



**Nunzia Bloise**

## **Musicalmente mi sento**

Ascoltare ed esprimere le emozioni scrivendo, disegnando, suonando, danzando

Le emozioni nell'adolescenza hanno costituito il fulcro del progetto "Musicalmente mi sento...", lavoro coordinato dalla scrivente in collaborazione della dott. ssa Mattia Maria Sturniolo, dirigente medico dell'U.O. di Promozione ed Educazione alla Salute dell'ASP di Cosenza, condotto dai Consigli di classe e realizzato dagli alunni delle seconde e terze, sezioni D, E, G della scuola secondaria di I grado di Castrovillari.

Il percorso educativo multidisciplinare realizzato ha ottenuto il patrocinio della stessa ASP di Cosenza, della SIMA, "Società Italiana di Medicina dell'Adolescenza" e della Società Scientifica "Laboratorio Adolescenza".

Il progetto di laboratorio sulle emozioni, approvato dal Collegio dei Docenti e sostenuto dal dirigente, prof. Fabio Grimaldi, ha contrassegnato il rapporto tra musica e medicina nel campo educativo per "favorire lo sviluppo della personalità degli alunni affinandone le competenze in campo emotivo" ed avviarli nel contempo al raggiungimento di competenze per la vita o "life skills" come raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità che ha attribuito un ruolo primario alle emozioni, inscindibili dal benessere personale e intellettuale di ogni individuo.

Sappiamo che nella fascia d'età compresa tra la II e la III media, simultaneamente alla fase iniziale dell'adolescenza, si verificano cambiamenti importanti nelle capacità cognitive che raggiungono la massima potenza e che sono influenzate dalla sfera emotiva.

L'intelligenza emotiva è stata oggetto della nostra attenzione, in un tracciato che ha preso l'avvio nella presentazione delle "emozioni" quali inconsapevoli reazioni automatiche neuro-endocrine alle evenienze della vita. Immagini, giochi di ruolo, considerazioni, discussioni, ascolti musicali hanno animato gli incontri con la dott. ssa Mattia Maria Sturniolo tenuti nell'Auditorio della scuola il 19 ed il 21 marzo 2016 e permesso ai nostri alunni di identificare e denominare le emozioni, di innescare l'acquisizione della consapevolezza emotiva, che, spostando l'attività mentale sui circuiti della neo-corteccia, stimola l'autocontrollo attenuando l'intensità istintiva. Naturalmente, il progetto "Musicalmente mi sento..." ha dimostrato come la musica sia uno strumento efficace ed indispensabile nell'educazione emotiva poiché già dall'antichità, la sua azione si è rivelata «... efficace nel moderare i livelli di agitazione e concentrazione e.. a regolare l'umore con la sua azione sulla chimica naturale del cervello» (Daniel J. Levitin).

# Le paure degli adolescenti

*Nell'adolescenza le preoccupazioni sono tante, scaturiscono soprattutto dalle poche certezze che questo mondo ci dà. Personalmente ho molte ansie e, ad esempio, mi preoccupo del giudizio degli altri, cerco sempre di essere all'altezza della persona che ho davanti, tento addirittura di nascondere me stessa per non sembrare troppo egocentrica. A volte dentro di me l'ansia prende il sopravvento, anche semplicemente quando penso ad una verifica scolastica.*

*E' una brutta sensazione, mi sembra di essere rinchiusa in una bolla circondata da tutti i miei pensieri; perciò la disprezzo, perché quando mi sovrasta, non riesco a fare niente.*

*Inoltre temo molto il buio e le gravi malattie, ma soprattutto, come ho già detto, l e persone; ho paura del loro giudizio e di quello che potrebbero farmi. Per sentirmi tranquilla e cacciare via le tensioni, ho bisogno di parlare spesso con la mia mamma, che per fortuna riesce a rassicurarmi.*

*Naturalmente reputo importanti anche le amiche, che, in verità, scelgo con grande attenzione.*

*Forse queste paure sono solo legate all'età adolescenziale e spero tanto che crescendo posso diventare più sicura. Ma, soprattutto, spero che questo mondo si tinga un po' di rosa e che tutte le negatività (dall'odio alla violenza) possano scomparire per sempre.*

*Da una classe III*

# Le paure degli adolescenti

*Premetto che, avendo solo 14 anni, non credo di conoscere a fondo l'adolescenza, ma posso parlare di ciò che provo io. Io avverto ansia prima di un'interrogazione, paura di non essere una brava amica, figlia, sorella. Ma rispetto a queste banali paure e ansie, l'adolescenza riserva pregi e difetti. L'adolescenza, a mio parere, è uno dei momenti più belli della vita, ma anche peggiore. Molti giovani si sentono oppressi dai genitori, dalla scuola e si sentono incompresi. Sono molte le vie intraprese dagli adolescenti per superare queste difficoltà. Alcuni soffrono in silenzio cercando di superare i momenti di difficoltà. Molti spesso ricorrono ad atti di autolesionismo, spesso per annegare il dolore senza esternarlo. Spesso avviene perché non si trovano bene con sé stessi oppure perché criticati dalla società. Più gravi sono i problemi che gli adolescenti avvertono, più il taglio diventa profondo, un modo per annegare il dolore si trasforma in desiderio di morte poiché non più moralmente stabili a sostenere la società "che è contro di loro". I problemi degli adolescenti sono spesso incompresi e questo induce questi ultimi ad assumere i comportamenti elencati prima. Eccetto questi casi, l'adolescenza rimane un bel periodo vissuto nella vita.*

*Alunna di una classe III*

Gli adolescenti hanno amato esprimersi attraverso musiche e canzoni appositamente scelte, nelle quali hanno identificato emozioni e vissuti propri della loro età. Nel tempo delle mele, periodo della vita in cui le emozioni raggiungono il massimo impeto, la musica è divenuta un “balsamo” poiché tutte le proprietà del suono (agogica, sound, ritmo, struttura) unitamente ai testi dei canti, sono riusciti a trasmettere profondi messaggi, difficili da esprimere in modo completo solo attraverso le parole. Per questa ragione sono state curate le assonanze con immagini d’arte appositamente selezionate e karaoke illustrati al fine di evidenziare concetti cardinali e contenuti emotivi che hanno facilitato gli apprendimenti attraverso l’uso delle nuove tecnologie.



Suonare e cantare insieme ha consentito ad ogni nostro alunno di entrare in armonia, in empatia con tutto l'ensemble costituito da 120 alunni tra flauti dolci, tastiere, chitarre, coro e danzatori, accrescendo competenze utili nelle relazioni interpersonali. Ha consentito di riflettere sui propri stati d'animo, su quelli dell'autore e sui valori che la musica stessa veicola, ha permesso di interpretare quelle emozioni e trasmetterle a chi le ha ascoltate, alimentando le capacità di contenere e gestire le emozioni, di comunicarle e condividerle. Come Oliver Sacks, noto scrittore britannico, docente di neurologia alla New York University School of Medicine, anche noi pensiamo che «La musica è il modo più diretto e misterioso di trasmettere ed evocare il sentimento. È un modo per collegare la nostra coscienza a quella di un altro. Fare musica insieme è la cosa che più si avvicina alla telepatia».



È stata stimolata la capacità di concentrazione ed educato al senso di responsabilità nella realizzazione della applauditissima performance finale.

La dottoressa Sturniolo ha illustrato il Progetto e le motivazioni che ne hanno sostenuto la realizzazione. Ha sottolineato che le fragilità degli adolescenti sono prevalentemente legate a fattori emotivi e psicologici, consigliato di mettere in atto strategie educative capaci di aiutarli a sviluppare

abilità di relazione, in quanto oggi, una grande percentuale di problemi risulta essere proprio costituita da difficoltà di relazione. Ha parlato della crescita e maturazione della mente adolescente, della sua vulnerabilità soprattutto per quel che riguarda i comportamenti abusanti, quindi le dipendenze sia chimiche (droghe fumo alcol) che comportamentali, come le nuove dipendenze date dall'uso continuo, esagerato di internet e del telefonino, i comportamenti prevaricanti.

Ha ricordato che la medicina pediatrica e adolescenziale segnalano come emergenze sanitarie comportamentali l'analfabetismo emotivo, il bullismo e la mentalità abusante che negano il bisogno fisiologico dell'adolescente di comunicare – socializzare – costruire la propria identità, acquisire visibilità sociale. Ha sollecitato la condivisione di valori e regole tra la scuola la famiglia e la sanità quale fattore di protezione che influisce sugli apprendimenti e sui comportamenti.

Significative sono state le coreografie, le drammatizzazioni e le composizioni “letterarie” dei giovanissimi poeti che alternandosi alle produzioni musicali, hanno saputo esprimere in modo efficace le loro preoccupazioni e le loro riflessioni sui vissuti propri della loro età, dimostrando che la nostra parte emotiva è una ricchezza, una sorgente di idee e sentimenti, una fonte di vitalità che dobbiamo solo imparare a conoscere e ad usare.

Cartelloni illustrati, tabelle informative, Perle di Saggezza, allegre magliette multicolore appositamente disegnate per la circostanza ed indossate dai ragazzi hanno contribuito ad incoraggiare la gestione dell'emotività anche presso le famiglie.

Il percorso educativo interdisciplinare e multidisciplinare ha coinvolto i professori Rita Vigna, Loredana Fatalò, Francesca Gatto, Elvira Marano e Francesco Fratto nei laboratori di scrittura e/o drammatizzazione; Francamaria Mazzotta e Concetta Danza nei laboratori coreutici, Emilia Macrino in quello grafico-artistico, Antonietta Perciaccante per l'ambito tecnologico e Giacomo Ramundo per delle fotografie. Hanno offerto la loro collaborazione disciplinare Rosella Bonifati, Piera Covelli, Mariarosa Coccaro, Maria Antonietta Milione e Carmela Bonifati.

Hanno contribuito al buon esito della manifestazione la signora Rizzuto Iuvaro, madre di un'allieva, i collaboratori ATA, Polimeni e Frega, il tecnico del suono Pagliaminuta e le signore Maria Grazia Aversa e Marisa Donato, coadiutrici della Parrocchia di San Girolamo.

A conclusione della serata, il dirigente, prof. Grimaldi ha elogiato la qualità del lavoro svolto dai ragazzi e dal team. L'attività realizzata ha raccolto ampi consensi ed è stata commentata molto positivamente da servizi dei TG di TeleCassano e di Ten.



## Musicalmente mi sento

### Programma

N.	Autore e titolo	Classi	Esecuzione vocale/strumentale
1	Fratelli d'Italia	III	
2	De Gregori - La donna cannone		voce solista
<b>Presentazione</b>			
3	Spaccapocchi - Mi sento su e giù	II-III	coro
<b>Emozioni e adolescenza</b>			
4	Cosma - Il tempo delle mele	II-III	ensemble strumentale
5	Lasconi Belli - Voglio la libertà	II-III	coro
<b>La rabbia</b>			
6	Deep Purple - Smoke on the water	III	ensemble strumentale
<b>Canalizzare la rabbia quale fonte di energia positiva e creatività</b>			
7	I Maori - The Haka	gruppo	danza
<b>Il dolore</b>			
8	Handel - Lascia ch'lo pianga	II	ensemble strumentale
<b>L'indifferenza</b>			
8	Simon & Garfunkel - The sound of silence	II-III	ensemble strumentale
<b>Ricerca di identità nel gruppo</b>			
10	Beatles - Yellow Submarine	II-III	ensemble strumentale
<b>La tristezza</b>			
11	Valsiglio Cremonesi - La solitudine	III	ensemble strumentale
<b>La paura</b>			
12	I Goblin - Profondo rosso	III	ensemble strumentale
13	I Simple Plan - Welcome to My Life	II gruppo	danza
<b>La felicità</b>			
14	Bach - Invenzione a due voci in fa		Pianoforte
15	Freedman Myers - Rock around the clock	III	ensemble strumentale
<b>Riflettiamo cantando</b>			
16	Jovanotti - Fango	II-III	coro
17	Modugno - Meraviglioso	II-III	strumentale
<b>Finale</b>			
18	Cacciolo - Prendi un'emozione	II-III	coro