



Maria Rosaria Strollo

Musica e scrittura di sé. Un percorso di ricerca-azione

Premessa

L'introduzione dell'autobiografia musicale nel panorama pedagogico si può collocare nel 1994, allorché nel corso del *Colloquio di pedagogia della musica* tenutosi ad Assisi (Demetrio, Disoteco, 1995), partendo dal presupposto che la maggior parte delle esperienze vissute dal soggetto è accompagnata dall'ascolto di musica, si propose l'introduzione di uno *spicchio musicale* nei tradizionali percorsi autobiografici ormai ampiamente diffusi in ambito della formazione, in particolare della formazione degli adulti.

Al 1999 risale l'adozione dell'*autobiografia musicale* (Disoteco, 1999; Capobianco, 2010) e dell'*intervista autobiografica in chiave musicale* a riconoscimento del profondo legame tra identità musicale e identità cognitiva: lo stretto legame tra atteggiamenti, gusti, passioni e condotte musicali e autobiografia cognitiva di una persona viene spesso relegato al campo delle passioni, dei gusti musicali, degli interessi culturali pur essendo invece spesso «manifestazione di atteggiamenti e cambiamenti cognitivi, di bisogni di ricerca intorno a se stessi e alla relazione con l'altro, di desiderio di conoscenza e di scoperta. Intendiamo dire che così come le diverse pratiche, stili, generi musicali rimandano a condotte e diversi e svariati comportamenti musicali e intorno alla musica, così l'accostarsi a una certa musica o a un certo modo di fare musica, risponde a dei bisogni e a delle tendenze di ricerca di una persona» (Disoteco, Piatti, 2002, pp. 47-48).

L'esperienza cui si fa riferimento nel saggio, partendo dall'ipotesi che esista altresì uno stretto nesso tra musica e pensiero interiore, non è finalizzata alla stesura di autobiografie in cui si associa una musica a un evento, ma alla scrittura di un'autobiografia elaborata ascoltando nel corso della scrittura brani in precedenza selezionati.

Vi è dunque una peculiare differenza tra autobiografia musicale tradizionale e l'autobiografia musicale proposta in questa sede, che consiste nel fatto che i partecipanti scelgono dei brani da ascoltare nel corso di un percorso di scrittura.

Ebbene, nella formazione dei formatori è consueto costruire percorsi che rendano consapevoli i futuri educatori delle potenzialità dei dispositivi autobiografici. Nel ritenere che tale consapevolezza non possa non passare anche attraverso l'esperienza in prima persona dei vincoli e delle possibilità delle strategie di narrazione, si è ritenuto di utilizzare l'autobiografia musicale nella formazione dei formatori in quanto strumento privilegiato per:

- sperimentare l'esperienza della scrittura autobiografica in quanto dispositivo di retrospettiva, autoriflessione ed autoformazione;
- comprendere la differenza tra scrittura volontaria e scrittura spontanea;

- coglierne attraverso l'esperienza gli elementi di autocensura e autocontrollo;
- sperimentare il ruolo della musica sui processi cognitivi ed in particolare l'associazione musica/emozioni/esperienze.

Consegna ai partecipanti

1. inserisci in un I-pod la musica che ricordi di aver ascoltato nel corso della tua vita
2. ascolta i brani scelti e scrivi i ricordi che da essi sono evocati o disegna liberamente
3. completa la Griglia metacognitiva
4. compila il questionario
5. partecipa alla discussione in aula
6. partecipa ad una lezione su musica ed autobiografia

Consegna data ai partecipanti nel corso della ricerca

Quanto agli elementi di autocensura e autocontrollo, essi non sempre sono l'esito di processi consapevoli. Eppure l'autobiografia tradizionale, «è falsa coscienza del nostro voler apparire, grazie ad una scrittura che avremo in verità tradito o sprecato. Poiché il suo compito ancestrale è sottoporci alla prova (iniziatica, per molti) della “manipolazione ingannevole” e inevitabile di quel che pensiamo di essere. Della ripetuta rimessa in discussione di quell'io che volevamo veramente descrivere, definire, decostruire e ricostruire a nostro piacimento “una volta per tutte finalmente”: e che invece continuerà ad allontanarsi più riterremo nella nostra ingenuità di essere riusciti a catturarlo con la penna o con qualsiasi altro mezzo» (Demetrio, 2010, p. 47).

Se, dunque, l'autobiografia presenta una significativa componente selettiva e reinterpretativa e sempre i ricordi appaiono come filtrati soggettivamente, si è partiti dal presupposto che l'ascolto della musica possa costituire un *cue* (indizio) per l'emergere del ricordo involontario, spontaneo, implicito e svincolato dalla selezione razionale operata dal soggetto nello scegliere cosa far rientrare nella propria autobiografia, consentendo, per un verso, di riflettere *a posteriori* su alcune dinamiche proprie della narrazione autobiografica, per l'altro di esperire l'intimo nesso suono/corpo/storia personale.

Spesso, nei laboratori autobiografici si è soliti individuare una parola, un oggetto o un'immagine che possa fungere da stimolo per l'atto di raccontare. L'autobiografia musicale mette a disposizione degli individui una “lente nuova” a partire dalla quale leggere il proprio mondo di esperienze. Il corpo funge da cassa di risonanza della memoria e delle emozioni suscitate dall'ascolto (Scaglioso, 2008).

Si tratta di riflettere, dunque, su due aspetti peculiari dell'intervento proposto, il ruolo della memoria nella ricostruzione autobiografica e le differenze tra memoria esplicita e memoria implicita, da un lato, il ruolo della musica sui processi cognitivi, dall'altro, per coglierne gli intrecci e le reciproche connessioni.

Autobiografia e musica, dunque, connesse entrambe alla sfera emozionale, possono costituire insieme un valido strumento per la didattica finalizzata all'affinamento delle abilità metacognitive e metaemozionali.

Si parte dal presupposto che esiste un nesso, inscindibile, protagonista della storia personale di ogni individuo, a prescindere dal contesto socio culturale di provenienza, indipendentemente dall'età, è il nesso suono/corpo che sintetizza la naturale transazione peculiare della relazione uomo-ambiente. Perché di transazione si tratta: il suono è l'esito dell'incontro tra il nostro corpo, biologicamente programmato per percepire sotto varie forme l'ambiente circostante, e

quest'ultimo, di cui percepiamo il vibrante ondeggiamento ancor prima della nascita a dirci che c'è qualcosa al di fuori di noi.

Dal suono e dal tatto ha origine il nostro rapporto con il mondo: «Non possono non ritenersi importanti queste nostre “antiche” fluttuazioni nel liquido amniotico, questo contatto-attaccamento totale, questo oscillare-dondolare di un corpo-pelle al ritmo cardiaco materno. Già da quei tempi, tutti noi, siamo stati “toccati” e arricchiti di una sensibilità epidermica che ci ha permesso di comporre e di costituire quella che potremmo oggi chiamare la nostra vera memoria di pelle. Una pelle che, sempre da quei tempi, non poteva non fare a meno di vivere e di mescolarsi con l'ambientazione sonoro-musicale vissuta all'interno di questo materno involucri ipersensibile. Si può quindi sostenere che il collegamento fra la pelle e la dimensione sonoro-musicale è forse il vissuto più antico e quindi più originario che la nostra evoluzione sensibile abbia conosciuto» (Spaccazocchi, 2004, pp. 11-12), e la nostra storia è scandita da una colonna sonora che entra a far parte della memoria, una memoria del corpo e che ci consente di far riaffiorare attraverso l'ascolto i ricordi e le emozioni ad esso associati. Una colonna sonora al contempo “naturale” e “artificiale”, dal momento che la musica non è soltanto una produzione umana, ma una creazione della natura che l'essere umano, imita, ricrea, re-inventa: “«La pelle può essere pensata come un reale orecchio diffuso, tanto più attivo quanto più è in stretta connessione con gli altri sensi, cioè in azione intersensoriale. E, a pensarci ancora un poco, sono molto più diffusi di quanto si possa credere gli ascolti musicali a occhi chiusi, che ci possono rendere più vicini alla fonte sonora, eliminando il legame spaziale che la percezione visiva di solito impone. Il semplice atto di chiudere gli occhi non è solo un'azione che tende ad amplificare la percezione uditiva. A occhi chiusi si svilupperebbe anche la percezione tattile»» (Spaccazocchi, 2004, p. 27).

Proprio per questa ragione il percorso didattico proposto risulta essere invertito rispetto ai tradizionali strumenti di formazione dal momento che all'esperienza non si fa precedere nessuna indicazione teorica, la quale viene offerta solo a posteriori dopo la consegna del diario di bordo e del questionario. In questo modo è possibile da un punto di vista della ricerca fare emergere fenomenologicamente ciò che accade nel corso del laboratorio, da un punto di vista della formazione di non influenzare il vissuto esperienziale con una teoria già data. Quest'ultimo elemento facilita un'autentica metacognizione sui propri processi di ricordo, sul ruolo che la musica ha rispetto al proprio corpo, ai propri processi cognitivi ed emotivi, senza inficiare l'esperienza con sovrastrutture di tipo teorico.

Recenti indagini mostrano come la musica possa essere uno stimolo per evocare ricordi autobiografici: la musica può aumentare o indurre emozioni negli ascoltatori (Cady, Harris, Knappenberger, 2008), al punto da migliorare l'abilità di un indizio a elicitare i ricordi. Quando un ricordo autobiografico è rievocato, la persona può sentire emozioni analoghe a quelle sentite nel momento in cui l'evento si stava svolgendo. La musica conduce a questo richiamo emotivo perché gli esseri umani sembrano rispondere di riflesso alla musica piuttosto che dopo un pensiero conscio al riguardo o in associazione con altri stimoli. Inoltre, la maggior parte degli individui ha esperito l'ascolto musicale in maniera estensiva e lungo tutto il corso della vita sia nel quotidiano sia nel corso di eventi significativi (Cady, Harris, Knappenberger, 2008, p. 160). Nell'autobiografia musicale alla tecnica della “parola stimolo” peculiare di molti laboratori autobiografici (Holland, Kensinger, 2010, p. 90) si sostituisce “il brano stimolo” che tuttavia non è scelto dal conduttore ma dal soggetto stesso. Si realizza così un passaggio da uno spazio mentale a uno spazio scritto. Lo spazio mentale ha a che vedere con immagini mentali evocate dalla musica connesse alla memoria e a possibili anticipazioni, le quali per la loro evanescenza e

incomunicabilità pongono non poca difficoltà nelle ricerche sulla percezione uditiva, spesso basata su frammenti molto brevi (da due a una ventina di note).

La credenza che la musica sia un dispositivo di memoria potente è diffusa. Ad esempio, le società preletterarie spesso usano la musica per veicolare la trasmissione di importanti informazioni culturali (Rubin, 1997), e le industrie della pubblicità fanno un uso frequente della musica assumendo che la musica rafforzerà il ricordo di un prodotto e dei suoi attributi. Le persone spesso dichiarano di ricordare le parole e la melodia di una canzone dimenticata da lungo tempo dopo averne ascoltato un breve estratto alla radio (Schulkind, Hennis, Rubin, 1999, p. 948). Il testo è ricordato meglio quando è accompagnato dalla musica.

Nonostante sia un tratto umano universale, la musica è stata raramente studiata come funzione biologica e spesso considerata come una costruzione culturale. In realtà «la musica sembra trascendere il tempo, il luogo e la cultura» (Peretz, 2006, p. 2). Essa è un elemento naturale come il linguaggio, per quanto la sua utilità sia meno evidente. In realtà la nostra capacità di ascoltare e produrre musica dipende da specifici moduli, per cui individui neurologicamente sani sembrano avere capacità musicali sin dalla nascita.

La modularità non implica, tuttavia, che l'ascolto della musica attivi una zona specifica del cervello, ma si tratta di un atto funzionalmente distribuito. L'emozione è parte integrante dell'ascolto musicale, ma ciò non vuol dire che la valutazione emotiva sia predeterminata, mentre appare modulata dall'esperienza e dalla familiarità, sebbene vi siano anche delle risposte emotive di tipo fisiologico, una sorta di “riflesso” che si verifica con immediatezza attraverso una «valutazione automatica che comporta cambiamenti involontari di natura fisiologica e comportamentale. Questi correlati biologici si sono conservati nel corso dell'evoluzione in quanto la musica può avere la funzione di attrarre un partner o di promuovere la coesione di gruppo, oltre che educare le emozioni e i sensi» (Peretz, 2006, p. 24).

Da un punto di vista fisiologico, inoltre, la musica svolge un ruolo nella modulazione delle risposte metaboliche, sul sistema nervoso simpatico e sul sistema immunitario. Pazienti trattati con la stimolazione musicale prima, durante e subito dopo l'intervento chirurgico hanno richiesto meno sedativo e mostrato una riduzione dell'ansia pre-operatoria e post-operatoria (Yamasaki et al, 2012, p. 1076).

La musica appartiene all'area simbolica del piacere, “della gratificazione immediata” e sublima i bisogni affettivi della persona: «la musica pop, in specie, consente il ritrovamento, o la restaurazione, dell'istanza fusionale materna, o della cosiddetta reinfetazione, che corrisponde all'estasi regressiva e al sogno di totalità che il bambino prova nel sentirsi contenuto, affettivamente e psichicamente, dalle braccia e dalla mente della madre» (Stramaglia, 2012, p. 95).

Attraverso l'autobiografia musicale s'instaura, dunque, un dialogo con se stessi, attraverso il racconto dei propri ricordi che costituiscono un sapere incarnato in stretta connessione con la propria identità sonora e la propria storia di ascolto: «L'ascolto di un brano musicale può proiettare il fruitore in una dimensione “altra” rispetto a quella attuale [...]. Si tratta dello stesso dinamismo per cui un brano malinconico rievoca memorie di angosce vissute, o una canzone legata a un periodo difficile diviene, nel tempo, sgradita all'orecchio dell'ascoltatore» (Stramaglia, 2012, p. 101).

Emerge una memoria incarnata, che coinvolge la corporeità nella sua interezza: quando ascoltiamo lo facciamo non solo attraverso l'udito, ma attraverso l'intero corpo che vibra ed entra in risonanza quando riceve vibrazioni. La musica agisce fisicamente e psicologicamente: il

suono fa vibrare le diverse zone del corpo e la melodia attiva associazioni mentali e mette in movimento le emozioni.

Più che un ricordo volontario, la memoria nell'autobiografia musicale può essere fenomeno logicamente intesa come «l'essere presente alla mente di un'immagine del passato, che si impone come un dato, un'affezione, qualcosa di fronte a cui noi siamo passivi (la memoria è da questo punto di vista una forma di *pathos*)» (Jervolino, 2007, p. 83).

È necessario fare una distinzione tra memoria esplicita e cosciente, dichiarativa, e memoria non dichiarativa o implicita. Spesso la memoria implicita viene intesa nell'ambito delle neuroscienze in termini di assenza, oblio, ma recenti studi hanno individuato i correlati neuronali della coscienza implicita descritta come una forma di plasticità generale all'interno delle reti di elaborazione che dirigono adattivamente l'esperienza: «L'idea centrale è che la memoria implicita riflette un generale sistema di plasticità nei circuiti di elaborazione neuronale che conduce ad un rimodellamento adattivo relativamente dell'esperienza» (Reber, 2013, p. 2027).

Al contrario della memoria esplicita, la memoria implicita è, inoltre, funzionalmente distribuita. La memoria implicita ha dunque una funzione adattiva rispetto all'esperienza, consentendo di affinare e migliorare l'efficienza dell'elaborazione d'informazioni. Senza questo bagaglio di memoria implicita, si correrebbe il rischio di perdere la capacità di modellare e migliorare l'elaborazione dell'azione sulla base dell'esperienza (Reber, 2013, p. 2029).

Ricerche condotte su malati di Alzheimer e su adulti sani hanno mostrato che l'ascolto della musica stimola una maggiore consapevolezza meta-mnemonica suggerendo la possibilità di utilizzare la musica nella terapia finalizzata alla valorizzazione della memoria implicita. Al contrario della memoria degli eventi di vita, sembra conservarsi una memoria musicale che, se stimolata, può generare un'implementazione di altre aree della memoria connesse al contenuto del testo più del semplice parlato (Simmons-Stern et al., 2012, p. 3301).

Rickard et al. (2012) hanno dimostrato come l'uso della musica intensifichi il richiamo a lungo tempo di una storia emozionante e dunque la memoria emotiva.

L'ascolto della musica facilita la neurogenesi, la rigenerazione e la riparazione delle connessioni cerebrali aumentando la plasticità cerebrale: negli Alzheimer «i pazienti possono ancora ricordare la musica del passato, e l'ascolto di musica può facilitare il recupero di altre memorie» (Fukui, Toyoshima, 2008, p. 766). Questo tipo di recupero della memoria è accompagnata dalla riconfigurazione delle reti neuronali esistenti e può consentire l'accesso alla memoria a lungo termine (Ivi, p. 769).

Componenti indebolite della memoria possono essere sostenute attraverso processi di co-attivazione di aree corticali connesse all'ascolto della musica tra le quali quella delle emozioni (Cuddy, Dufin, 2005, p. 234). La differenza sostanziale consiste dunque nel fatto che la memoria volontaria comporta il tentativo di ricordare mentre la memoria involontaria, da non confondersi con i ricordi intrusivi connessi a eventi traumatici, è più strettamente legata allo stimolo ed emerge senza intenzione. Essa, inoltre, prevede una maggiore ricchezza di dettagli e non solo un vago sentimento di familiarità (Anderson, Jacoby, Thomas, Balota, 2011, p. 726): «Mentre l'oblio inteso come pura e semplice cancellazione delle tracce non ha rimedio, la psicoanalisi ci insegna che noi dimentichiamo meno di quanto crediamo e che, attraverso il lavoro di rimemorazione, possiamo riconquistare alla coscienza adulta parti di noi sepolte nell'inconscio» (Jervolino, 2007, p. 84).

I ricordi involontari differiscono dai ricordi autobiografici volontari per lo sforzo cognitivo impegnato - maggiore nel ricordo volontario - e per una maggiore naturalezza del ricordo involontario. Questi ultimi sono meno generali e schematici, riferendosi a eventi specifici del

passato, sono recuperati meno frequentemente e ripetutamente, più positivi e meno remoti, accompagnati per reazione fisiologica da un benessere personale (Barzykowski, 2012, p. 750). Il metodo migliore per studiare la memoria involontaria è mostrare un materiale emotivo (non neutrale) (Barzykowski, 2012, p. 748). Dopo tale esposizione, le memorie involontarie sono registrate utilizzando un diario. È dai resoconti personali che può emergere la volontarietà o involontarietà del ricordo. Tale strumento, come vedremo, è stato ripreso nella fase dello studio pilota, su cui ci soffermeremo nel capitolo successivo, allo scopo di individuare le variabili a partire dalle quali strutturare strumenti metacognitivi che consentissero una più attenta e personale riflessione sull'esperienza dell'autobiografia musicale.

1. 1 Lo studio pilota (Strollo, 2011)

L'uso dell'autobiografia musicale si colloca all'interno di un percorso più ampio, il *laboratorio di educazione all'ascolto*, durante il quale, attraverso esercitazioni specifiche e graduate, gli studenti – giovani adulti già esperti in psicologia e pedagogia (studenti iscritti all'ultimo anno di Laurea magistrale in Psicologia Clinica, Dinamica e di Comunità dell'Università degli Studi di Napoli Federico II) hanno analizzato il fenomeno sonoro e la musica. Il laboratorio ha avuto come obiettivo l'apprendimento attraverso l'esperienza del ruolo della musica sui processi di pensiero e sulla memoria individuale e collettiva.

La frequenza del laboratorio è stata preceduta dalla partecipazione al *Laboratorio di epistemologia e pratiche dell'educazione (III anno Laurea di base)* in cui gli studenti sono stati impegnati nella scrittura di eventi educativi significativi e nella loro interpretazione attraverso il collegamento con autori e teorie presenti in letteratura.

A 25 studenti è stato chiesto di inserire in un iPod circa 100 brani ascoltati nel corso della vita e di riascoltarli in aula scrivendo i ricordi di volta in volta emergenti nel corso dell'ascolto. Dopo la prima fase di ascolto il gruppo ha discusso le emozioni provate nel corso del lavoro. La consegna prevedeva, inoltre, di rivedere, una volta a casa, i propri scritti e riorganizzarli in una sorta di libro della vita (*life events*) i cui capitoli fossero tematici (amicizia, amore ...) o seguissero un ordine cronologico (infanzia, adolescenza ...). Eventualmente si sarebbe potuto continuare a casa il lavoro sperimentato in aula.

Le riflessioni che seguono costituiscono l'esito dello studio dei diari di bordo, delle relazioni finali degli studenti e di un questionario semi-strutturato somministrato a conclusione del laboratorio e della valutazione a esso associata, per vagliare alcune costanti emerse nell'analisi dei resoconti.

A partire dall'esperienza dello studio pilota è stato possibile strutturare una griglia di riflessione metacognitiva e un questionario semistrutturato metacognitivo.

1.2 Dal ricordo volontario al ricordo spontaneo

Una delle caratteristiche della scrittura autobiografica tradizionalmente intesa è quella di essere selettiva nel recupero dei ricordi i quali sono filtrati e ricostruiti soggettivamente. Ciò avviene soprattutto quando l'autobiografia non è intesa come atto privato ma come stimolo per parlare di sé a uno o più lettori, generando il prevalere di atteggiamenti di autocensura ed autocontrollo in vista di un fruitore.

A questa selezione volontaria del ricordo si associa una "selezione naturale" connessa all'essere biologicamente programmati per non mantenere in memoria la totalità dell'esperienza. La nostra memoria, infatti, non è paragonabile alla memoria del computer: se la prima è precisa, la seconda è imprecisa; se la prima non è selettiva ed è espandibile, la seconda è altamente

selettiva perché strutturalmente vincolata; la memoria del computer non conosce l'oblio, la memoria umana non potrebbe sopravvivere senza l'oblio.

L'oblio, come abbiamo detto nel capitolo precedente, non è rimozione connessa a eventi traumatici e dunque segnale patologico, ma neanche garantisce la permanenza in memoria di eventi significativi e soprattutto delle emozioni ad essi associati: se la memoria non conoscesse l'oblio il nostro cervello non farebbe che incamerare dati in modo esponenziale fino a generare una perdita del controllo e una incapacità a gestire un'abnorme massa di informazioni. Senza l'oblio l'uomo somiglierebbe al mnemonista di Lurija, Seresevskij, in preda a una memoria talmente affollata di ricordi, da essere impossibile da governare, non consentendogli di parlare della propria vita con ordine e precisione e agire nel mondo *da persona "normale"*.

Tuttavia c'è da chiedersi se alcune memorie del nostro passato siano andate irrimediabilmente perdute, se l'oblio costituisce un vuoto incolmabile o è possibile attraverso strategie mirate recuperare memorie di eventi non immediatamente accessibili (Cornoldi, De Beni, 2005, pp. 119 ss; Conway, 2003).

Una delle peculiarità dell'autobiografia scritta ascoltando musica può consistere nel consentire che i ricordi *emergano* senza essere ricercati intenzionalmente.

1.3 La scoperta di sé e della scrittura

L'ascolto della musica facilita non solo l'emergere di ricordi lontani ma anche la loro stesura in forma scritta. La differenza sostanziale tra un'autobiografia classica e un'autobiografia musicale è che l'ascolto della musica favorisce una spontaneità che suscita emozione a tal punto che il livello di autocensura della scrittura autobiografica tende ad abbassarsi.

Tuttavia, la consegna prevedeva di portare anche dei pastelli colorati che avrebbero favorito la censura verso se stessi. Infatti, avverte Mortari (2013, pp. 173-174), «riconoscere il valore auto formativo del raccontare il proprio vissuto non deve però far trascurare il rischio di sovradimensionare il potere terapeutico dell'elaborazione narrativa dell'esperienza nella forma del linguaggio scritto. È vero che scrivendo si elabora il senso dell'esperienza e da questa si prende distanza consentendo di trascendere i vincoli che il vissuto impone quando rimane impensato; ma non tutta l'esperienza chiede di essere narrata, anzi c'è una forma di *saggezza del saper non dire*. [...] Rispetto a certi accadimenti si avverte la necessità del ritirarsi, del fare silenzio. La *saggezza del ritirarsi dal dire*, dalla parola che vorrebbe delimitare l'esperienza, è quella di chi sa che ci sono eventi che si sottraggono al farsi cogliere come qualcosa di afferrabile e padroneggiabile dalle misure del pensiero umano».

Si tratta di favorire il movimento scrittorio spontaneo e, in quanto tale, creativo se con il termine creativo intendiamo la capacità di definire e strutturare in modo nuovo le proprie esperienze e conoscenze. È strumento per ricordare, esplicitare, far emergere la difficoltà ad interrogarsi, prendere le distanze, analizzare la risposta corporea, creare nessi tra presente, passato e futuro:

«Ho cercato di prendere in considerazione tutto quello che veniva fuori, ho annotato i ricordi anche in modo frammentario, *per non perdermi niente*».

Ne deriva una *funzione terapeutica* della scrittura privata che di recente trova conferma in alcune ricerche condotte da Ramirez e Beilock, i quali dopo aver reclutato 20 studenti di un college a cui somministrare due test di matematica, hanno generato nel corso della seconda prova una situazione stressante dicendo agli studenti che se avessero risposto correttamente avrebbero ricevuto un premio in denaro. A metà del campione è stato inoltre chiesto di scrivere le proprie emozioni riguardo alla prova prima di sostenerla. Ebbene, questo gruppo ha conseguito risultati superiori rispetto al gruppo di controllo migliorando la propria performance

rispetto a quella del primo test, a fronte di un significativo peggioramento del gruppo di controllo (Ramirez, Beilock, 2011).

Favoriti nel dialogo interiore «con la scrittura ci distanziamo da quanto ascoltato, osservato, vissuto», oltre che da quanto ascoltiamo, osserviamo, viviamo nell'hic et nunc: «separandoci scrivendo, guardiamo meglio l'oggetto che vogliamo conoscere, noi stessi in primo luogo» (Demetrio, 2003, p. 173).

Questa funzione della scrittura autobiografica può generare “stupore”:

Anita: *«Inaspettata la mia libertà di scrittura: ho raccontato alcuni momenti dolorosi che credevo non voler affrontare, tuttavia la musica ha abbattuto le resistenze dell'orgoglio e ha scandito il ritmo della penna sul foglio [...] a casa [...] ho dovuto utilizzare dei fogli nuovi perché i primi, quelli scritti in aula, hanno una confusione e una verità impareggiabili, mentre i secondi, quelli scritti a casa, sono altrettanto importanti e intensi, ma forse meno pregni di storie e ricordi».*

Quanto ai punti critici individuati dagli studenti, due appaiono i nodi attorno cui soffermarsi: il tempo dedicato all'esperienza, che nel secondo è stato più ampio, e la necessità di una maggiore condivisione delle emozioni emerse nel corso dell'esperienza. In risposta a questa necessità, già nello studio pilota è stato stabilito di aprire un gruppo chiuso Facebook in cui gli studenti si sono ampiamente confrontati anche negli studi successivi.

2. Il secondo studio (Strollo, 2014)

Il campione del secondo studio è composto da 45 studenti iscritti al Corso di Laurea Magistrale in Psicologia e 120 studenti del Tirocinio Formativo Attivo per Insegnanti di Scuola Secondaria. Analogamente a quanto riscontrato nello studio pilota, il percorso proposto agli studenti ha consentito ai partecipanti di conoscere attraverso l'esperienza alcune potenzialità e alcuni vincoli peculiari della scrittura autobiografica in quanto dispositivo di retrospezione, autoriflessione ed autoformazione, di coglierne gli elementi di autocensura e autocontrollo, di sperimentare il ruolo della musica sui processi cognitivi ed in particolare l'associazione musica/emozioni/esperienze.

Emerge dai resoconti dei partecipanti la consapevolezza della circolarità tra dimensioni temporali: *«alcuni brani mi hanno ricordato e fatto riflettere su come il mio presente sia conseguenza del mio passato e premessa fondamentale per il mio futuro»; «questa esperienza mi ha consentito di ripensare a tanti bei momenti passati, ma anche a delle difficoltà superate e a ripensare a tutto il mio percorso in generale. Non sempre si ha la forza di guardare nel passato e vedere come si è stati, ma attraverso questo lavoro ho guardato indietro e ho riempito alcuni spazi bianchi della mia vita»; «Scrivere la mia autobiografia mi ha consentito di ripensare ad alcuni momenti particolari della mia vita e di affrontare, finalmente dopo tanti anni, vecchi fantasmi che cercavo di evitare e di sfuggire. Ed è successo senza nessuno sforzo cosciente».*

I risultati fin qui riportati fanno riferimento a un tipo di ascolto della musica che potremmo definire “interiore”. A questo proposito Moritz Geiger distingue tra due diversi atteggiamenti degli ascoltatori. Il primo atteggiamento è definito *di concentrazione interiore*, per cui la musica è «un mezzo per godere dei propri sentimenti [...], una forma di abbandono. [...] l'opera d'arte di per sé – la sua costruzione, i suoi sviluppi tematici, l'ordito interno delle armonie – non significano nulla». L'ascoltatore si lascia «cullare dall'ondeggiare dei suoni e [...] trasportare in una disposizione d'animo in cui sia possibile sognare» (Geiger, 1988, p. 41). Fa da contraltare un atteggiamento *di concentrazione esterna*, dipendente dalla disposizione personale degli

ascoltatori oltre che dai differenti stili musicali: «talvolta la musica è l'arte della *pura oggettività* - un'arte obiettiva, in cui il sentimento passa del tutto in secondo piano rispetto a una comprensione quasi intellettuale della costruzione; in tempi diversi è un'arte del *soggettivismo*, dell'espressione dei sentimenti, di un mondo sonoro saturo di sentimento» (Geiger, 1988, p.42). Al carattere oggettivo o soggettivo della musica corrisponde il tipo di concentrazione richiesto, esterna per fruire di musica oggettiva, interiore per fruire di musica soggettiva.

Scrivere l'autobiografia ascoltando musica contempla, dunque, l'adozione nell'ambito della formazione dei formatori di un ascolto di tipo "proiettivo" (Della Casa, 1985, p. 65), attraverso cui l'ascoltatore proietta appunto se stesso, le proprie emozioni, i propri ricordi sul brano musicale indipendentemente da una sua fruizione critica:

Ciò che vorrei sottolineare, nella mia personale esperienza, è stato il fatto che ad ogni ricordo non associavo le parole contenute nel testo, bensì il suono. Era il suono ciò che, in un brano, è stato in grado di risvegliare sentimenti, brividi e memorie "che non sapevo di avere"; mi sono meravigliata di come a delle musiche si associavano dei ricordi in maniera così chiara... ho cominciato ad associare pezzi di canzoni a pezzi della mia vita quasi senza rendermene conto. Pian piano tutti quei suoni familiari hanno attivato in me svariate emozioni di tenerezza, allegria, malinconia, tristezza e i ricordi sono affiorati alla mente con molta facilità. La cosa strana è che anche musiche del mio presente mi hanno riportato spesso indietro nel tempo e quelle del passato mi hanno fatto pensare a ciò che sono diventata oggi; talvolta brani musicali appartenenti a determinati periodi della mia vita mi hanno ricondotto a momenti "altri", esperienze non legate a quei determinati periodi. È capitato che ricordi che pensavo rimossi sono tornati alla luce grazie a brani musicali completamente slegati da essi; ricordare mi ha consentito di attribuire nuovi significati attuali alle canzoni di tanto tempo addietro oppure di rievocare lo stesso senso arricchito dalla sensibilità di oggi sicuramente più complessa. Vivere un'esperienza intensa dal punto di vista emotivo-sentimentale e farmi cullare dalle note in un modo nuovo, più consapevole delle capacità evocative del mezzo musicale.

Vale la pena di riprendere gli obiettivi della ricerca connessi alla possibilità dell'autobiografia musicale (non tradizionale) di:

- *sperimentare l'esperienza della scrittura autobiografica in quanto dispositivo di retrospezione, autoriflessione ed autoformazione;*
- *coglierne attraverso l'esperienza gli elementi di autocensura e autocontrollo;*
- *sperimentare il ruolo della musica sui processi cognitivi ed in particolare l'associazione musica/emozioni/esperienze.*

Mentre l'obiettivo dell'autobiografia musicale tradizionale sembra avere molti punti in comune con la prima fase del metodo utilizzato, nel corso della quale gli studenti, scegliendo i brani che avrebbero ascoltato in aula, hanno in maniera del tutto naturale associato a essi dei ricordi connessi al periodo in cui erano soliti ascoltare, la seconda fase dell'esperienza sembra maggiormente in grado di soddisfare gli obiettivi menzionati in precedenza.

Dall'analisi dei diari di bordo, delle relazioni metacognitive e dei questionari relativi allo studio pilota ed agli studi successivi emerge come gli studenti abbiano avuto modo di esperire alcuni elementi che connotano l'autobiografia tradizionale, come gli elementi di autocensura ed autocontrollo, i quali vengono meno quando si scrive la propria autobiografia ascoltando la musica. Hanno in questo modo potuto comprendere più a fondo il ruolo svolto dalla musica sui processi cognitivi, in particolare sui processi emotivi, nonché il ruolo della scrittura come strumento che

consente di oggettivare il proprio sé e di dare libero sfogo al ricordo ed alle emozioni ad esso connesse.

Mentre le ricerche internazionali condotte in ambito neuroscientifico (Chen, Penhune, Zatorre, 2008) sono maggiormente volte a misurare l'attivazione di aree cerebrali specifiche in risposta a diversi stimoli sonori, l'intento della ricerca presentata è stato quello di dimostrare empiricamente le potenzialità educative della musica in generale, e dell'autobiografia musicale nello specifico, nella formazione degli adulti in contesti formali. Già Massa (2000) ha collocato nella storia autobiografica della propria formazione e degli episodi relativi a questa lo strumento attraverso cui portare alla luce la fenomenologia esistenziale della formazione stessa. L'autobiografia musicale, come dispositivo di retrospezione e autoriflessione, consente di ricostruire l'esperienza psicosociale ed esistenziale dei membri partecipanti, caratterizzandosi essa stessa come strumento trasformativo e volano di cambiamento. L'uso comparato di più metodologie di analisi dell'esperienza, come il diario di bordo, la relazione metacognitiva e i questionari, ha consentito di rispondere agli interrogativi di ricerca, oltre che di implementare la capacità di riflessione critica degli studenti sui saperi personali e disposizionali, sui valori e i significati di cui ciascuno è portatore.

Scrivendo l'autobiografia musicale gli studenti hanno fatto emergere risposte a domande relative a proprietà fenomenologiche (vivacità, valenza emotiva, unicità, istintività, risposta nel tono dell'umore e sensazioni fisiologiche) assenti nell'autobiografia tradizionale, analogamente a quanto avvenuto nello studio di Schlagman e Kvavilashvili (2008).

Dopo il compito, la griglia ha consentito loro di ripercorrere metacognitivamente l'esperienza (Strollo, 2014).

La ricerca si è, quindi, sviluppata sui piani interdipendenti della ricerca-azione, promuovendo apprendimento emancipativo: questo tipo di apprendimento risulta dalla valutazione critica dei vincoli istintivi, istituzionali, culturali e sociali che limitano le nostre opportunità. La scrittura, e in particolare la scrittura nella autobiografia musicale, sia durante la sessione in aula, sia nei resoconti dei diari di bordo e dei resoconti metacognitivi, consente di evidenziare l'implicito, sviluppare un'attenzione binoculare tra ciò che è dato per assunto e i processi di riflessione su di esso. In ciò si situa la potenzialità emancipativa e lo sviluppo di consapevolezza su intenzioni, motivazioni, pregiudizi, censure che orientano le nostre azioni. Il tempo sembra rispondere della circolarità emotiva tra teoria-prassi-teoria, ricerca e azione, dipanandosi ora in senso diacronico, con la riconnessione tra passato, presente e futuro, ora in senso sincronico, con la riflessione tra il dentro e il fuori l'esperienza, l'emozione e i processi di significazione messi in gioco.

Un ulteriore sviluppo della ricerca potrebbe prevedere una prima scrittura del ricordo evocato dalla scelta dei brani (in silenzio) che potrebbe essere comparata alla produzione scritta nel corso dell'ascolto.

Bibliografia

Anderson B.A., Jacoby L.L., Thomas R.C., Balota D.A. (2011). "The effects of age and divided attention on spontaneous Recognition". «Memory & Cognition», 39, 725-735.

Barzykowski K. (2012). "Methodological Issues in Involuntary Autobiographical Memory Research". *Proceeding of Advanced Research in Scientific Areas 2012*, <http://www.arsa-conf.com>.

Cady E.T., Harris R.J., Knappenberger J.B. (2008). "Using music to cue autobiographical

memories of different lifetime periods”. «Psychology of Music», 36 (2), pp. 157-178.

Capobianco R. (2009). “Educare all’autobiografia musicale”. Strollo M.R., Capobianco R. (a cura di), *Il ruolo della musica nella formazione dell’identità individuale e sociale*. Lecce: PensaMultimedia, pp. 121-138.

Chen J.L., Penhune V.B., Zatorre R. (2008). “Listening to Musical Rhythms Recruits Motor Regions of the Brain”. «Cerebral Cortex Advance Access», April 3, 2008.

Conway, M.A. (2003). “Commentary. Cognitive-affective mechanisms and processes in autobiographical memory”. «Memory», 11, 217-24.

Cornoldi C., De Beni R. (2005). *Vizi e virtù della memoria*. Firenze: Giunti.

Cuddy L.L., Duffin J. (2005). “Music, memory, and Alzheimer’s disease: is music recognition spared in dementia, and how can it be assessed?”. «Medical Hypotheses», 64, 229-235.

Della Casa M. (1985). *Educazione Musicale e curricolo*. Bologna: Zanichelli.

Demetrio D. (2003). *Autoanalisi per non pazienti. Inquietudine e scrittura di sé*. Milano: Cortina.

Demetrio D. (2010). “Scrivere per ricreare la propria immagine. Riflessioni sull’autobiografia come magnifica finzione”. Biffi E. (a cura di), *Scrivere altrimenti. Luoghi e spazi della creatività narrativa*. Milano: Stripes, pp. 29-50.

Demetrio D., Disoteco M. (1995). “Autobiografie musicali”. Piatti M. (a cura di), *Io-tu-noi in musica: identità e diversità*. Assisi: Pro Civitate Christiana.

Disoteco M., Piatti M. (2002). *Specchi Sonori. Identità e autobiografie musicali*. Milano: FrancoAngeli.

Disoteco M. (1999). “Autobiografie musicali: esperienze di laboratorio”. «Adulità», 10.

Disoteco M. (2004). *Antropologia della musica per educatori*. Milano: Guerini.

Geiger M. (1988). *Lo spettatore dilettante*. Palermo: Aesthetica.

Holland A.C., Kensinger E.A. (2010). “Emotion and autobiographical memory”. «Physics of Life Reviews», 7, 88–131.

Jervolino D. (2007). “Ricoeur e la fenomenologia della memoria”. Strollo M.R. (a cura di), *Scienze cognitive e aperture pedagogiche. Nuovi orizzonti nella formazione degli insegnanti*. Milano: FrancoAngeli, pp. 81-88.

Massa R. (2000). “La clinica della formazione”. AA.VV., *Istituzioni di Pedagogia e Scienze dell’educazione*. Roma-Bari: Laterza. pp. 582ss.

Mortari L. (2013). *Aver cura della vita della mente*. Roma: Carocci.

Peretz I. (2006). “The nature of music from a biological perspective”. «Cognition», 100, 1-32.

Piatti M. (2001). “Tra occasionalità e progettazione. Idee e proposte per una educazione musicale interculturale”. Disoteco M., Ritter B., Tasselli M.S. (a cura di), *Musiche, culture, identità: prospettive interculturali dell’educazione musicale*, Milano: FrancoAngeli.

Promise and limitations”. «Neuropsychologia», 50, 3295–3303.

Ramirez G., Beilock S.L. (2011). “Writing About Testing Worries Boosts Exam Performance in the Classroom”. «Science», 14 January, 211-213.

Reber P.J. (2013). “The neural basis of implicit learning and memory: A review of neuropsychological and neuroimaging research”. «Neuropsychologia», 51, 2026–2042.

Regions of the Brain”. «Cerebral Cortex Advance Access», April 3, 2008.

Rickard N.S. et al. (2012). “Relaxing music counters heightened consolidation of emotional memory”. «Neurobiology of Learning and Memory», 97, 220–228.

Rubin D.C. (1997). “Memory in Oral Traditions: The Cognitive Psychology of Epic, Ballads, and Counting-out Rhymes”. New York: Oxford University Press.

Scaglioso C.M. (2008). *Suonare come parlare. Linguaggi e neuroscienze. Implicazioni pedagogiche*. Roma: Armando editore.

Schlagman S., Kvavilashvili L. (2008). “Involuntary autobiographical memories in and outside the laboratory: How different are they from voluntary autobiographical memories?”. «Memory & Cognition», 36 (5), 920-932.

- Schulkind M.D., Hennis L.K., Rubin D.C. (1999). "Music, emotion, and autobiographical memory: They're playing your song". «Memory & Cognition», 27 (6), pp. 948-955.
- Simmons-Stern N.R. et al. (2012). "Music-based memory enhancement in Alzheimer's Disease: Promise and limitations". «Neuropsychologia», 50 (14), pp. 3295-3303.
- Spaccacozchi M. (2004). *La musica e la pelle*. Milano: FrancoAngeli.
- Stramaglia M. (2012). "Animare l'educazione con la musica". Iori V., *Animare l'educazione. Gioco, pittura, musica, danza, teatro, cinema, parole*. Milano: FrancoAngeli, pp. 94-102.
- Strollo M.R. (2014). *Scrivere l'autobiografia musicale. Dal ricordo volontario al ricordo spontaneo*. Milano: Franco Angeli.
- Strollo M.R. (2008). *Il laboratorio di epistemologia e pratiche dell'educazione. Un percorso neurofenomenologico per la formazione dei formatori*. Napoli: Liguori.
- Strollo M.R. (2011). "Musica e parole. Un progetto pilota". «QDS. Quaderni di Didattica della Scrittura», 15/16 2011, pp. 99-114.
- Strollo M.R., Vairetti I.L. (2013). "Musica, educazione, didattica della storia". «Psicologia Scolastica», 11-1, pp. 97-116.
- Strollo M.R., Vittoria P. (2012). A FORMAÇÃO DE EDUCADORES ATRAVÉS DE PERCURSOS ESTÉTICOS: TEATRO, MUSICA E NARRAÇÃO. In: VI Colloquio internacional de filosofia da educacao. filosofar: aprender e ensinar. p. 1-14, Rio de Janeiro.
- Strollo M.R., Vittoria P., Romano A., Van De Tol A.J.M., Demonte N. (2014). MUSIC, BODY, WORDS AND EDUCATION: A PILOT STUDY. In: (a cura di): L. Gómez Chova, A. López Martínez, I. Candel Torres, ICERI2014 Proceedings 7th International Conference of Education, Research and Innovation. ICERI PROCEEDINGS, p. 589-598.
- Yamasaki A. et al. (2012). "The impact of music on metabolism". «Nutrition», 28, 1075-1080.