, essendo deputata ad ordinare un cosmo che rischia il caos nella sua dualità.

Anche Platone fornisce una sua interpretazione del concetto di armonia tanto che inserisce l'uomo e il rapporto tra l'anima, il corpo e la polis nella paideia il percorso educativo e formativo dell'antica Grecia per cui il corpo è concepito come "strumento" (organon) da cui si origina l'anima, "allo stesso modo in cui dalla lira proviene la musica", come da una celebre citazione dal Fedone, uno dei più conosciuti dialoghi di Platone. L'anima sarebbe così il nucleo dal quale si genera e sviluppa l'armonia umana, e da essa si originerebbe la virtù che, a sua volta, influisce e, purtroppo solo in alcuni casi, può determinare l'agire.

Molto tempo dopo, sarà Leibniz a ripercorrere queste intuizioni ed a parlare dell'«armonia prestabilita», secondo la quale ogni monade, ossia ogni sostanza minima alla base della realtà, rappresenta uno «specchio vivente dell'universo», e lo farà ammettendo l'esistenza di una sorta di demiurgo o Dio, artefice dell'universo, il quale dona ordine, totalità e unità al cosmo infondendovi l'anima mundi. Può sembrare paradossale ma, dalla stessa linea di pensiero, hanno preso poi spunto le prime mosse le scienze matematiche che hanno prima portato a scoprire e poi a studiare, ad esempio, fenomeni come la successione di Fibonacci e la teoria dei frattali o insiemi di Mandelbrot che permette di indicizzare a sua volta gli insiemi di Julia nella crescita degli esseri viventi e dei vegetali³. Sulla stessa linea possiamo trovare simboli che, da esoterici, sono divenuti scientificamente spiegati e che quindi hanno assunto un duplice e importante significato.



Un esempio dei frattali di Mandelbrot

³ L'insieme di Mandelbrot o frattale di Mandelbrot è uno dei frattali più popolari, conosciuto anche al di fuori dell'ambito matematico per le suggestive immagini multicolori che ne sono state divulgate, prende il nome da Benoît Mandelbrot, colui che nel suo libro *Les Objets Fractals: Forme, Hasard et Dimension* (1975) rese popolari i frattali.

l'armonia

Analizzando la forma di alcuni oggetti e fenomeni naturali, come, ad esempio, una pigna, una rosa, un girasole o una chiocciola, già nel XIX secolo si iniziò a comprendere scientificamente come anche la natura celi un proprio linguaggio che sembra fondato su un numero, che si identifica con la lettera greca Φ (phi) che equivale a 1,6180339887... e del quale si trova una qualche documentazione già negli Elementi di Geometria euclidea.

Denominato nei secoli «divina proporzione», «numero aureo», «proporzione aurea», descrive la forma sia della spirale logaritmica nella conchiglia del Nautilus, che bracci delle galassie e nella disposizione dei petali in un bocciolo, la spirale di un ciclone in arrivo. Una armonia davvero cosmica.



Ed ecco che grazie a questa sorta di rete complessa per quanto frammentata di conoscenze, il concetto di armonia pare allora, per quanto ancora in parte esoterico, più accettabile alla coscienza ed alla conoscenza essendo indagabile scientificamente.

È l'armonia la chiave della Musica e della Vita?

Tornando ancora alla antica Grecia, già Pitagora aveva stabilito, tramite il suo monocordo, la consonanza tra due suoni è possibile se il rapporto tra le loro frequenze fondamentali era esprimibile in termini di rapporti semplici, ovvero di rapporti di due numeri interi piccoli. Così, per l'intervallo di quinta perfetta do-sol (in scala di do maggiore) si aveva $3/2$, per la quarta do-fa $4/3$, per la terza maggiore do-mi $5/4$, e via dicendo. Per Pitagora ciò si giustifica con la potenza della matematica: “il segreto dell'armonia sta nel magico potere dei numeri”, affermava.

La scala naturale, detta di giusta intonazione, fu costruita tenendo conto di questi rapporti, oltre a quello ovvio di ottava $2/1$, che compare in tutte le culture musicali del mondo, però, note che hanno tali rapporti di frequenza sono riconducibili ad armoniche di una stessa nota, il sol, ad esempio, è la terza armonica del do, il mi la quinta, il re la nona, e possono confluire a formare la scala di do maggiore per semplici trasposizioni di ottava, ciò rende matematicamente il concetto di consonanza e dissonanza che noi accettiamo apparentemente a seconda della nostra estetica musicale. Ma non solo a seconda del nostro concetto estetico ma anche della nostra personalità, del nostro rapporto con il desueto e forse si potrebbe dire con l'imponderabile.

100 in salute

Emozioni e musica...un legame profondo. Tutto merito dell'armonia!

Perché quel passaggio musicale mi emoziona fino alle lacrime? Perché certi accordi o temi, portano alla mente ricordi così vivi ed intensi? Il significato emotivo e psicologico che si cela dietro le regole musicali ci permette di utilizzare in modo consapevole gli eventi musicali, di utilizzare in modo consapevole l'armonia, di fruirne in modo personale e unico.

Ogni suono, ogni accordo, ogni linguaggio musicale strutturato ha un suo preciso significato per ogni singolo individuo e sono traslati in stati d'animo, sensazioni, stati vitali difficilmente canonizzabili.

Si può pensare che ripercorrere l'ascolto di ciò che abbiamo associato a certi momenti della nostra esistenza sia l'unico elemento che ci avvicina a determinate musiche, ma il sistema è molto più complesso: la sensibilità musicale arriva a percepire gli intervalli, le dissonanze, le armonie come contenuto proprio del linguaggio specifico della musica. Per non parlare poi di aspetti musicali molto più immediati come il ritmo, elemento primario della ricettività musicale, capace di captare o allontanare audience opposti. Il jazz, caratterizzato appunto da un incedere ritmico (swing) distintivo rispetto ad altri generi ha un ascendente di grande attenzione o repulsione, anzi spesso vi è proprio una cesura tra chi apprezza gli elementi jazzistici o meno. E non solo per pura estetica razionale. Altri esempi, posso essere rappresentati dalla successiva elaborazione del Jazz nel rock della fine anni '60 e '70 con ampio sviluppo delle cosiddette Rock progressive symphonies, e qui non si intendono solo quelle di David Garrett ma quelle dei grandi gruppi della Gran Bretagna e USA, con brani della durata oggi impensabile di anche 8-10 minuti e oltre a volte, sino alla più recente musica pop dei Queen nelle quali armonia e ritmo la fanno da padrona con sonorità che hanno avuto un successo che per certi versi continua nel tempo e in questo ricorda per certi versi la popolarità di cui ancora gode nel mondo occidentale la musica classica e operistica. Il jazz, caratterizzato appunto da un incedere ritmico (swing) distintivo rispetto ad altri generi ha un ascendente di grande attenzione o repulsione, anzi spesso vi è proprio una cesura tra chi apprezza gli elementi jazzistici o meno. E non solo per pura estetica razionale. Eppure anche culturalmente è una delle espressioni musicali più importanti del 900, forma musicale che si sviluppa e modella a seconda di movimenti sociali, di ricerche musicali autonome rispetto alla musica colta. Come si può non citare l'evoluzione jazz rock all'inizio degli anni 70 di Miles Davis con "In a silent way", disco di svolta epocale influenzato come lo stesso Davis asseriva dal rock di Jimy Hendrix e dal contesto sociale e musicale americano. Contesto sociale degli anni 70 che avrà conseguenze soprattutto in Europa con contaminazione tra rock e blues e quindi alla nascita della beat generation, o successivamente con contaminazioni classiche nel progressive rock, con album non più divisi in brani singoli ma tendenti a un unicum musicale, ispirati oltre che da esperimenti sonori più disparati, dal sinfonismo classico. Contemporaneamente il rock si evolve

loJ in samute

autonomamente fino a gruppi musicali iconici come i Queen, i Led Zeppelin gli Who o DeepPurple, solo per fare alcuni esempi. L'evoluzione musicale rock e pop oggi si perde nelle regole del mercato, stilemi più seguiti come rap, che in realtà nasce negli anni 70 nella comunità afro-americana, e vari generi New Age e Hip-Hopo Drum&bass sembrano adeguarsi più a esigenze di sopravvivenza commerciale che ad uno stile musicale ricercato. Gli eventi sono troppo recenti per poterne parlare con necessaria lungimiranza storica, forse chi ha vissuto un periodo più ispirato alla ricerca musicale fatica davvero oggi a trovarne un filo conduttore, vedremo poi come si evolverà il discorso musicale con l'Intelligenza artificiale! In ogni caso, l'apporto che la musica può offrire al genere umano è vasto e in parte imponderabile ed ha, come praticamente tutte le cose di questo mondo, due facce, può essere in grado di ispirare sentimenti positivi, e, per certi versi avere anche effetti terapeutici ma anche provocare amnesia o eccitazione non fisiologica, portare a eccessi anche pericolosi per l'individuo e la società. Basti pensare all'esagerazione che a volte accompagna pratiche come la musicoterapia, musica che non può favorire in effetti un granché se non "vestita", come in effetti dovrebbe essere per ogni terapia, farmacologica e psicologica, sulle caratteristiche della singola persona. Può poi favorire certi comportamenti sociali che non sempre possono ritenersi positivi come le marce militari, innocue solo se di rappresentanza.

La proposta che qui ci sentiamo di fare è quella nel rispetto dell'individualità, cercare per quanto possibile positivamente la musica, nel senso della ricerca della armonia con se stessi e gli altri. Rifacendosi alla teoria polivagale di Porges, l'invito è quello di fare in modo che la musica favorisca al meglio lo stato di adeguata percezione di sicurezza e distensione dell'individuo, tale da produrre, tra l'altro, anche efficaci, fisiologici, positivi e consenzienti rapporti sessuali, ricordando at last but nota at least che è il sistema nervoso autonomo parasimpatico con innervazioni colinergiche⁴ che permette, tra le altre cose, anche una adeguata erezione peniena e conseguente eccitazione nel maschio e adeguata lubrificazione nella femmina. Solo uno degli esempi per il quale la musica può davvero rendere adeguata, serena e significativa per la bios, termine che nel greco antico si riferiva propriamente alla vita vissuta, alla modalità con la quale si conduce la propria esistenza, alla "vita quam vivimus".

Riferimenti Bibliografici

- Riffard, Pierre A.L'ésotérisme: qu'est-ce que l'ésotérisme?:anthologie de l'ésotérismeoccidental Robert Laffont, Paris, 1990.

⁴ Parte del sistema nervoso autonomo che utilizza l'acetilcolina come neurotrasmettitore principale per influenzare le funzioni corporee durante il riposo e la digestione. I neuroni post gangliari parasimpatici, che rilasciano acetilcolina, agiscono sui recettori muscarinici presenti negli organi bersaglio. Questo sistema è fondamentale per funzioni come la digestione, la salivazione, la lacrimazione, la minzione e l'eccitazione sessuale.

Journal of Music

- Leonard B. Meyer. *Music, the Arts, and Ideas* (University of Chicago Press, 1967).
- *This Is Your Brain on Music: The Science of a Human Obsession*. New York: Plume (Penguin), 2007, paperback, ISBN 978-0-452-
- Levitin, Daniel J. (2020). *Successful Aging: A Neuroscientist Explores the Power and Potential of Our Lives*. New York: Dutton/Penguin Random House. ISBN 9781524744199.
- Pruneti C. *La diagnosi funzionale in psicologia clinica e psicopatologia*, ed. Esculapio, 2019