



PERCHÉ LA MUSICA FA BENE AI GIOVANI. I BENEFICI DELLA MUSICOTERAPIA SPIEGATI DA ADELIA LUCATTINI, ORDINARIO DELLA SOCIETÀ PSICOANALITICA ITALIANA

Descrizione

di Marialuisa Roscino

La musica tocca corde profonde, soprattutto durante l'adolescenza e la giovinezza, un periodo della vita, caratterizzato da profonde trasformazioni fisiche, psicologiche e sociali. Per i giovani, la musica, non è solo intrattenimento, ma un vero e proprio strumento di regolazione emotiva, una bussola identitaria e, in molti casi, una terapia quotidiana.

I motivi principali per cui la musica ha questo straordinario valore terapeutico spiega la psicoanalista e psichiatra Adelia Lucattini, Membro Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana: si sviluppano, su tutti i livelli di sviluppo (bio-psico-sociale) integrati e interagenti tra loro.

Dove le parole non arrivano, si inceppano o diventano un ostacolo alla comunicazione avverte Lucattini: nel silenzio comunicativo o nel caos emozionale, la musica rappresenta un canale privilegiato, il *fil rouge* che unisce giovani di ogni generazione. Attraverso le cuffie costantemente collegate agli smartphone, non è solo intrattenimento, ma la ricerca di un baricentro. La musica si rivela così un potentissimo regolatore emotivo: spontaneo, capace di dare forma alla rabbia, esprimere la tristezza e voce ai conflitti interiori che i ragazzi non fanno o non possono verbalizzare. Ma come può una melodia trasformarsi in uno strumento di cura e in che modo, la musicoterapia, oggi, si inserisce nei percorsi clinici e multidisciplinari di supporto psicologico per i giovani? Vediamolo insieme ad Adelia Lucattini in questa intervista.

Dott.ssa Lucattini, per gli adolescenti l'ascolto della musica è quasi una costante quotidiana. Prima ancora di diventare un percorso clinico guidato, in che modo l'uso spontaneo che i ragazzi fanno della musica rappresenta una forma di autoregolazione emotiva profonda e di auto-cura?

Nell'adolescenza la musica ha un valore particolare, perché accompagna una delle trasformazioni profonde della vita: il passaggio dall'identità infantile a un'identità più

autonoma, personale e sociale. Se nel bambino piccolo la musica Ã¨ soprattutto ritmo, voce, corpo, ninna nanna, presenza materna e â??involucro sonoroâ?•, nellâ??adolescente diventa anche scelta, appartenenza, linguaggio emotivo e ricerca di sÃ©.

Il riferimento ad Anzieu Ã¨ molto importante: lâ??â??involucro sonoroâ?• nasce precocemente nella relazione madre-bambino, ma in adolescenza viene in qualche modo rielaborato. Lâ??adolescente ha bisogno di separarsi dai genitori, ma anche di costruire nuovi contenitori psichici. La musica puÃ² diventare proprio questo: un nuovo involucro, non piÃ¹ soltanto familiare, ma personale e gruppale. La playlist, il concerto, la band, il genere musicale preferito, la canzone ascoltata in cuffia, diventano luoghi simbolici in cui il ragazzo puÃ² riconoscersi, consolarsi, differenziarsi, pensare.

Gli studi sulla musica e lo sviluppo mostrano che il coinvolgimento musicale attivo â?? suonare, cantare, comporre, improvvisare â?? favorisce funzioni intellettive ed emotive importanti. Alcuni studi statunitensi condotti nelle *high school* hanno evidenziato che due anni di lezioni musicali di gruppo migliorano la codifica neurale del linguaggio e la maturazione dei processi uditivi, con effetti collegati anche allâ??attenzione, alla lettura e allâ??apprendimento. Non Ã¨ quindi solo â??ascoltare musicaâ?•: Ã¨ fare esperienza attiva del suono, del ritmo, della coordinazione, dellâ??attesa, dellâ??ascolto dellâ??altro.

Nelle scuole superiori anglosassoni, la partecipazione a cori, orchestre e gruppi musicali Ã¨ considerata come esperienza di crescita socio-emotiva che favorisce lâ??apprendimento delle materie curriculari. La musica di gruppo sostiene competenze come cooperazione, perseveranza, autoregolazione, senso di appartenenza, fiducia in sÃ© e capacitÃ di stare dentro una relazione senza perdere la propria voce. Anche studi su studenti universitari mostrano che la partecipazione agli ensemble musicali, basta pensare alle fanfare delle universitÃ francesi, puÃ² favorire bisogni psicologici fondamentali come relazione, competenza e autonomia (*Contributions to Music Education, 2023*),

Negli ultimi anni, anche allâ??interno di contesti terapeutici, si utilizza molto la scrittura di testi o la creazione di playlist condivise. Qual Ã¨ il valore psicologico, in termini di identitÃ e autostima, nel vedere la propria sofferenza o la propria rabbia â??oggettivataâ?• e trasformata in una canzone, prendendo in qualche modo le distanze dal proprio dolore?

La correlazione tra musica e cervello in adolescenza Ã¨ oggi molto studiata, perchÃ© proprio durante questa fase della vita Ã¨ estremamente plastico, emotivamente sensibile e ancora in piena maturazione. La musica non coinvolge una sola area cerebrale, ma attiva contemporaneamente funzioni mentali, la psiche, â??circuitiâ?• emotivi, cognitivi, motori e relazionali: memoria, attenzione, linguaggio, immaginazione, vitalitÃ e valorizzazione dellâ??esperienza.

Lo psicoanalista Theodor Reik aveva intuito molto precocemente che la dimensione uditiva Ã¨ profondamente legata ai processi inconsci e affettivi. In adolescenza questo aspetto diventa ancora piÃ¹ evidente: i ragazzi spesso usano la musica come un linguaggio emotivo alternativo, capace di esprimere ciÃ² che non riescono ancora a dire apertamente. Molte emozioni adolescenziali (rabbia, malinconia, senso di esclusione, desiderio amoroso, bisogno di appartenenza) trovano nella musica una forma di rappresentazione e contenitore.

Dal punto di vista neuropsicologico, ascoltare o scrivere musica e poi metterla in pratica stimola il rilascio di dopamina e coinvolge i circuiti cerebrali del piacere e della motivazione. Per questo la musica puÃ² favorire sentimenti positivi, aumentare il senso di vitalitÃ e aiutare gli adolescenti a modulare stati

emotivi intensi o instabili. Ma non si tratta solo di “sentirsi meglio”, la musica aiuta anche a costruire identità. L’adolescente sceglie musiche che lo rappresentano, che raccontano qualcosa di sé, del gruppo a cui sente di appartenere o della persona che desidera diventare (*Journal of Creativity in Mental Health*, 2026).

Uno dei più grandi ostacoli con i pazienti adolescenti, come mi spiegava poco fa, è proprio quello di abbattere il silenzio o la difficoltà a verbalizzare il proprio malessere, secondo il Suo parere, la musicoterapia, sia essa ascolto guidato o improvvisazione attiva riesce a superare queste resistenze e a fare emergere vissuti traumatici o conflitti profondi che altrimenti, rimarrebbero inespressi? E come è possibile, secondo Lei, che la musica possa stimolare l’intelligenza dell’adolescente?

La musica può stimolare profondamente l’intelligenza dell’adolescente perché coinvolge contemporaneamente emozioni, pensiero, memoria, immaginazione e capacità relazionali. Le neuroscienze in accordo con la psicoanalisi, mostrano che l’esperienza musicale attiva molte aree cerebrali insieme e favorisce l’integrazione tra mondo emotivo e cognitivo. Studi recenti confermano inoltre che la musica sostiene la regolazione emotiva, la resilienza psicologica e la capacità di mentalizzazione, aspetti centrali proprio durante l’adolescenza.

Numerosi autori hanno evidenziato come la musica comunichi direttamente con il mondo affettivo e inconscio attraverso il ritmo e il suono. In adolescenza questo aspetto è particolarmente importante, perché il ragazzo vive emozioni intense e spesso difficili da verbalizzare. La musica diventa allora una forma di pensiero emotivo: permette di contenere stati interni confusi, dare forma alle emozioni e trasformare l’impulsività in esperienza rappresentabile.

Philippe Gutton ha mostrato come l’adolescenza sia il tempo della “pubertà psichica”, cioè di una profonda riorganizzazione interna. In questa fase la musica può aiutare il ragazzo a costruire continuità tra corpo, emozioni e pensiero, accompagnando il delicato lavoro di costruzione dell’identità. L’importanza dell’esperienza estetica nella crescita mentale, la musica, come altre esperienze artistiche, favorisce la capacità di pensare, immaginare e tollerare la complessità emotiva. Attraverso il suono e il ritmo, l’adolescente può avvicinare aspetti profondi di sé senza sentirsi troppo esposto o minacciato dalla parola diretta. L’“involucro sonoro” come di una prima struttura psichica fondata sulla voce, sui suoni e sulla musicalità della relazione. In adolescenza questo involucro viene in parte ricostruito attraverso le musiche amate, le canzoni ascoltate ripetutamente, le esperienze musicali condivise, che diventano contenitori emotivi e strumenti di identificazione.

Le ricerche più recenti confermano che la musica attiva anche i sistemi neuropsicologici collegati alla regolazione interna, alla memoria autobiografica e al senso di identità personale. Inoltre, gli interventi di musicoterapia negli adolescenti possono ridurre ansia, isolamento emotivo e sintomi depressivi, migliorando la capacità di esprimere e comprendere i propri stati interni. La musica, quindi, non stimola soltanto abilità artistiche, ma sostiene la crescita mentale dell’adolescente, la creatività e la trasformazione delle emozioni in pensieri condivisibili (*Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, 2026).

Che tipo di Musica, a Suo avviso, è adatta agli adolescenti?

Tutti gli studi affermano che non esistano generi musicali "giusti" o "sbagliati" per gli adolescenti. La musica ^{più} importante è quella che il ragazzo sente come propria, quella che gli permette di riconoscersi, emozionarsi, pensare e sentirsi vivo. In adolescenza la musica è profondamente legata alla costruzione dell'identità e alla regolazione emotiva, ogni ragazzo sceglie sonorità che parlano del suo mondo interno, delle sue emozioni, del gruppo a cui sente di appartenere o della persona che desidera diventare.

Una ricerca dell'*Universidad Autónoma de Madrid*, dimostrano infatti che non è tanto il genere musicale in sé a essere terapeutico o dannoso, quanto il modo in cui la musica viene vissuta, sia in solitudine che in compagnia. La ricerca contemporanea evidenzia che la musica può aiutare gli adolescenti a regolare emozioni intense, ridurre ansia e solitudine e favorire processi di autoriflessione e costruzione dell'identità.

Dal punto di vista psicologico e psicoanalitico, la musica può essere considerata uno spazio privilegiato di trasformazione mentale. Sigmund Freud aveva già intuito che l'esperienza artistica permette di dare espressione simbolica a desideri, conflitti ed emozioni profonde che non riescono a trovare facilmente parole. In adolescenza questo processo è particolarmente importante, perché il ragazzo attraversa una fase di intensa turbolenza emotiva e identitaria.

La mente cresce attraverso la capacità di trasformare emozioni grezze e confuse in pensieri pensabili. Il ritmo, la melodia e la ripetizione permettono di organizzare ciò che inizialmente appare caotico o travolgente. Thomas Ogden sottolinea l'importanza degli spazi creativi e immaginativi nello sviluppo del sé. Attraverso la musica l'adolescente può entrare in contatto con aspetti profondi della propria interiorità senza sentirsi immediatamente esposto al giudizio o costretto alla verbalizzazione diretta. La musica diventa così una forma di pensiero emotivo, un luogo psichico in cui il ragazzo può sentirsi esistere, immaginare sé stesso e costruire continuità tra corpo, emozioni e pensiero.

È fondamentale non solo ascoltare musica, ma viverla attivamente, praticarla, suonare, cantare, improvvisare, comporre. Quando l'adolescente vive la musica, sperimenta un processo creativo che rafforza l'identità, fiducia in sé e capacità relazionale. Fare musica significa trasformare emozioni interne in qualcosa di comunicabile, condiviso e pensabile, un'esperienza profondamente evolutiva per la mente adolescenziale.

Anche molti musicisti e artisti hanno raccontato questa funzione vitale della musica nell'adolescenza. David Bowie diceva della musica: "Per me la musica è il colore. Non il dipinto. La mia musica mi permette di dipingere me stesso", mentre Ezio Bosso sottolineava che "la musica ci insegna la cosa più importante che esista, ascoltare". Questo è centrale anche sul piano psicologico, attraverso la musica l'adolescente impara ad ascoltare sé stesso, le proprie emozioni e gli altri, a dipingere l'affresco della propria vita.

Quali consigli si sente di dare?

È importante ascoltare la musica, in quanto aiuta i ragazzi a comprendere meglio se stessi. La musica favorisce la regolazione emotiva e permette di dare forma a stati d'animo difficili da esprimere a parole;

-Suonare o cantare stimola mente e creatività. La pratica musicale migliora attenzione, memoria, concentrazione e capacità di espressione personale;

-Fare musica insieme riduce isolamento e solitudine. Band, fanfare, cori e gruppi musicali favoriscono relazioni, ascolto reciproco e senso di appartenenza;

-Favorisce un migliore rendimento scolastico e universitario. Disciplina, memoria, organizzazione mentale e capacità di concentrazione vengono rafforzate dalla pratica musicale;

-Aiuta a costruire identità e autostima. Attraverso la musica ci si può riconoscere nel proprio stato d'animo e nelle proprie emozioni e sentirsi in molti casi, più sicuri di se stessi;

-La passione musicale può diventare anche una professione. Musicista, cantante, produttore, insegnante o musicoterapeuta: la musica può trasformarsi in un percorso lavorativo e creativo;

-La musica aiuta sempre a combattere ansia e depressione. La musica e musicoterapia sostengono il benessere psicologico e la regolazione delle emozioni.

L'agone 2024