



*Enrico Strobino*

## UNA MUSICA RILASSANTE?

### Premessa

Il lavoro che segue intende dar conto di una ricerca di gruppo intorno al concetto di *Musica rilassante*, effettuata con gli studenti del 2° anno del corso di Musicoterapia di Lecco, all'interno del Laboratorio Musicale<sup>1</sup>. Il metodo seguito ricalca quello proposto da Gino Stefani per la *ricerca comune*<sup>2</sup>: scopo dell'esperienza proposta agli studenti infatti era – accanto a quello di indagare il tema - quello di *esemplificare il metodo*, applicandolo a un *oggetto* individuato e scelto collettivamente.

Il tema è stato scelto dopo che nel corso di un precedente lavoro l'uso della *musica per rilassarsi* è emerso come uno dei più frequenti all'interno del gruppo.

### Ragioni della ricerca

Quando parliamo di *musica per rilassarsi* indichiamo una *funzione* che qualifica una *pratica sociale* molto diffusa: probabilmente è l'espressione più utilizzata per indicare un rapporto con la musica in cui ci si trova *a proprio agio*, che *crea benessere*; il rilassamento insomma è indicato comunemente come l'effetto benefico della musica per antonomasia. Questa funzione ci pare, al tempo stesso, poco osservata, poco indagata: a prima vista pare un tema *ovvio*, in cui non c'è nulla da spiegare. Ma forse non è così.

Tanto per cominciare già a questo punto ci sorge una domanda: *esiste una musica rilassante?* In altre parole: *la funzione rilassante è una 'qualità' della musica? Definirebbe quindi uno 'stile'?*

Risulta subito chiaro come la risposta a questa domanda possa riverberare poi su altri possibili *funzioni* o *effetti*: il più famoso è sicuramente l'*effetto Mozart*, divulgato da una serie di esperimenti condotti da Rauscher e Shaw negli anni '90, che affermavano appunto l'effetto benefico della musica del compositore austriaco sull'apprendimento scolastico. Ma allo stesso modo ci si potrebbe chiedere se esiste una *musica aggressiva*, o una *musica conturbante*.

A margine osserviamo anche che questo è un argomento di particolare interesse per quanti si occupano di utilizzi relazionali della musica, sia in ambito animativo/educativo che terapeutico. In quest'ultimo ambito ad esempio tutti sono a conoscenza di quanto la *funzione rilassante* rappresenti

---

<sup>1</sup> Il lavoro è stato realizzato con Roberta Fallanca, Francesca Cardinetti, Elisa Baitieri, Sara Colombo, Paolo Bettinelli, Elena Callegari, Francesca Arrigoni, Daniela Guidotti, Manuela Arosio, Manuela, Dell'Oro, Luciana Gianera, Ivan Mastromatteo.

<sup>2</sup> Cfr.: Gino Stefani, "Il metodo della ricerca", in *Musica: dall'esperienza alla teoria*, Ricordi, Milano, 1998.

un *topos* tipico della miriade di *musicoterapie* che per comodità definiamo qui, con un eufemismo, ‘commerciali’. Da una veloce ricerca in rete ricaviamo infatti che molto spesso vengono descritti vari effetti che *le musiche avrebbero in sé*: in qualche caso si parla addirittura di interi generi musicali. Alcuni brevi esempi:

- “Dodici brani di Musicoterapia utili per ritrovare fiducia, serenità, stima di sé, voglia di ritornare protagonisti del proprio benessere. Una innovativa tecnica psicoterapeutica propone un percorso di serenizzazione e di rilassamento, con immagini positive per una presa di coscienza personale”.
- “I risultati degli studi di David R. Aldridge, specialista inglese di musicoterapia e ricercatore presso l'università di Witten Herdecke a Dortmund in Germania, sugli effetti dei vari generi musicali musica sulle relazioni di coppia:
  - Jazz. Rilassa l'uomo aiutando la fase preparatoria del rapporto.
  - Blues. Riduce la tensione e invita l'uomo così ispirato a parlare di sé.
  - Pop. Un aiuto a trovare coraggio e ad esprimere energia.
  - Rock. Energizzante, dà adrenalina.
  - Folk. Allenta lo stress, toglie l'imbarazzo e rallegra l'animo.
  - Classica. Anche durante l'atto sessuale, eleva lo spirito.
  - New age. Per superare l'ansia e l'agitazione.
  - Techno. Aiuta durante l'atto a vincere la timidezza e può avere un effetto energizzante. Non adatta ai preliminari.
  - Jungle e ritmi tribali. Aiutano l'uomo ipercontrollato a lasciarsi andare.
  - Ritmi latini. Favoriscono la sintonia con la partner con un effetto disinibitorio.
  - House. Indicata in caso di incapacità di dialogo, liberatoria.
  - Rap ed Heavy metal. Da evitare, rendono aggressivi e violenti.
  - Country. Aiuta le coppie già affiatate”.
- “La musica barocca (Bach, Vivaldi, Corelli) conferisce un senso di stabilità, ordine e sicurezza. La musica romantica (Schubert, Tchaikovsky, Chopin, Liszt) accentua il sentimento, la compassione. La musica impressionista (Debussy, Fauré, Ravel) può liberare spinte creative e correlarci al nostro incoscio. Jazz, blues, soul, reggae aiutano a liberare sentimenti quali gioia, dolore. La samba calma e risveglia allo stesso tempo. La musica rock libera le tensioni, copre il dolore e riduce l'effetto di altri rumori nell'ambiente circostante. Se però uke non è nello stato d'animo adatto per essere trattato in modo energico ha l'effetto contrario ovvero crea tensione, stress e magari accentua il dolore. La musica ambient e New Age porta ad un rilassamento attento...”.
- “Il titolo dell'album e la copertina non lasciano dubbi: è musica adatta a calmare e addormentare un bambino. E a maggior ragione può rilassare gli adulti...”.
- “Relax. Set per rilassarsi che contiene un CD con musica rilassante e 3 candele galleggianti a forma di fiore. Perfetto per scaldare l'atmosfera. Colore rosa  
Misure 15,5 x 15,5 x 3 cm”.

A prender per buone le proposte appena lette, ma anche molti discorsi che comunemente sentiamo fare descrivendo le proprie esperienze in/con la musica, sembrerebbe quindi che esistano musiche che, *di per sé*, sono capaci di creare determinati effetti; tra queste lo ‘stile rilassante’ sembra essere tra i più gettonati.

Sintetizziamo quindi le ragioni che ci convincono ad intraprendere la nostra ricerca:

- perché la funzione di rilassamento è fra quelle più diffuse nell'esperienza che della musica fanno le persone e quindi pare utile approfondirne il funzionamento, chiarirne ed esplicitarne il *concetto*;

- perché è un tema che consente di approfondire la relazione fra musica e corpo, fra componenti naturali (biologiche) e culturali;
- per verificare se esiste uno ‘stile’ definibile come “musica rilassante”: spesso nell'esperienza e nei discorsi comuni lo si dà per scontato;
- perché nell’ambito delle musicoterapie cosiddette ‘commerciali’ il riferimento alla funzione “rilassante” della musica è molto presente.

## Una ricerca comune

Considero ricerca il percorso conoscitivo, in un dato campo, di un soggetto con un obiettivo. Nella ricerca è dunque incluso, per definizione, il soggetto che la compie, con le sue identità, motivazioni, competenze. [...] Quella che espongo e propongo metodicamente [...] è una ricerca comune, ossia fatta da persone che non sono ricercatori di professione, centrata sulle loro motivazioni e competenze attuali, e svolta in modo collettivo, ovviamente con la guida e il supporto di un conduttore esperto e, sui singoli punti, con riferimenti ad autori e testi specialistici. [...] L’oggetto della ricerca, il dato di partenza su cui indaghiamo è l’esperienza musicale comune; il termine, l’obiettivo sarà una teoria di questa esperienza, una teoria musicale fondata sull’esperienza comune [...] Le fasi principali di questo percorso sono:

1. Esperienza musicale vissuta
2. Manifestazione ovvero espressione (dell’esperienza)
3. Analisi (della manifestazione)
4. Teoria (dell’Analisi)<sup>3</sup>.

### Obiettivi della ricerca

- *Esiste ed eventualmente com’è una musica rilassante?*
- È possibile, partendo sia dalla nostra esperienza personale che dai *luoghi comuni* che circolano nella nostra cultura, delineare un *prototipo* di questo *tipo di musica*, evidenziandone i *tratti pertinenti*, secondo una logica del *più/meno*? Ovvero, si può dire che *una musica è tanto più rilassante quanto più è...*?
- Quali fondamenti (culturali, scientifici, psicologici...) ha questo prototipo?
- Possiamo pensare alla *musica rilassante* come a uno *stile* oltre che come a una *funzione* della musica?

### L’esperienza

L’esperienza, in quanto complessità ancora inanalizzata, non si può definire. Per cominciare a parlarne è necessario e sufficiente indicarla.[...] Per indicare un’esperienza comune servono occorrenze significative, casi esemplari, insomma buoni esempi.<sup>4</sup>

Nel nostro caso ognuno indica una musica che sente come *rilassante*. Ecco le proposte:

Giovanni Allevi, *Come sei veramente*  
 Ludovico Einaudi, *Tracce*  
 Keith Jarrett, *The Kohln Concert*  
 W.A. Mozart, *Cocerto per corno e orchestra*  
 Angelo Branduardi, *I cigni di coole*

<sup>3</sup> *Idem*, p.26-27.

<sup>4</sup> *Idem* p.28.

Brian Eno, *An ending ascent*  
Marisa Monte, *Bem leve*  
*Les choristes* (colonna sonora)  
Toumani Diabate, *Yamfa*  
Tim Halbert, *Boomshine*  
*Brano di Musica Rom*  
Pachelbel, *Canone*

### *La Manifestazione (Espressione)*

*Com'è questa esperienza?*

All'oggetto-esperienza abbiamo messo le mani sopra, individuato *che c'è*. Ora ci domandiamo *com'è*. [...] Ci avviciniamo (ma in altro senso ce ne distanziamo), e cominciamo a *scopriarla* ossia a esprimerla, manifestarla, comunicarla, descriverla tra(s)ducendola in linguaggi, verbale e non verbali.

Esempio: *che cos'hai/ti sei sentito, precisamente, in/con questa musica, per reagire parlando di....Esprimilo con parole, posture e gesti del corpo...*Le risposte costituiscono la *Manifestazione* o *Espressione* dell'esperienza.<sup>5</sup>

- *Sento questo brano (B. Eno) rassicurante, ha un'armonia rassicurante, è molto semplice anche, ripetitiva, penetrante, forse dovuto allo strumento, cioè che in qualche modo riesce a dare delle vibrazioni corporee;*
- *il brano di Jarrett mi fa sentire serena, mi piacciono gli accordi che usa, le risoluzioni che fa; c'è il giusto equilibrio fra una certa calma e un certo movimento, e poi anche fra i silenzi e il suono;*
- *mi rilassa la melodia di chitarra molto leggera (Branduardi), è una melodia breve che si ripete, quasi un ostinato, e la voce molto soffice, bassa; mi rilassa la ripetitività del pezzo;*
- *la voce è calda e accogliente (M. Monte), il sapore brasiliano mi fa sentire la melanconia, che mi piace tanto; per me rilassamento e melanconia si assomigliano un po';*
- *il brano di Allevi quando sono un po' agitata mi tranquillizza un po', mi dà serenità, pace;*
- *mi piace il suono del corno (Mozart) che mi rimanda a un'immagine della montagna e per me la montagna è rilassamento, è apertura; e poi anche gli archi mi danno un senso di apertura;*
- *a me il coro mi dà un senso di dondolante, rilassante, questo brano lo ascolto quando sono un po' agitata e mi dà serenità (Les Choristes);*
- *non mi capita mai di usare la musica per rilassarmi, quindi è stata una cosa un po' strana per me; ho fatto fatica ad individuare un brano con questa funzione. Comunque per me dovrebbe essere non impegnativo, che si può ascoltare facendo altro, che non concentra l'attenzione e che è tutto sommato piacevole;*
- *è il suono del piano che mi rilassa (Einaudi); nel brano Rom invece è il fatto che sia una musica non abituale e quindi nuova;*
- *Perché mi dà sicurezza (T. Diabate), con strumenti dal timbro caldo, con suoni rotondi;*
- *Perché riesco a staccare la testa dai pensieri (Pachelbel); una musica mi rilassa quando mi "rapisce" la testa e non quando è un sottofondo che uso facendo altro; la musica mi rilassa proprio quando cattura totalmente la mia attenzione, così sento la tensione muscolare che si allenta.*

---

<sup>5</sup> *Idem*, p. 29.

## Analisi della manifestazione

### Consenso

I soggetti sono immersi, per così dire, in un senso comune, fondato, oltre che su potenziali bio-psico-antropologici, su una competenza comune. Questa competenza è della stessa natura delle comuni competenze sociali e culturali, che si formano nella società globale per inculturazione più o meno spontanea, e sono condivise dalla grande maggioranza della popolazione di appartenenza; i membri del gruppo ne sono portatori nativi e legittimi. Pertanto le loro risposte sono probabilmente manifestazioni attuali - alcune, fra molte possibili, sollecitate in un dato momento da un dato stimolo - di un potenziale senso comune. [...]

Ed ecco il procedimento: si propongono al gruppo le singole risposte-manifestazione (con o senza motivazioni da parte di chi le ha formulate), e ciascuno segnala il suo consenso, ossia dichiara di fare propria (di sentire appropriata) quella risposta.<sup>6</sup>

Dalle risposte individuali procediamo quindi verso l'individuazione di *indizi condivisi*, per *consenso spontaneo*. Si tratta, in altre parole di evidenziare quei tratti che sentiamo come *pertinenti* alla nostra esperienza di *musica rilassante*. Alcuni di essi sono riferibili al soggetto, altri al soggetto, altri ancora sono ambivalenti:

Tratti riferibili al soggetto	Tratti riferibili all'oggetto	Tratti ambivalenti
<ul style="list-style-type: none"><li>- Rassicurante</li><li>- Serenità</li><li>- Senso di apertura</li><li>- Allenta tensioni</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Melodicità</li><li>- Ritmi lenti</li><li>- Timbri caldi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Leggerezza</li><li>- Equilibrio</li><li>- Semplicità</li></ul>

### Dissenso

Rileviamo e discutiamo anche su alcune osservazioni che ci differenziano. Due delle testimonianze registrate ci pongono di fronte ad altrettante interpretazioni del *senso di rilassamento*: la prima lo individua in un *vissuto musicale non impegnativo, che non attira l'attenzione* e che permette così di fare altro; l'altra parla al contrario di una *musica che cattura completamente, che rapisce* e quindi "stacca" completamente dalla contingenza. La prima testimonianza pare più tipica di una pratica che usa la *musica come sottofondo*, caratterizzata da un'appropriazione distratta e quasi inconsapevole, mentre la seconda rimandare a un'esperienza in cui la musica svolge un ruolo più attivo, in cui la scelta di cosa ascoltare è più consapevole e precisa, in cui la musica è in primo piano.

Non è un'astratta questione di termini; si tratta invece di acquisire consapevolezza anche nell'uso delle parole e, conseguentemente, di affinare la riflessione sul tipo di esperienza che di volta in volta andiamo a fare; probabilmente spesso *rilassamento e sottofondo* rimandano a contesti e funzioni in parte sovrapponibili: la nostra riflessione evidenzia un tratto differenziante, quello che oppone il *primo piano* allo *sfondo*. Probabilmente se ne potrebbero indicare altri.

Anche la *ripetitività*, pur emergendo frequentemente dalle testimonianze personali, non viene riconosciuta come tratto pertinente, dato che in qualche caso viene indicata come tratto notevolmente 'ansigeno'. In ultimo anche la *prevedibilità* non pare essere un indizio condiviso: c'è chi trova proprio nel senso di sorpresa regalato da una musica non abituale la spinta che riesce a catturare e quindi ad allentare i legami con i pensieri quotidiani.

---

<sup>6</sup> *Idem*, p. 30.

## Teoria

La fase conclusiva della ricerca comune è la *spiegazione* (esplicitazione) dei risultati dell'Analisi.

Nel nostro percorso questo significa rispondere a due domande: perché certi aspetti della musica sono correlabili o senz'altro pertinenti a un certo vissuto (o viceversa)? Perché un certo insieme di fattori eterogenei convergono in una esperienza unitaria.<sup>7</sup>

## Prototipo

Il *prototipo* è uno strumento concettuale che ci consente di indicare con lo stesso nome realtà che sono diverse, facendo riferimento ad un *modello teorico*, definito da un insieme di *tratti* di cui nessuno è necessario o sufficiente, ma di cui si può dire che *più ce n'è tanto più.....*

Individuare un prototipo di *musica rilassante* significherebbe quindi definire un insieme di *indizi* di cui si possa dire che *più ce n'è tanto più quella musica sarà rilassante*.

Pensare per prototipi è tipico della cultura e competenza comune, anche musicale. Nel linguaggio della gente comune, termini come *melodia, ritmo, sound, cantare, canzone, rock, pop* e infiniti altri, tra cui anche *musica* designano categorie prototipiche, ossia *esperienze comuni*. Lo stesso è per il lessico dei vissuti quotidiani (*emozioni, tenerezza, rabbia*). [...] Nella nostra ricerca comune, elaborare ossia esplicitare un prototipo consiste nel *selezionare* e *sintetizzare* le manifestazioni dell'esperienza che, per consenso spontaneo, vengono sentite *convergere* verso l'idea-matrice su cui ci interroghiamo. Una descrizione prototipica è normalmente un assemblaggio di tratti che il gruppo ritiene soddisfacente.<sup>8</sup>

Proviamo quindi a disegnare la nostra idea prototipica di *musica rilassante*. Si tratta di elaborare un'ipotesi che *abduktivamente* sia capace di spiegare la maggiore *idoneità* di certe musiche rispetto ad altre rispetto alla funzione del rilassamento. Contestualmente proveremo a dar conto delle nostre osservazioni con giustificazioni teoriche.

Sicuramente ci sono alcuni parametri musicali che sono legati a vissuti corporei di *tensione e rilassamento*. Questi fondamenti antropologici condizionano quindi le nostre scelte musicali, come ci conferma Maurizio Spaccazocchi:

“La *tensione* è espressione di una muscolarità forte, tesa, contratta, iperenergetica, nevrotica, alla ricerca di una risoluzione, ecc. Sul piano puramente spaziale il corpo teso occupa meno spazio perché tende a comprimersi per aumentare la pressione e la densità interna.

Il *rilassamento* è espressione invece di una muscolarità allentata, abbandonata, liberata, sciolta, quindi tonicamente floscia e, di conseguenza, più distesa e aperta verso lo spazio esterno”.<sup>9</sup>

- Se *tensione* equivale a *teso, iperenergetico, contratto ecc...* e *rilassamento* ai rispettivi contrari pare evidente che a livello ritmico sarà più frequente la relazione tra ***ritmi veloci e tensione***, mentre ***ritmi lenti*** rimanderanno più frequentemente a vissuti di ***rilassamento***.
- Gli stessi fondamenti possono giustificare la predilezione per musiche *melodiche*, a minor tasso energetico rispetto a quelle dominate dal ritmo; caratterizzate più da *frequenze medie e basse* rispetto a quelle acute (salire verso l'alto significa vincere una resistenza mentre

---

<sup>7</sup> *Idem*, p.34.

<sup>8</sup> *Idem*. P. 32-33

<sup>9</sup> Maurizio Spaccazocchi, “Tens & Relax”, in *Musica Umana Esperienza*, Quattroventi, Urbino, 2000, pp. 99-106.

scendere o cadere significa *lasciarsi andare, arrendersi* all'attrazione verso il basso); o ancora da un *volume medio* piuttosto che alto.

- Allo stesso modo pare giustificata la predilezione per *forme equilibrate, regolari*;
- Spesso il sound indicato come più rilassante è quello dato da strumenti acustici, più caldo, più vicino al corpo rispetto a strumenti elettronici.

Non riusciamo ad andare più in là. Il nostro prototipo appare debole: se riesce a spiegare alcune convergenze non riesce d'altro canto a spiegare troppe divergenze, già all'interno del nostro piccolo corpus di musiche proposte come buoni esempi. Molte musiche rispondono perfettamente al modello ma non vengono riconosciute assolutamente come rilassanti. Abbiamo bisogno di individuare altri tratti che rendano conto anche delle differenze.

In pratica concordiamo sul fatto che, pur avendo individuato alcuni fondamenti biologico-antropologici che motivano la ricorrenza di altrettanti parametri nelle musiche sentite come rilassanti, non è tuttavia possibile affermare che tutte le musiche che hanno quelle caratteristiche sono *di per sé rilassanti*: ci sono una serie di altri fattori che non riguardano l'oggetto musicale ma la *relazione oggetto/soggetto* che vanno a qualificare in un modo o nell'altro il *senso* della musica e che andrebbero osservate più da vicino.

Cerchiamo quindi di individuare alcune di queste *qualità relazionali*, partendo da quelle già evidenziate in precedenza:

- *semplice/complicato*

La percezione del *semplice* e del *complicato* è strettamente legata al grado di competenza/familiarità con la musica ascoltata. Detto questo, la *semplicità* rimanda al non fare sforzi (di comprensione), al risparmio di energia, e quindi è tratto funzionale a un vissuto di rilassamento. Ovvero: mi rilassa una musica che non mi fa fare sforzi.

- *Leggero/pesante*

Sono praticamente delle *metafore* e quindi ancora più di altri termini rimandano a vissuti molto soggettivi, legati a molte dimensioni che riguardano sia la musica che la propria identità.

- *Equilibrio/Disequilibrio*

Esiste un *senso dell'equilibrio* che è prevalentemente culturale e quindi collettivo: si tratta di una *condizione* in cui le forze che agiscono si bilanciano. Tutto ciò che sta *al* centro è equilibrato: allontanarsi dal centro richiede lavoro e quindi una maggiore energia. È equilibrata una musica che alterna movimento e stasi, suono e silenzio, sospensione e risoluzione (in senso melodico e armonico; ). È *equilibrato* tutto ciò che *non eccede*, che sta in una fascia *media*. È chiaro quindi come questo concetto abbia poi anche a che fare con vissuti più personali, legati a sistemi di riferimento soggettivi.

- *Prevedibile/Imprevedibile*

In generale: tutto ciò che è *inaspettato, inatteso, insolito, imprevedibile*, tutto ciò che crea *rottura, discontinuità*, crea tensione, mentre tutto ciò che è *abituale, prevedibile, comune e regolare* crea sicurezza e quindi 'mediamente' *rilassa*. In alcuni casi quindi la *prevedibilità* (semplicità, sicurezza, ecc...) è pertinente a vissuti di rilassamento. In questa direzione musiche che non interrogano, che

non rompono le consuetudini, che non turbano, che non agitano la curiosità sembrano essere le più idonee. D'altro canto l'inatteso crea tensione certo, ma anche *incanto, stupore, meraviglia*: se quindi cerchiamo qualcosa che rapisca, che catturi, che c'è di meglio che una musica che in qualche modo ci sorprenda?

Pare ovvio che tale *ambivalenza* va a incontrare vari aspetti della nostra identità, musicale ma non solo. È in questo incontro che si 'gioca' l'idoneità di una musica piuttosto che un'altra.

- *Interessante/Banale*

Il prevedibile, il semplice, il regolare, può sfociare nel *banale* e quindi portare a un senso di *fastidio, rifiuto, tensione negativa*. Il confine anche in questo caso è mobile, sfumato, soggettivo.

- *Sintonia/Avversione*

Se il rilassamento è un vissuto di piacere è ovvio che il rapporto affettivo che io ho con un genere, uno stile, un'opera, un musicista, ecc... influenzerà la capacità di una musica di agire positivamente su di me.

### *Conclusioni*

Quando parliamo di *musica rilassante*, quindi, ci pare più utile pensare a un' *esperienza* piuttosto che a uno *stile musicale*; vale a dire che il *senso* non è contenuto completamente nell'oggetto ma nasce – e ci sembra di poter aggiungere 'soprattutto' – dall'*incontro dell'oggetto con il soggetto*. Ci sono quindi alcune caratteristiche che suggeriscono una maggiore idoneità di certe musiche rispetto ad altre, grazie a un'ipotesi che rileva alcune costanti derivanti dall'essere inseriti in una trama sociale e culturale; ma queste ci paiono tutto sommato deboli, e comunque assolutamente non sufficienti a spiegare – o a scegliere, nel caso per esempio di un uso terapeutico della musica – un brano piuttosto di un altro: la scelta andrà invece 'sperimentata' all'interno della relazione con le persone con cui lavoriamo. In questa prospettiva la nostra riflessione ci ha consentito di individuare alcuni *parametri musico-relazionali* (che uniscono la musica alle persone) di cui tener conto nelle nostre ipotesi e progetti di lavoro.

“Di fronte a una medesima realtà, individui dal corpo impregnato di culture e storie diverse non provano le stesse sensazioni e non decifrano gli stessi dati: ciascuno di essi è sensibile alle informazioni che riconosce e che rimandano al suo specifico sistema di riferimento”.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> David Le Breton, *Il sapore del mondo. UN'antropologia dei sensi*, Raffaello Cortina, Milano, 2007, p.8.