
La musica come strumento formativo

Che cos'è la musica?

La musica è spesso definita come *l'arte di combinare i suoni in base a regole, o di organizzare una durata con elementi sonori*. In tutte le culture, e da sempre, la musica fa parte della vita, e agisce come uno specchio di ciò che siamo, di ciò che viviamo nell'istante presente. Ci segue nell'evoluzione della specie, proprio come segue l'evoluzione di un bambino che cresce.

La musica è anche un linguaggio che possediamo senza averlo mai studiato; è una lingua a portata di tutti, che ci serve per esprimerci e per comunicare.

Essa si compone di diversi elementi che suscitano emozioni, che fanno nascere immagini e provocano il movimento. Tali elementi sono il ritmo, la melodia, l'armonia, il timbro, il tempo, le sfumature, l'intensità... (cfr. Appendice 1, pag. 101). Ciascun elemento tocca il bambino in modo diverso, e agisce in base al suo stadio di sviluppo. Si tratta di un linguaggio ch'egli può cogliere senza avere alcuna conoscenza preventiva, in quanto è lui stesso ad assegnargli un significato. «La musica che ascoltiamo o che suoniamo procura una sensazione di ordine, di tempo e di continuità»¹.

È anche interessante pensare a certe espressioni della lingua parlata relative alla musica: diciamo per esempio che è bene “trovare un accordo”, e che una certa cosa ci “pare stonata”; si parla di “dissonanza”, “risonanza”, “armonia”, di “dare il La”; cerchiamo di essere “sulla stessa lunghezza d'onda” di un'altra persona, o le chiediamo di “cambiare tono”... tutte parole ed espressioni che traducono il legame tra la musica e l'essere umano.

1. Alvin, J., *Music Therapy*, Hutchinson, London 1975, p. 181.

Quando il bambino piccolo ascolta un brano musicale, il suono capta la sua attenzione sul piano sensoriale; un po' più tardi, nel corso del suo sviluppo, il piccolo farà uso della memoria sensoriale e affettiva per riconoscere lo strumento, la melodia o il ritmo. Quando il suo sviluppo intellettuale glielo consentirà, alla melodia sovrapporrà le parole, e questo farà risalire in superficie un'immagine, un ricordo, un'emozione, un evento o una persona; il bambino finirà per cantare la canzone mentalmente, e poi ad alta voce, e se sarà una canzone ritmata batterà il tempo. Questo processo, quasi istantaneo nell'adulto, richiede diversi anni per completarsi nel bambino, dalla nascita fino all'età prescolare.

Il mondo della musica è vasto quanto il mondo del bambino. Le possibilità di espressione e di creatività per mezzo della musica sono pressoché illimitate. Vediamo, ora, come e perché la musica è tanto importante per lo sviluppo del bambino.

Perché fare appello alla musica con i bambini?

Il bambino è un essere musicale e creativo; ed è anche un essere in fase di crescita. Ha in sé la sua musica propria, che esprime con il proprio ritmo, con una propria melodia naturale, con l'espressione corporea e il canto. La musica gli dà libero accesso al proprio senso intuitivo e alla propria capacità creativa, rendendo nel contempo gradevole il processo di apprendimento. La musica può diventare una fedele compagna, che lo seguirà nell'evoluzione e nei momenti difficili.

La musica può svolgere diverse funzioni: la si può semplicemente ascoltare, la si può usare come metodo educativo, si può imparare a suonare, *e si può ricorrere alla musica del punto di vista terapeutico come un mezzo per migliorare, mantenere o ristabilire il benessere fisico o psicologico di una persona.*

L'ascolto della musica

Il meccanismo dell'ascolto

Il meccanismo dell'ascolto è ingegnoso ed estremamente preciso. Eccolo, in breve: giungono all'orecchio delle vibrazioni, onde sonore con frequenze diverse nell'aria; le onde vengono captate dal padiglione auricolare esterno, attraversano il timpano

e raggiungono l'orecchio medio, una cavità colma d'aria. Qui vengono amplificate da tre ossicini, e poi trasmesse all'orecchio interno, un compartimento pieno di liquido. Dentro l'orecchio interno si trova la coclea, simile a una chiocciola; le onde qui vengono trasformate in impulso elettrico, poi nuovamente in impulsi elettrochimici che, infine, raggiungono il nervo uditivo. Gli impulsi viaggiano lungo questo nervo, che segue un percorso complesso, con diversi punti di scambio, prima di arrivare al lobo temporale dell'area uditiva nel cervello, dove verranno decodificati come suoni riconoscibili². L'insieme di questo processo avviene quasi alla velocità del fulmine!

È interessante sapere che la nostra capacità uditiva è intimamente legata alla coclea, e che raggiungiamo la maturità uditiva all'inizio dell'adolescenza, dopo che l'orecchio è passato attraverso diverse fasi intermedie.

Il feto è in ascolto

I primi suoni che il feto percepisce sono i battiti del cuore della madre. Intorno al quinto-sesto mese, il feto ode; a sette mesi, il sistema neurologico che presiede alla funzione uditiva è già pronto. Un mese prima di nascere, il piccolo è già in grado di reagire ai suoni che vengono trasmessi dal liquido amniotico, simili a quelli che sentiamo sott'acqua³.

«Gli esperimenti condotti dimostrano chiaramente che il rumore intra-uterino si situa nella scala delle medie e basse frequenze, ovvero i suoni vanno da gravi a medi. Quando la mamma parla e canticchia, i suoni acuti, ossia le alte frequenze della sua voce, vengono attenuati dal filtro costituito dall'utero, dal seno e dal diaframma. Quanto alla voce del padre, essa si sovrappone ai rumori di fondo intra-uterini, e si confonde con tali suoni al punto che l'orecchio del feto può cogliere praticamente soltanto la voce della mamma, in varianti di medie e

2. Despins, J.P., *Musique et neurosciences. Neuropédagogie*, (Cours MUS 3800), Université du Québec a Montréal (UQAM), Montréal 2002; Hodges, D.A., *Handbook of Music Psychology*, National Association for Music Therapy, Lawrence, Kansas 1980, p. 431.

3. Schell, R. e Hall, E., *Psychologie génétique: le développement humain*, Editions du Renouveau pédagogique, Montréal 1980, p. 485.

basse frequenze»⁴.

La voce della madre costituisce dunque il primo “legame sonoro” con il nascituro⁵. Ecco perché è importante, per una madre in attesa, parlare con il bambino che porta in ventre, e cantargli la ninnananna. Può dunque incominciare a creare quel vincolo affettivo che sarà tanto necessario per la crescita del bambino⁶.

L’ascolto nel bambino piccolo

Dal momento in cui viene al mondo, il bambino è attento alla voce, e reagisce ad essa⁷. Molte ricerche mostrano che, una volta venuto al mondo, il piccolo riconosce, fra gli altri suoni, la voce della mamma che ha ascoltato mentre era nell’utero⁸. È stato anche osservato che i suoni gravi calmano il piccolo, mentre quelli acuti producono l’effetto contrario, facendolo agitare di più⁹.

I suoni di media e bassa frequenza (dunque più gravi) vengono percepiti dalle regioni più profonde e meglio consolidate della coclea, mentre i suoni ad alta frequenza vengono percepiti dalla parte superiore della coclea: «Impedendo alla coclea di svilupparsi, sempre partendo dalle sue zone medie e profonde, utilizzando troppo spesso suoni acuti, soprattutto in un’età in cui il cervello sembra poco maturo per valutarli... si stressa il sistema uditivo in un’epoca in cui il cervello acquisisce le basi di ciò che, in seguito, riuscirà a controllare»¹⁰.

Sarebbe come cercare di salire lungo una scala saltando i primi gradini; bisogna invece fare in modo che il sistema uditivo del bambino possa crescere al proprio ritmo.

4. Cyrulnik, B., *Les nourritures affectives*, Odile Jacob, Paris 2000, p. 252; Despins, J.P., op. cit.

5. Campbell, D., *L’effet Mozart sur les enfants*, Le Jour Éditeur, Montréal 2001, p. 347.

6. Bargiel, M., «Berceuses et chansonnettes: considérations théoriques pour une intervention musicothérapeutique précoce de l’attachement par le chant parental auprès de nourrissons au développement à risques», *Revue canadienne de musicothérapie*, 2002 9 (1): 30-49.

7. Despins, J.P., op. cit., p. 177.

8. Wigram, T. e De Backer, J., *Clinical Applications of Music Therapy in Developmental Disability, Paediatrics and Neurology*, J. Kingsley Publishers, Philadelphia 1999, p. 50.

9. Shell, R. e Hall, E., op. cit., p. 50.

10. Despins, J.P., op. cit., p. 191.

Il mondo sonoro

Intuitivamente, genitori ed educatori amano attirare l'attenzione dei bambini sui suoni circostanti, per esempio quando vanno a fare una passeggiata, oppure quando sono a casa, all'asilo nido, a scuola. Vogliono risvegliare il bambino rispetto ai suoni che lo circondano. Che si trovino in riva al mare, in campagna o nella foresta, ci sono tanti modo di scoprire il mondo, ed è facile attirare l'attenzione del bambino facendogli ascoltare i suoni della natura, i versi degli animali, il canto degli uccelli o anche i rumori della città.

Olivier Messiaen, grande compositore europeo, spesso andava a passeggiare nella foresta per trascrivere sulla partitura musicale ciò che ascoltava dagli uccelli. Ecco cosa diceva in proposito:

«Per me, la vera musica è sempre esistita nei suoni della natura. L'armonia del vento fra gli alberi, il ritmo delle onde del mare, il timbro delle gocce di pioggia, dei rami spezzati, dell'urto delle pietre, dei vari versi degli animali... sono per me la vera musica. Ma è probabile che gli uccelli siano i massimi musicisti del nostro pianeta: il loro canto è straordinario».

In natura la musica è onnipresente, e gli uccelli ne sono i principali ambasciatori. Ad ascoltarli, ci si rende conto che tutti i loro canti sono in armonia tra loro, che non vi sono note stonate, se non da parte di qualche cornacchia, di qualche gazza, che si diverte ad interrompere la "sinfonia".

Bisogna ascoltare la foresta come se si andasse a un concerto. Ci sono i "fiati", che si svegliano quando la brezza passa tra le foglie; ci sono gli uccelli, che ripetono i loro motivi melodici, ci sono le risposte che echeggiano in registri diversi; la parte melodica, fatta dai motivi cantati dagli uccelli, e la parte armonica, come la "partitura dell'acqua" (per esempio lo sciabordio di un ruscello o lo scorrere di un fiume, o la pioggia che cade). In ultimo, bisogna percepire la pulsazione di base di tutta questa natura, per avere un senso di unità e continuità.

È interessante risvegliare il bambino alle sonorità della materia: il legno, il vetro, il metallo, la pelle tesa del tamburo, e i molti modi di far risuonare un oggetto o uno strumento musicale; si può battere su uno strumento a percussione con le mani o con una bacchetta, si pizzica una corda di chitarra, si agita un

sonaglino o una campana, si soffia in un richiamo per uccelli...

Il bambino è curioso, adora ripetere suoni e gesti che gli procurano un piacere istantaneo; l'adulto non ha che da stare al gioco, ed esplorare con il bambino tutte le possibilità sonore di un oggetto o di uno strumento musicale. Quest'esplorazione sonora crea legami inventivi con il bambino.

Le scelte musicali

La musica che scegliete per vostro figlio deve piacere anche a voi, altrimenti il bambino si diventerà di meno. Gli piace la vostra presenza, gli piace il vostro interesse per le sue attività.

È importante scegliere musica e strumenti adatti allo sviluppo sensorio, motorio e neurologico del piccolo: l'ascolto della musica vi contribuisce risvegliando la sua attenzione, la sua sensibilità e la sua affettività. Per esempio, spesso il bambino viene catturato da una canzonetta adatta alla sua età: gli piace riascoltarsela perché la "riconosce", e la memorizza sempre meglio, in modo cinestetico. Infatti il bambino si muove sulla sua musica preferita e cerca di canticchiarla; quando avrà imparato a parlare, potrà effettivamente cantare o canterellare la sua canzone.

Il repertorio di musica per bambini è molto vasto. Inizialmente, è bene privilegiare la semplicità: una musica troppo complessa impedisce al bambino di ritrovarvisi, sicché prova difficoltà a memorizzare melodie o parole. Bisogna invece che la musica sia il più possibile naturale, ossia che segua in modo naturale lo sviluppo del bambino.

Molti metodi di iniziazione alla musica raccomandano di usare, all'inizio, melodie pentatoniche, ovvero fondate su una scala di cinque note, come quella dei tasti neri del piano. Queste melodie sono sempre armoniose, con una sonorità orientale. Sono facili da riconoscere e non contengono dissonanze che potrebbero risultare ostiche alle giovani orecchie. La scala pentatonica è una delle prime comparse nella storia dell'umanità; è il riflesso universale degli intervalli melodici che quasi tutti i bambini cantano in modo spontaneo, come la terza minore discendente, usata nei cortili di tutte le scuole per mostrare la propria superiorità:



È interessante anche tutto il repertorio dei canti tradizionali folkloristici, che si richiama alle radici culturali del bambino, sviluppando in lui il senso di appartenenza. Sono canti semplici ma di per sé completi, le cui frasi si ripetono per essere facilmente memorizzate. Questi canti hanno attraversato il tempo senza perdere di valore.

È bene incoraggiare il bambino a cantare, cantando con lui. Il canto ha grandi virtù, un argomento che esamineremo più dettagliatamente nei capitoli seguenti. Potete attingere anche al repertorio della musica popolare in funzione della lingua materna e della cultura del bambino: «Cantando per il vostro piccolo, lo aiutate ad ascoltare e a parlare»¹¹.

Esistono anche opere classiche accessibili ai bambini, che ci consentono di iniziarli alla musica strumentale. Spesso dimentichiamo che fu proprio il compositore tedesco Brahms a scrivere la famosa ninnananna che oggi tante mamme cantano al loro bambino.

Le nostre scelte musicali possono essere guidate da certe costanti; per esempio, chi ama la musica “classica” potrà trar profitto dalla sinfonie, che contano tre o quattro movimenti dove si alternano il vivace e il lento. I movimenti *allegro* e *presto* sono trascinanti, mentre l'*adagio*, il *largo* e il *lento* sono più calmi. Si fa ascoltare al bambino un movimento adatto per consentirgli di prendere dimestichezza con questo genere di musica; c'è chi preferisce un concerto, che rappresenta un dialogo fra l'assolo di uno strumento e l'orchestra, oppure della musica da camera, ossia un insieme più ristretto di strumenti, cosa che dà un senso di intimità. I notturni e le ninnenanne, di solito, hanno un effetto calmante.

Un ascolto musicale guidato può catturare l'attenzione del

11. Campbell, D., op. cit., p. 97.

bambino, soprattutto se il genitore o l'insegnante di musica attira la sua attenzione su alcuni suoni e strumenti insoliti. Vi sono opere musicali che ne toccano direttamente l'immaginazione, come:

- *La sinfonia dei giocattoli*, di Leopoldo Mozart, padre di Amedeo;
- *la Sinfonia n. 94 "La sorpresa"*, di Joseph Haydn;
- *Il carnevale degli animali*, di Camille Saint-Saëns;
- *Pierino e il lupo*, di Prokofiev;
- *La sagra della primavera*, di Stravinskij;
- *Petruska*, di Stravinskij;
- *L'uccello di fuoco*, di Stravinskij;
- *Lo schiaccianoci*, di Ciaikovski.

I film per bambini spesso usano la musica classica o una musica che la ricorda; è il caso di *Beethoven*, che inizia con la celebre *Quinta sinfonia*. Spesso troviamo musica di stile "classico" nei film della Walt Disney, come nel caso, ovviamente, di *Fantasia*, un film interamente basato su brani di grandi opere del repertorio.

Ai bambini piace anche che si racconti loro degli strumenti antichi, quelli in uso durante il Medioevo, il Rinascimento o nell'epoca barocca; erano gli antenati degli strumenti in uso oggi; è il caso del liuto, del clavicembalo, del salterio, del flauto barocco, dell'oboe d'amore... sono nomi e suoni che fanno viaggiare i bambini nel tempo, nutrendone la fertile immaginazione... ed eccoli ai tempi dei trovatori!

Oggi, i bambini sono esposti a musiche che provengono da tutti i paesi, musiche dai molti colori. Lì si può iniziare anche a queste sonorità nuove, a questi strumenti strani, che diventano eccezionali occasioni per scoprire il mondo.

A mano a mano che crescono, bisogna osare, bisogna far loro ascoltare nuove musiche. La regola di base è cominciare con musiche familiari per poi, gradualmente, introdurne di nuove. Nel frattempo, si avrà molta cura di osservare le reazioni dei bambini: la musica fa venir loro voglia di muoversi, di cantare?

Bisogna tenere la mente aperta, e sapere che un bambino può trovarsi perfettamente a suo agio con la musica contemporanea, che spesso appare di difficile accesso agli adulti. Ci sono musiche molto vive, esplosive; tuttavia, bisognerà tener conto della

quantità e della qualità delle dissonanze, dei suoni acuti o stridenti di certe opere, che risulterebbero davvero eccessivi per un bambino.

Bisogna che la musica risponda alle preferenze di ciascuno di noi; non si può generalizzare parlando degli effetti della musica, perché i gusti e le affinità dipendono da ognuno. A volte è bene diffidare dei “prodotti preconfezionati”: a un bambino può piacere la musica di Mozart e a un altro non piacere affatto. Bisogna tener conto del bambino, del suo stato e del momento in cui si appresta all’ascolto.

Bisogna tener conto, sempre, anche del suo livello di ricettività: se è agitato, non risponderà ad una musica cosiddetta “calma”; gli ci vorrà un momento di transizione. Sarà bene allora cominciare con un brano più dinamico e poi passare ad un brano più calmo. Nel caso opposto, se il bambino ha bisogno di essere stimolato, cominceremo con un brano che corrisponde allo stato in cui si trova, per poi condurlo ad ascoltare un brano più animato. Questo atteggiamento si rifà al principio dell’ISO¹², largamente usato in musicoterapia. Il concetto di ISO non è nuovo, ma è stato applicato in musicoterapia solo negli anni Cinquanta, da musicoterapeuti come Benenzon. Questo principio, nel campo musicoterapeutico, consiste nell’improvvisare o nel far ascoltare una musica che rifletta lo stato fisico e psicologico della persona che ascolta, in modo che essa se ne senta toccata.

È bene far ascoltare la musica già in giovane età, non in modo continuo bensì scegliendo istanti privilegiati, in cui ci si concederà il tempo di apprezzarla e di ascoltarla, di viverla insieme. Si può cominciare da brevi brani e osservare quale ricettività mostra il bambino. La musica non dev’essere un rumore di fondo, tipo “musichetta da ascensore”, cosa che invece accade, purtroppo, molto sovente.

Il momento della nanna è un istante privilegiato, in cui si

12. N.d.R.: secondo il modello del musicoterapeuta R. Benenzon, ISO (Identità SONora) è l’elemento primario che si forma nella psiche fetale, costituito dal movimento del suono, dalle vibrazioni e dal silenzio degli stessi atomi che compongono il sostrato fondamentale dell’esistenza. È pertanto un concetto totalmente dinamico secondo il quale un insieme di fenomeni acustici o di movimenti interni caratterizza l’essere umano.

può usare la musica per incoraggiare il piccolo ad addormentarsi, o per ridurne l'ansia. Il bambino ha bisogno di un momento di transizione prima del sonno: dopo aver mangiato, fatto i compiti, giocato in casa o fuori, dopo aver fatto il bagno, qualche volta deve fare i conti con un eccesso di energia che gli impedisce di addormentarsi. La musica può predisporlo alla notte. I brani di chitarra, piano, violoncello sono efficaci, perché hanno un qualcosa di intimo, di riservato. Le ninnenanne strumentali o vocali, con quel loro movimento oscillatorio, sortiscono sul piccolo un "effetto-culla".

Ma lo strumento principale rimane la voce: la voce di un genitore che canta comunica affetto, sollecitudine. Potete improvvisare una ninnananna, includendo in essa il nome del bambino, che così si sentirà direttamente interpellato; sentirà quanto egli conti per voi, e questo risponderà al suo bisogno di sentirsi amato, farà crescere la sua fiducia, sapendo che siete lì per lui. Potete anche ricorrere ad una ninnananna o ad una canzone che già esiste, e magari cambiarne il testo; oppure, cantare parole vostre su una melodia già esistente, registrata.

La musica eseguita in diretta, *live*, ci tocca in modo diverso da come può toccarci la musica registrata; ha un effetto più immediato, più sensoriale.

Troverete, in appendice, la descrizione di elementi musicali diversi, epoche diverse messe in musica, nonché riferimenti che vi guideranno nelle scelte musicali e strumentali.

La musica da suonare

Il bambino impara a suonare uno strumento musicale, partecipa a gruppi di "risveglio" musicale oppure gli vengono date lezioni di musica a scuola. Tutto questo ha diversi vantaggi, oltre a quello di cominciare a padroneggiare uno strumento: per riuscirci, infatti, dovrà attraversare diverse tappe, ciascuna delle quali è importante quanto il risultato finale. Bisognerà che impari ad ascoltare la sua musica, a coordinare i movimenti dal punto di vista psicomotorio, a sviluppare la memoria, ad affinare la sensibilità, ad esteriorizzarsi. Il bambino ne trae grande soddisfazione e fierezza, e i suoi successi contribuiscono ad aumentare la sua fiducia in se stesso.

È importante che i genitori offrano una certa scelta ai figli,

perché questi possano sbocciare nell'ambito che è loro più congeniale, che si tratti della musica, dell'arte, della danza, del teatro, dello sport, della scienza o di una qualsiasi altra attività formativa. Può essere che il bambino desideri imparare a suonare uno strumento, e se è così bisogna assicurarsi che in questo provi piacere. Il risveglio musicale e l'educazione musicale dovrebbero essere un'opportunità offerta ad ogni bambino, integrata nel curriculum scolastico; nell'attesa che tutto questo avvenga, certi asili e certe scuole di musica, le associazioni e i comuni offrono spesso corsi di risveglio musicale per i bambini; le lezioni avvengono in gruppo, e la musica è esplorata dal punto di vista ritmico, melodico e corporeo. Il bambino vi partecipa attivamente, suonando strumenti musicali che siano adatti alla sua età e alla sua fase di sviluppo.

Suonare uno strumento

Il primo riflesso che il bambino ha, quand'è di fronte allo strumento musicale, è suonare. Ne è naturalmente attratto. Si tratta di una capacità che a volte gli adulti hanno perso, sicché non osano avventurarsi, per paura di non “saper suonare” o di “steccare”.

Lo strumento musicale che si decide di acquistare dev'essere di buona qualità: sono sconsigliati gli strumenti-giocattolo, perché la loro povertà sonora nuoce allo sviluppo ottimale dell'orecchio. Sono infatti perlopiù rumorosi e dissonanti, producono suoni esplosivi o sincopati. Dunque, ciò che nei negozi si chiama “xilofono infantile”, in realtà non è altro che un metallofono, uno strumento che risuona a lungo, che non consente di discernere bene i suoni, perché essi sono tutti “mescolati”, cosa che provoca confusione. L'orecchio, infatti, è costantemente costretto ad adattarsi, e si stanca a forza di cercare la precisione sonora.

In senso generale, si raccomanda di evitare i suoni acuti quando il bambino è molto piccolo; meglio usare strumenti con suoni medi o gravi, strumenti fatti di legno, come lo xilofono, basso o alto. Questo strumento ha un suono piuttosto grave, e i tasti sono larghi, dunque facili da individuare. Il bambino ne percepisce bene il suono e riesce ad adeguare con una certa facilità il gesto a ciò che ode, perché per produrre un suono