

**Università degli Studi
di Padova**

Corso di perfezionamento in Psicologia delle emergenze
Facoltà di psicologia

La musicoterapia immaginativa come metodologia di intervento sul trauma

Lediana Pasetti

Anno Accademico 2002-2003

Indice

Capitolo 1: Aspetti storici e definizioni della musicoterapia

Capitolo 2: La musicoterapia immaginativa e le altre tecniche di immaginazione

Capitolo 3: Immaginazione, percezione e memoria degli eventi

Capitolo 4: Un'applicazione sperimentale

Capitolo 5: Conclusioni

Discografia

Bibliografia

Cap. 1

Aspetti storici e definizioni della musicoterapia

L'idea di utilizzare la musica in modo terapeutico ha attraversato i secoli, i capovolgimenti sociali, politici, culturali, scientifici e musicali e non ne è mai uscita scossa. In ogni epoca i concetti di musica e musicoterapia sono rimasti legati a quello di armonia universale. Sono innumerevoli gli scritti sulla musicoterapia provenienti da diverse culture, che sono stati trovati dall'antichità fino ai giorni nostri e nei quali compaiono gli stessi termini, gli stessi propositi e constatazioni riguardanti questo campo.

In tutte le culture dell'antichità musica e medicina erano praticamente una cosa sola. I medici, gli sciamani sapevano che il mondo è costituito secondo i principi musicali, che la vita del cosmo, ma anche quella dell'uomo, è dominata dal ritmo e dall'armonia. Sapevano che la musica ha un potere incantatorio sulla parte irrazionale, che procura benessere e che nei casi di "malattia" può ricostituire l'armonia perduta.

Anche Platone ed Aristotele furono, oltre che pensatori e filosofi, anche dei musicologi convinti che le arti del ritmo contribuissero a migliorare la calma interiore, la serenità e la morale.

Per Pitagora erano tre gli orientamenti della musica: di adattamento (la musica deve adattarsi alla personalità dell'individuo e nel contempo l'individuo deve adattarsi a musiche diverse e lontane dalla sua personalità accettandole); di cambiamento (la musica può modificare lo stato d'animo profondo dell'individuo agevolandogli una maggiore accettazione di sé ed un maggiore uso delle proprie capacità); di purificazione (la musica può liberare l'anima e il corpo dalle tensioni giornaliere).

Nel nostro medioevo i depositari sia della scienza medica sia della musica sono i monaci. Nella stessa epoca l'uso del flauto come mezzo terapeutico era già conosciuto dagli arabi che lo usavano per curare i disturbi mentali.

E' nel Rinascimento che viene creata la nozione di "simpatia universale", stabilendo i rapporti di vibrazione che si creano tra i corpi sonori, tra i quali quello umano. In questo periodo molti medici si convincono che imparando a suonare qualche strumento musicale, la loro capacità di ottenere guarigioni si affina e si sviluppa.

Lo strumento musicoterapeutico, allora, aveva soprattutto due finalità: l'intervento catartico e l'utilizzo della musica con finalità sedative. L'uso catartico della musica era frequente tanto in passato durante i bacchanali quanto oggi nelle discoteche e nei concerti di musica rock o in certe feste tribali e in alcune meditazioni religiose. Il fine è sempre quello di provocare disinibizione, estasi o trance in quel contesto. L'uso della musica per scopi sedativi era considerato come una delle principali forme di musicoterapia dal musicologo e filosofo Kircher nel 1650.

Nel corso dei secoli successivi sono stati rilevati molti altri risultati dell'intervento musicoterapeutico: il ristabilirsi di un equilibrio perduto, la stimolazione, la sedazione, la rivitalizzazione. La musica in questi casi, oltre che controllare e calmare le passioni, è prescritta anche per risvegliare le emozioni.

Tra il settecento e l'ottocento si moltiplicano le osservazioni intorno ai poteri dei suoni e della musica sulla mente e sul corpo umano. Si iniziano a scoprire relazioni tra ritmi corporei e ritmi musicali, fra pulsazioni e battute musicali, tra ritmo del respiro e ritmo musicale.

Nell'ottocento le sedute di musicoterapia consistevano nell'organizzazione di concerti o nella costituzione delle corali e delle orchestre di pazienti. La musicoterapia quindi era una terapia di gruppo.

Nella seconda metà del nostro secolo questa tecnica progredisce grazie anche alle tecniche di registrazione e di riproduzione musicale.

Ad avvalorare la musicoterapia nel XX° secolo sono soprattutto quelle tecniche che hanno come obiettivo lo studio del complesso suono-essere dal punto di vista fenomenologico, neuropsicologico, cognitivo e psicodinamico. Nella sua evoluzione la musicoterapia ha raggiunto un livello che le ha permesso di cominciare a sviluppare una propria metodologia, continuando ad essere in contatto con le discipline correlate (arteterapia, terapie psicomotorie, ecc...).

Con la musica si cerca di mettere in contatto i diversi individui. Essa fornisce a tutti un'opportunità di stabilire un rapporto di confidenza con un musicoterapeuta a cui confidare i problemi o difficoltà di ogni sorta. La musica perciò è solo un mezzo per il raggiungimento di un fine. Ciò che si cerca di fare è mettere in contatto i diversi individui attraverso la musica (Bunt, 1997).

La Alvin (1986) definisce la musicoterapia "L'uso controllato della musica nel trattamento, nella riabilitazione e nella formazione dei bambini e degli adulti affetti da disordini fisici, mentali ed emotivi".

Una versione più moderata, simile in alcuni punti a quella della Alvin, è data dall'Associazione Australiana per la Musicoterapia (Bruscia.1989), la quale parla di un uso pianificato della musica per ottenere risultati terapeutici sia con i bambini che con adulti con particolari necessità derivanti da problemi sociali, emotivi, fisici ecc...

Il termine "risultati terapeutici" lo troviamo anche nella definizione data dalla National Association of Music Therapy di Londra : "La musicoterapia è l'uso della musica nella realizzazione di risultati terapeutici: il ripristino, il mantenimento e il miglioramento della salute fisica e mentale. Il fine è quello di aiutare gli individui ad ottenere e mantenere il loro massimo livello di benessere".

Nel loro approccio basato sulla relazione, Paul Nordoff e Clive Robbins sostengono che è centrale l'uso della musica, da parte del musicoterapeuta, per alleviare o cambiare i comportamenti nel contesto creativo di una relazione in crescita con il paziente.

Benenzon, nel 1992, definisce la musicoterapia "una disciplina scientifica che si occupa dello studio e della ricerca del complesso suono-essere umano (suono musicale e non) con l'obiettivo di ricercare elementi di diagnosi e metodi terapeutici.

Cap. 2

La musicoterapia immaginativa e le altre tecniche di immaginazione

La musicoterapia immaginativa (cioè l'immaginazione e la visualizzazione associate all'ascolto della musica) è una tecnica che ha come obiettivo quello di permettere il raggiungimento di livelli di coscienza non comuni, attraverso un'esperienza di ampliamento della coscienza che tuttavia non comporta l'abbandono dello stato di vigilanza. In tale modo viene favorita l'esplorazione del sé, lo sviluppo dell'autocoscienza, la creatività e un buon rilassamento fisico.

Da un punto di vista neuro-fisiologico la musica ha la possibilità di passare dai centri uditivi, mediante connessioni nervose dirette, al sistema limbico (centro delle risposte emotive) e quindi di stimolare i ricordi. Questo metodo, inoltre, costituisce un forte stimolo per l'immaginario permettendo l'individuazione e liberazione di fonti di energia bloccate.

Molti autori sono d'accordo nell'affermare che determinate somministrazioni musicali possono favorire il recupero dei ritmi biologici, l'abbassamento del livello di vigilanza e dell'eccitamento cerebrale, favorendo il rilassamento, la scomparsa di pensieri disturbanti e la rieducazione emozionale.

Carrozzini (1991) divide la musicoterapia immaginativa in due livelli: la musicoterapia di base e la musicoterapia superiore. La prima si serve della musica come elemento di sfondo all'interno di interventi terapeutici "classici". In questa fase la musica accompagna le tecniche distensive, i momenti di rilassamento e di calma ed è utilizzata quando ci si trova di fronte a forti conflittualità.. In questo modo essa diventa un elemento decisivo per coadiuvare il detensionamento e il rilassamento.

In una seconda fase la musica diventa parte integrante dell'intervento, si fonde con le parole di cui si serve e ne assume la stessa importanza. E' da questa seconda fase in poi che si può parlare di musicoterapia immaginativa, dato che è proprio con l'uso regolare delle parole prima e della musica poi che si stimolano immagini e vissuti emotivi profondi. A questo livello superiore, che Carrozzini definisce musicoterapia superiore immaginativa, perviene un limitato numero di persone. Spesso sono quelle che hanno già esperienza di musicoterapia di base e che si sono confrontate con le sensazioni psicofisiche e con i propri sentimenti. In questo stadio non vengono più utilizzate le tecniche distensive, né tecniche ipnotiche o di visualizzazione guidata che inducono particolari stati di coscienza. Vi è una totale mancanza di comunicazione verbale ed il dialogo tra terapeuta e paziente avviene solo ed unicamente tramite la musica. Le immagini mentali non vengono più proposte dall'operatore come nella fase precedente, ma è la musica stessa che le sollecita in modo del tutto autonomo. Questa è la fase che, essendo la meno razionale, può coinvolgere in modo più intenso i diversi stati affettivi.

Durante l'ascolto dei brani gran parte delle persone conferma di avere immagini mentali relative a luoghi o persone viste o desiderate. Capita a molti che al solo udire il titolo del brano vi sia chi immediatamente inventa una storia. L'attivazione della creatività si verifica senza che il musicoterapeuta debba compiere particolari sforzi e senza l'intervento della volontà. Più si è capaci di abbandonarsi alla spontaneità, più è facile stimolare la fantasia e la creatività.

I processi psicologici, messi in moto dalla musica, si riflettono sul sistema vegetativo causando notevoli mutamenti. Le esperienze musicali percettive ed emozionali infatti provocano delle variazioni della pressione sanguigna, della frequenza cardiaca, della respirazione, del riflesso psicogalvanico e di altre funzioni vegetative. La musica può provocare una risposta vegetativa anche quando i suoni non vengono percepiti consciamente, come ad esempio nel sonno o con una musica di sottofondo o con la musica funzionale (quella che viene trasmessa nelle fabbriche, negli ascensori ecc...).

I passaggi riposanti o carichi di gioia e talvolta quelli finali di un brano musicale, possono provocare sincronicamente variazioni della frequenza cardiaca e del ritmo respiratorio. Quest'ultimi sembra che si "sintonizzino" con la musica ascoltata producendo un effetto risonanza. Infatti il nostro corpo possiede, come altri strumenti musicali, la capacità di "risonare" come una cassa armonica, in sintonia con un altro strumento. Tali capacità permettono all'individuo di raggiungere, con l'ascolto di musiche rilassanti (di circa 60 battute al minuto), particolari stati di rilassamento e di abbandono che favoriscono la creatività, l'espressione e la catarsi emozionale (Critchley, 1987).

La musica, in tali interventi, è spesso accompagnata da esercizi di immaginazione e visualizzazione creativa. Quest'ultima si può definire come un'esperienza soggettiva che utilizza immagini e immaginazione. Le immagini possono assumere varie forme: visive, uditive, motorie, tattili, gustative e olfattive. Le due forme più importanti però sono le visive e le uditive. L'aspetto più rilevante delle prime è che esse possono influenzare il corpo. Ciò non riguarda tutte le immagini ma solo quelle in cui l'individuo è coinvolto. Un'immagine fortemente rappresentata darà luogo ad una risposta emotiva o a qualche altro tipo di risposta corporea coerente con l'immagine stessa. Ad essere influenzato dalle immagini è anche il comportamento ed il risultato è simile: si svilupperà un atteggiamento coerente con l'immagine rappresentata nella mente. L'importante è che quest'ultima sia forte e che l'individuo creda nel suo potere.

Davis (1995) sostiene che con la pratica della visualizzazione creativa l'individuo può controllare i suoi pensieri ed i suoi sentimenti in modo tale che ad essi si susseguano automaticamente le azioni.

L'esperienza, afferma Davis, dipende dallo stato di coscienza: bisogna essere fermi nelle proprie convinzioni se si vogliono vedere i propri sogni avverarsi. Un uomo diventa ciò che pensa perché le immagini mentali predominanti plasmano la coscienza e si riflettono nel comportamento e nell'esperienza. Qualsiasi cosa ragionevole che una persona possa concepire, credere vera e tenere ferma nella mente, sicuramente diventerà realtà.

Una tecnica che permette di avere un controllo cosciente sul pensiero e sull'atteggiamento è costituita dalle affermazioni. Quando si sincronizzano i pensieri, le parole e le emozioni, il potere di

concentrazione si focalizza su scopi specifici. Per esempio si possono adoperare affermazioni come “Sono ora in pieno possesso delle mie capacità. Sono vivo e funzionale in tutte le mie parti”. E’ necessario concentrarsi sull’essenza dell’affermazione e riconoscere la verità contenuta in essa. Quando si usa tale tecnica bisogna cercare di creare un sentimento di fiducia, di sentire che le affermazioni possono realmente avverarsi. Bisogna sospendere momentaneamente tutte le esitazioni e i dubbi personali, immettendo in ciò che si dice tutta la propria energia mentale ed emotiva. Le affermazioni fatte in gruppo (per esempio in una classe) possono essere utili per ispirare e spronare gli individui che iniziano a praticare la visualizzazione creativa, ma i risultati saranno duraturi solo quando l’affermazione è usata consciamente per incrementarne la realizzazione e per modificare in modo permanente l’atteggiamento mentale.

Secondo Gawain (1994) la visualizzazione creativa può manifestarsi attraverso due modalità: attiva o passiva. Nella prima l’individuo sceglie consciamente e crea quello che desidera immaginare. Nella seconda egli si limita a rilassarsi lasciando che immagini e impressioni arrivino alla mente senza scegliere come debbano essere. Affinché la visualizzazione creativa possa essere realizzata in modo efficace è necessario rispettare quattro regole base: a) stabilire l’obiettivo (può appartenere a qualsiasi livello ma è più adeguato sceglierne uno a cui è facile credere; b) creare un’idea o un’immagine chiara(è necessario pensarla al tempo presente, come se esistesse già nell’esatto modo in cui la si vuole); c) concentrarsi frequentemente su tale idea o immagine e richiamarla spesso nella mente in modo che sarà sempre più reale e facile da visualizzare; d)fornire energia positiva all’idea o all’immagine attraverso affermazioni positive ad essa relative.

Quando si impara ad usare la visualizzazione creativa è necessario raggiungere un profondo rilassamento. Quando corpo e mente sono profondamente rilassati le onde cerebrali subiscono una modificazione effettiva diventando più lente. Questo livello di coscienza più profondo viene chiamato livello alpha ed è particolarmente adatto a favorire dei cambiamenti reali con l’uso della visualizzazione.

Vi sono tre elementi la cui presenza è assolutamente necessaria affinché tale tecnica abbia successo: bisogna desiderare veramente ciò che si è scelto di visualizzare; più si crede nell'obiettivo scelto e nella possibilità di realizzarlo, più si è certi di farcela; è necessario essere disposti veramente a raggiungere ciò che si cerca.

La visualizzazione creativa si basa sul fatto che tutti noi creiamo un'immagine anticipata dell'atto che stiamo per fare, utilizzando le informazioni delle esperienze sensoriali vissute in passato. Il sentimento di riuscita o di fallimento che sentiamo al momento di questa visualizzazione sarà determinante per il risultato dell'azione che vogliamo compiere.

Il processo di visualizzazione, inteso come creazione precisa e articolata di immagini mentali che assumono una vividezza molto simile alla realtà, rientra nella tecniche di suggestione. E' proprio la suggestione che conferisce alla visualizzazione tutto il potere dei messaggi impressi nel subconscio e che permette di creare dei riflessi condizionati che serviranno come punto di partenza per futuri lavori di suggestione positiva. Allo stesso modo certe immagini o certi gesti indurranno una reazione di rilassamento. Questi interventi agiscono a tre livelli dello sviluppo: a) fisico; b) psicologico; c) spirituale.

Relativamente al primo livello molte persone ignorano certe parti del loro corpo ma, grazie ad un lavoro effettuato sullo schema corporeo e alla presa di coscienza del proprio spazio interno, si può entrare in contatto con quest'ultimo. L'elaborazione di un'immagine cosciente e la percezione della vita dei propri organi principali potrà consentirne la stimolazione.

Per quanto riguarda il secondo livello (quello psicologico) la visualizzazione tiene conto del vissuto emotivo, delle emozioni non espresse e dei risentimenti. In un primo tempo ci si occupa di sciogliere le difese attivate dalla persona. Con la visualizzazione la persona disimpara, si desensibilizza rispetto a comportamenti e avvenimenti vissuti come traumatici. Rinunciando a tali comportamenti può scegliere di prendere nuove decisioni più appropriate alla sua vita attuale.

A livello spirituale le tecniche di visualizzazione possono agire ponendosi come obiettivo la riunificazione dell'essere. Per il soggetto si tratta di accettare i propri limiti, di avere una visione più corretta di se stesso e di scoprire la propria autenticità.

Secondo Couè (1997) la suggestione può esistere solo alla condizione *sine qua non* di trasformarsi in auto suggestione all'interno del soggetto. Si può suggerire qualcosa a qualcuno ma se l'inconscio di questi non lo accetta e non la trasforma in autosuggestione, essa non produce alcun effetto. Il mezzo per guidare l'immaginazione è proprio l'autosuggestione. Se ci si persuade di poter fare una cosa qualunque, purchè sia ragionevole, la si può fare per quanto difficile possa essere. Se invece si immagina di non poter fare la cosa più semplice del mondo, risulterà impossibile farla.

Con la tecnica dell'immaginazione emotiva è possibile addestrare il soggetto ad immaginare se stesso "al positivo", in uno stato di benessere prima di affrontare situazioni difficili. Questo metodo ha lo scopo di utilizzare le capacità immaginative dell'individuo per evocare, attraverso emozioni positive e fiducia in se stesso, situazioni che prima gli generavano ansia. E' evidente l'analogia con i principi fondamentali della desensibilizzazione sistemica della terapia comportamentale, nella quale si tenta di associare ad un addestramento preliminare di rilassamento una gerarchia di situazioni dalle meno alle più ansiogene, a cui il soggetto viene così condizionato a rispondere con sempre più serena padronanza.

Secondo Peiffer (1994) il pensiero positivo è la capacità di suggestionare il subcosciente in modo per l'appunto positivo. Maggiore è la frequenza con cui un messaggio viene ribadito, maggiori sono le probabilità che resti profondamente impresso nel subconscio, il quale lo immagazzina allo scopo di produrre un comportamento coerente con esso. Ciò significa che bisogna selezionare pensieri nuovi e positivi e installarli ripetutamente e volontariamente nella coscienza. Solo così si radicheranno anche nel subconscio.

Dal punto di vista psicofisiologico le implicazioni sono in qualche misura analoghe sia nell'attività immaginativa e di visualizzazione, specie se implicano una fase di rilassamento, sia negli stati ipnotici. Come quest'ultimi l'immagine mentale e il processo di visualizzazione positiva possono

essere definiti come un particolare stato di coscienza, naturale e normale. Durante le attività immaginative di tipo piacevole si verifica nel sistema nervoso autonomo un aumento di tono del parasimpatico, responsabile della distensione dell'organismo. Anche il rinencefalo (struttura che attiva la corteccia cerebrale) sotto la spinta di stimoli positivi stimola l'apprendimento, la memoria, il comportamento e le emozioni.

Già Desoille nel 1974, effettuando alcune misurazioni psicofisiologiche su soggetti molto preparati nella tecnica dell'immaginazione guidata, ha trovato: un leggero abbassamento della temperatura rettale dopo un'ora di pratica, una regolarizzazione e un rallentamento del polso, una decelerazione della respirazione, un abbassamento del metabolismo respiratorio. Vi è quindi una diminuzione dell'attività vegetativa del soggetto durante il processo immaginativo, analogo a quello che si riscontra durante il sonno.

Nel medesimo filone di tecniche si colloca la Meditazione Trascendentale, nota anche come MT. Si tratta di una forma di rilassamento e il termine meditazione non deve trarre in inganno inducendo a pensare a una pratica filosofica o a una qualche forma di misticismo: nella sua origine indiana, infatti, significa "corrente di pensiero unificato". Il termine trascendentale, poi, indica che si tratta di una forma di concentrazione indipendente dai contenuti, una pura modalità di focalizzazione dell'attenzione, che esercita la coscienza a sentirsi autonoma nei confronti dei molteplici stimoli, interni ed esterni, che la colpiscono.

Lo studio sperimentale di tale tecnica, che deriva dalla meditazione dello Zen, è dell'americano Herbert Benson, il quale nei primi anni '70 ha condotto una ricerca sugli effetti di questa tecnica di autocontrollo al fine di studiare la possibilità di prevenire i disturbi da stress. Osservati gli effetti prodotti dall'utilizzo di questa metodologia, egli l'ha definita Relaxion Reponse proprio per indicare la capacità di mantenersi calmi e distaccati in presenza di situazioni stressanti.

Gli studi americani sugli effetti della meditazione trascendentale sul cervello hanno mostrato un miglioramento nella focalizzazione dell'attenzione e nella riduzione dell'arousal. La pratica della meditazione accresce il potere dell'attenzione e il rilassamento fisico per un periodo di tempo che

supera la singola seduta di allenamento. Inoltre influenza positivamente il comportamento e gli eventi della vita in svariati modi durante tutta la giornata. La Relaxion Reponse facilita l'assertività, riduce l'ansia e predispone all'empatia, ponendo in primo piano il valore della persona. Inoltre produce miglioramenti dell'ambiente interno del soggetto, sia psicologico che fisiologico, conducendo ad una condizione di calma e concentrazione.

Alexander e collaboratori (1994) hanno condotto un approfondito studio comparativo su meditazione trascendentale e tecniche di rilassamento. La meditazione trascendentale produce miglioramenti maggiori rispetto alle metodologie comunemente diffuse. Tali modificazioni sono visibili come:

- Riduzione dell'arousal psicofisiologico;
- Riduzione dei tratti d'ansia;
- Incremento della salute mentale positiva;
- Riduzione dell'uso di alcol, nicotina e droghe;
- Riduzione dell'ipertensione;
- Riduzione dei fattori di rischio.

Anche Shapiro nel '98 ha dimostrato con una ricerca su 200 soggetti che la partecipazione a un training di meditazione trascendentale può effettivamente ridurre l'ansia di stato, ridurre gli effetti dello stress (compresa la depressione), aumentare il livello di empatia verso gli altri e migliorare le doti umane in generale.

Vi sono diversi modi di praticare questa forma di rilassamento. Nella versione di Benson viene utilizzato il suono neutro della parola "one", la cui pronuncia corrisponde al suono UAN.

Una delle forme più utilizzate consiste invece nell'orientare l'attenzione sul respiro. Il training giornaliero dura circa 15-20 minuti e consiste nel riportare l'attenzione sul respiro ogni volta che si orienta verso uno stimolo diverso.

Cap. 3

Immaginazione, percezione e memoria

Quando si parla di immagini mentali è opportuno prendere in considerazione due differenti prospettive: quella percettiva e quella mestica. Secondo la prima l'immagine è regolata dalle leggi dell'organizzazione percettivo- visivo, per la seconda invece essa è considerata come il prodotto di un'attività della mente che si basa su conoscenze archiviate nella memoria. Da questa prospettiva l'immagine mentale risulta una specifica modalità di funzionamento della memoria.

Non essendo disponibili risultati univoci che potessero giustificare l'interpretazione dell'immagine come un fenomeno percettivo o di memoria, le spiegazioni proposte sono risultate contraddittorie. Per tale ragione all'interno di ognuna delle due prospettive ha prevalso, per un certo periodo, la convinzione che l'immagine fosse un epifenomeno, cioè un aspetto non rilevante e secondario dell'attività mentale. In questo periodo è stato attribuito notevole credito a quelle teorie che hanno considerato le immagini mentali come un fenomeno autonomo. Esso avrebbe caratteristiche e modalità di elaborazione specifiche che, pur essendo in relazione con la percezione e la memoria, conservano un proprio e definito funzionamento.

In ambito propriamente psicologico l'immagine è considerata un prodotto dell'attività mentale. Se in esso sono maggiormente presenti le caratteristiche di creatività e originalità, si parla di fantasia. Se invece il fenomeno riguarda soprattutto la rievocazione e riproduzione di fatti, si tratta di un'immagine mentale. Questo termine sta ad indicare un evento definito in base alle caratteristiche sensoriali che esso evoca e ben chiaro dal punto di vista della struttura e del contenuto. Da questa

prospettiva si può considerare l'immagine mentale come una forma di rappresentazione della realtà (Marucci, 1995).

Diversi autori (Neisser, 1972, 1976; Kosslyn, 1975) hanno sostenuto che l'immagine è correlata con la percezione. Questa affermazione trova le sue fondamenta nel fatto che immagini e percezioni hanno in comune alcuni processi di elaborazione.

Norman (1976) li ha classificati in due tipi: processi guidati dai dati (dal basso verso l'alto) e processi guidati dai concetti (dall'alto verso il basso). I primi si riferiscono a tutte quelle operazioni cognitive che hanno inizio quando l'informazione arriva alle aree sensoriali e viene elaborata in modo sempre più complesso affinché venga decifrato ciò che sta per essere percepito.

I secondi sono di livello superiore e vengono guidati dalle conoscenze archiviate in memoria. In base a quest'ultime e alle proprie aspettative personali, l'individuo si può preparare a ricevere alcuni tipi di informazioni e non altri.

La maggior parte degli studiosi ritiene che ci sia una costante interazione tra i due percorsi. Probabilmente le operazioni centrali, guidate dai concetti, sono molto più impegnate nella produzione delle immagini rispetto ai sistemi periferici, guidati dai dati.

Vi è un accordo sostanziale nel considerare le immagini come risposte interpretate dei processi di percezione, che vengono poi prese ulteriormente in esame dalle strutture concettuali di ordine superiore. Tali risposte sono successivamente elaborate dai sistemi di conoscenza organizzati nella memoria semantica e confrontate con le informazioni possedute dal soggetto nella memoria a lungo termine.

Dalle numerose ricerche sul rapporto tra percezione e imagery (Peterson, Graham, 1974; Freyde, Finke, 1984; Klatzky, Martin, 1983) è emerso che le immagini mentali hanno la capacità di modificare le caratteristiche del processo percettivo delle zone del campo visivo in cui tali immagini sono state proiettate. In quell'area migliora la capacità di rilevazione dello stimolo. Il compito di immaginare produrrebbe in tal senso una specie di preparazione del canale percettivo e, in un secondo momento, una facilitazione del compito percettivo-visivo. Di conseguenza si ritenere

valida l'ipotesi che l'imagery non sia solo una modalità di rappresentazione delle informazioni, ma possa essere uno stato attenzionale che prepara a percepire tali informazioni.

L'immagine è strettamente correlata non solo alla percezione ma anche ai vari sistemi di memoria.

In particolare essa ha una forte influenza sul ricordo.

Diversi autori hanno notato che se i soggetti vengono incoraggiati a formare immagini collegando tra loro i vari items da richiamare, il ricordo migliora notevolmente. Non avviene la stessa cosa se i soggetti, nella produzione delle immagini, non collegano tra loro le informazioni da richiamare. La formazione di immagini separate rompe l'organizzazione soggettiva degli items da recuperare e quindi ha scarsi effetti sul ricordo.

Bower (1972) sosteneva che la variabile fondamentale nel ricordo è l'interazione tra gli oggetti immaginati. Infatti le istruzioni che producono immagini mentali interattive favoriscono il ricordo in misura maggiore delle immagini separate. La maggiore forza delle immagini interattive rispetto alle singole dipende dal fatto che, in fase di codifica, esse forniscono una maggiore organizzazione del materiale. Nella fase di recupero invece le immagini correlate vengono riattivate come un'unità e ogni loro parte va a recuperare le altre.

La formazione di immagini interattive, oltre ad influire positivamente sulla memoria immediata, rende il materiale più resistente all'oblio.

Secondo Paivio (1971) sono presenti due vie per richiamare i messaggi dalla memoria: una connessa al carattere verbale dell'informazione e l'altra legata alla codifica immaginativa di quest'ultima. Sarebbero proprio gli stimoli figurativi ad essere trattenuti più a lungo di quelli verbali. Secondo l'autore ciò dipende dal fatto che il sistema verbale e il sistema immaginativo sono impegnati in misura diversa a seconda degli stimoli. Le figure sono più facili da ricordare perché attivano immediatamente una codifica per immagini e una codifica verbale (che attribuisce il nome allo stimolo). In questo modo l'item viene codificato due volte: una dal sistema immaginativo e una dal sistema verbale. Paivio sostiene che è proprio la doppia codifica ad essere responsabile del maggior ricordo delle immagini.

Anche Cornoldi (1986) afferma che le parole concrete (riferite cioè ad oggetti, persone, ecc...) vengono apprese e ricordate con maggiore facilità rispetto alle parole astratte, che non hanno un riferimento materiale. Poiché il codice immaginativo è maggiormente efficiente, è auspicabile l'uso delle immagini per migliorare il ricordo.

Inoltre le immagini specifiche hanno una superiorità mestica rispetto alle immagini generali.

Infine le istruzioni a formare immagini bizzarre producono miglioramenti nel ricordo se confrontati con istruzioni standard.

Cap. 4

La musicoterapia come intervento sullo stress post-traumatico

Uno stressor può essere definito come qualunque evento in grado di influenzare l'equilibrio omeostatico di un organismo: ad esempio una malattia, la morte di una persona cara, un problema lavorativo ecc.... Il nostro corpo cerca di ristabilire l'equilibrio omeostatico con meccanismi di risposta allo stress. Si può facilmente intuire come la definizione di stressor, intesa nel senso di compromissione dell'omeostasi, racchiuda una ampia varietà di stimoli.

La maggior parte degli eventi considerati stressanti da parte dell'essere umano non lo sarebbero mai per gli animali. Infatti la risposta allo stress nell'uomo viene attivata molto spesso da eventi psicologici più che da eventi fisici o dall'anticipazione di entrambi. Anticipando ciò che sta per accadere l'uomo produce una risposta allo stress in base alla sola previsione. Questo elemento è comune anche negli animali i quali spesso devono anticipare gli eventi se vogliono sopravvivere.

L'intelligenza e la capacità di previsione dell'uomo lo rendono capace di attivare una risposta allo stress pensando a stressor potenziali che potrebbero compromettere il suo equilibrio omeostatico nel futuro. Basta pensare ad un evento fisico pericoloso (ad esempio sapere che si sta avvicinando un evento atmosferico di ampia portata) per attivare tutto il sistema fisiologico. Purtroppo l'uomo è quotidianamente sottoposto allo stress e questa attivazione generale è diventata, nella società moderna, assolutamente ovvia. Se la risposta allo stress viene ripetutamente attivata e non si riesce a disattivarla quando lo stress è superato, tale risposta può diventare dannosa quanto gli stressor iniziali. Spesso, quando si parla di malattia da stress, ci si riferisce a tutti quei disturbi ad una risposta eccessiva allo stress.

In tale contesto si inseriscono i fattori psicologici che possono influenzare la risposta allo stress.

Due stressor identici e con la medesima capacità di alterare l'equilibrio omeostatico possono essere percepiti in modo assolutamente differente e provocare reazioni dissimili.

A rendere ancora più forti gli stressor è spesso la loro imprevedibilità. L'essere avvertiti infatti comporta l'invio all'organismo di due tipi di informazioni. La prima è che sta per accadere qualcosa di negativo, la seconda è che per il resto del tempo quella cosa negativa non accadrà e quindi ci si può rilassare. Studi sperimentali hanno dimostrato che perdere la prevedibilità degli eventi è fonte di stress psicologico e ciò avviene anche se non c'è una causa vera e propria di stress.

Altro elemento fondamentale nel generare lo stress è la perdita di controllo della situazione e sui suoi fattori la quale, unita alla perdita di prevedibilità, rende l'uomo esageratamente sensibile alla novità. L'individuo che prima pensava di essere in grado di affrontare i problemi, di sapere che cosa sarebbe accaduto successivamente, si accorge nella situazione di novità che si sbagliava. In questo caso l'avvertimento non può trasformare un evento stressante inevitabile, ma ne può di certo modificare la percezione da parte del soggetto.

La prevedibilità ha in sé diverse sfaccettature. Come già detto essa rende spesso lo stressor meno stressante poiché prepara l'individuo a ciò che sta per accadere e lo rende più capace di affrontare una situazione attesa. Va sottolineato che non c'è nessun bisogno di informazioni predittive su eventi assolutamente ovvi e relativi alla vita di tutti i giorni.

A volte però l'avvertimento produce effetti completamente opposti. Infatti vi sono delle informazioni predittive in grado di aumentare lo stress anticipatore. Si tratta di informazioni vaghe, imprecise, che innescano nell'individuo un stato di agitazione poiché, essendo delle allusioni, aumentano la confusione e l'imprevedibilità dell'evento che si sta per verificare.

Se ad essere inadeguato è il senso di controllo di fronte ad eventi traumatici, il risultato può essere un profondo stato di malessere. In questi casi è di fondamentale importanza ricevere parole di conforto che tendono a minimizzare la responsabilità del soggetto rispetto al controllo che pensava

di possedere (ex. dopo un incidente automobilistico). Ciò contribuisce a ridurre il rischio di attacchi acuti di stress per l'individuo.

A generare ansia e stress intervengono anche le interpretazioni e le attribuzioni delle cause che hanno determinato il successo o il fallimento del soggetto all'interno di una situazione.

Un individuo convinto che il risultato del suo lavoro vari in funzione del suo impegno, ad esempio nell'atto di salvare il proprio bestiame durante un' alluvione, e quindi in funzione di una causa interna e controllabile, si aspetta maggiormente di raggiungere il suo obiettivo e conseguire il successo rispetto ad un individuo che attribuisce il successo a cause esterne e incontrollabili, come ad esempio la fortuna.

Così in situazioni nuove, inaspettate e spesso drammatiche chi si aspetta di poter riuscire ad ottenere un successo (che può essere anche mettere in salvo la propria vita e quella dei propri familiari) con le proprie forze e ne attribuisce le cause a fattori interni, si impegnerà maggiormente nelle situazioni future sviluppando un senso di orgoglio e fiducia nelle proprie capacità.

Al contrario attribuire l'insuccesso a fattori incontrollabili come la situazione o la fortuna, porterà il soggetto a ritenere che il risultato negativo possa verificarsi nuovamente e in altre circostanze con ovvie conseguenze sul piano dell'immagine di sé, della stima e della fiducia nelle proprie abilità. A queste si aggiungeranno un diminuito impegno nella risoluzione dei problemi e uno stato di ansia nell'affrontare situazioni nuove o poco frequenti.

E' proprio questo stato di ansia generalizzato, originato dal senso di impotenza verso il mondo, alla base di pensieri che giustificano comportamenti poco adeguati e che creano il terreno per confermare le proprie convinzioni.

A rendere differenti le reazioni affettive e cognitive al successo e al fallimento interviene l'attribuzione delle cause interne o esterne, stabili o instabili, controllabili o incontrollabili ai suddetti risultati. Dunque le risposte allo stress possono essere influenzate o addirittura causate da fattori psicologici individuali che rendono diversamente sensibili gli individui alle patologie da stress (fonte internet, art. del maggio 2002).

Dagli studi effettuati negli ultimi vent'anni risulta evidente che situazioni anomale e abnormi come una guerra, un terremoto, la perdita della propria casa, un incidente ecc... provocano molto spesso sintomi classificabili nella sindrome del DPTS.

Molte sono le strategie e gli interventi che i soccorritori possono mettere in atto in tali situazioni al fine di contenere e arginare crisi di panico, sentimenti di agitazione, di colpa, di terrore e per prevenire gli stati di depressione, l'uso di sostanze stupefacenti e alcoliche e la successiva e frequente disgregazione familiare.

All'interno di un programma di intervento a favore delle vittime di disastri sarebbe opportuno fruire di tutte quelle tecniche che si sono rivelate utili al fronteggiamento e alla riduzione dei sintomi da stress, come le strategie di rilassamento, di immaginazione, la psychoeducation ecc.....

In questo contesto potrebbe inserirsi la musicoterapia come supporto alle tecniche sopra citate.

Si potrebbe procedere costituendo un gruppo di venti - trenta persone che sono state esposte al trauma nella stessa misura (sempre tenendo in considerazione le differenti reazioni individuali allo stesso evento). Dopo una prima fase di presentazione sarebbe opportuno procedere con delle istruzioni preliminari per rendere i partecipanti consapevoli di come noi abbiamo intenzione di condurre il gruppo e l'obiettivo che vogliamo raggiungere.

Testo delle istruzioni preliminari

Bene Signori, probabilmente siete già a conoscenza di questo tipo di intervento che useremo per cercare di potenziare le vostre capacità di fronteggiamento dello stress e rendere la situazione più facilmente gestibile. Questo metodo è basato per prima cosa sull'induzione di uno stato di calma che possa favorire il pieno controllo delle vostre capacità e, in secondo luogo, sul rinforzo della vostra autofiducia ed autostima.

Infatti vi sarete già resi conto da soli che quando siete in uno stato di calma e di rilassamento le cose sono più facilmente gestibili. Per questo la tecnica che andremo a praticare ha lo scopo di

sottolineare alcuni concetti che possono aiutare ognuno di voi a tirare fuori le proprie capacità per fare fronte ad una situazione di certo anomala e sconvolgente.

Tutta l'esecuzione dell'esercizio si svolgerà con un dolce sottofondo musicale che vi può aiutare a rilassarvi. Sono stati scelti una serie di brani di musica classica in particolari esecuzioni, che si sono rivelati già in precedenza molto efficaci nel favorire il rilassamento e la distensione.

La tecnica che andremo a praticare mette in primo piano la motivazione per cui la stiamo praticando, cioè acquisire uno stato di calma interiore per far emergere tutte quelle abilità che sono racchiuse dentro ognuno di voi e che in questo momento dovete tirare fuori per rendere più gestibili le vostre emozioni, i vostri sentimenti, ed affrontare al meglio questo difficile momento.

Quando vi sarà indicato assumerete la cosiddetta posizione comoda, con i piedi e le ginocchia lievemente divaricati, il busto eretto, posato allo schienale della sedia, gli avambracci e le mani sulle gambe. Quando vi sarà indicato dovrete chiudere gli occhi.

C'è qualcuno di voi che pensa di non riuscire a tenere gli occhi chiusi durante l'esercizio? Chi ha difficoltà dovrà fissare il punto nero al centro del foglio che vi distribuirò e non dovrà distogliere lo sguardo da quel punto fino alla fine dell'ascolto.

Per quanto riguarda il respiro è tutto molto semplice. Si tratta solo di prolungare un po' più l'espirazione, cioè quando buttiamo fuori l'aria, rispetto all'inspirazione, cioè quando mandiamo l'aria nei nostri polmoni. Inoltre dovrete fare sempre una piccola pausa tra inspirazione ed espirazione come anche tra espirazione ed inspirazione.

Bene signori ora facciamo una prova

.....(prova di respirazione guidata).....

Ora vi domanderò alcune cose.

Cosa vuol dire per voi percepire?.....

Cosa vuol dire rilassare?.....

Facciamo una prova: stringete il pugno e mantenetelo stretto con forza. Bene, tenendo il pugno stretto nella vostra mano c'è una forte tensione. Ora allentate questa tensione aprendo il pugno e

posando la mano sulla gamba. Benissimo. Ecco, così facendo avete rilassato la vostra mano. E' possibile fare la stessa cosa allentando le tensioni in ogni parte del corpo.

La prima parte dell'esercizio consiste proprio in questo: percepire le sensazioni delle varie parti del corpo e allentare le tensioni in tutte le membra, rilassandole sempre più.

La seconda parte dell'esercizio consiste nell'immaginare tutta una serie di situazioni nel modo più positivo possibile. Sarete guidati passo passo in questa immaginazione, per questo tale tecnica si chiama "immaginazione guidata". Così dapprima immaginerete e ricorderete una situazione poco piacevole che avete vissuto in cui siete riusciti a fare del vostro meglio e in cui avete agito con calma e fermezza. Poi immaginerete tutti i vari momenti della vostra giornata, dal momento in cui vi alzate a quello in cui andate a letto. Vi concentrerete sui momenti in cui dovete agire con calma, con estrema concentrazione, valutando bene la situazione, traendo forza e coraggio dall'interno e avendo fiducia nelle vostre capacità. Immaginerete anche il senso di soddisfazione e di benessere che avete provato alla fine di tutto. Quando l'esercizio sarà finito sarete invitati a riprendere contatto con la situazione reale di quel momento e dovrete riaprire gli occhi solo quando vi verrà detto, ed in questa particolare circostanza vi dovrete anche stiracchiare (è necessario che lo facciate per riprendere la giusta carica e mettere a frutto l'esercizio).

Ricordate che seguire bene l'esercizio è qualcosa che fate nel vostro interesse, quindi non distraetevi. Durante l'ascolto non pensate a null'altro se non alle parole che vi verranno dette.

Tutto chiaro? Domande?

....(risposte ad eventuali quesiti).....

Ok, possiamo iniziare.

Testo delle induzioni del modulo audioattivo

(Il testo è impostato come se ci si volesse rivolgere singolarmente ad ognuna delle persone che sta partecipando all'esercizio. I puntini di sospensione indicano pause più o meno brevi nell'esposizione del testo).

La tua intenzione svolgendo questo esercizio è :”Posso affrontare questa situazione al meglio delle mie possibilità. E' ragionevole. E' possibile. Io posso.”

Bene, ora assumi la posizione comoda, chiudi gli occhi, cerca di respirare seguendo il mio respiro e le mie indicazioni, con calma, mentre cerchi anche di rilassarti sempre più.

.....(vengono eseguiti tre atti respiratori secondo le modalità proposte nelle situazioni preliminari)

....

Bene, ora lascia regolarizzare il tuo respiro e cerca di essere quanto più ti è possibile in uno stato calmo, sereno, rilassato.

Senti le sensazioni dei tuoi piedi posati per terra....rilassali quanto più ti è possibile....

Percepisci le sensazioni delle tue cosce e dei tuoi glutei a contatto con la sedia...rilassali sempre più....

Senti le sensazioni della schiena contro lo schienale.....rilassala quanto più ti è possibile....

Percepisci le sensazioni delle braccia e delle mani sulle gambe.....rilassale sempre più...

Bene, sei in uno stato sempre più calmo, sereno, rilassato e questa calma ti fa provare sempre più un profondo senso di fiducia nelle tue capacità. Anche la tua sicurezza aumenta e ti consente di svolgere al meglio questo compito.

Bene, ora cerca di ricordare le sensazioni di sicurezza, soddisfazione, autostima ed autofiducia che hai provato tutte le volte in cui hai superato le difficoltà....Ricorda tutte le volte che hai affrontato una prova della vita con successo e buon profitto....

Sì, in questa tua calma hai sempre più fiducia nelle tue capacità e così puoi affrontare e superare questo momento nel migliore dei modi che ti è possibile.

Quanto più aumenta la tua calma, tanto più aumenta la tua sicurezza e tanto più puoi agire sempre meglio di quanto tu abbia fatto finora. Dentro di te sai che è ragionevole, è possibile, puoi farlo.

Bene, ora immagina di vivere la tua giornata con un risveglio accompagnato da un dolce sottofondo musicale e con uno stato d'animo sempre più rilassato e calmo.

Immaginati mentre ti prepari e ti rechi a lavoro in uno stato serenità e di quiete.

Ora immagina di accingerti a lavorare con sempre più fiducia nelle tue capacità, sicuro di trovare in te stesso le competenze e la preparazione per poter svolgere i tuoi compiti nel migliore dei modi ed in uno stato di assoluta tranquillità. Immagina di svolgere i tuoi doveri con la stessa soddisfazione che hai provato le altre volte che hai fatto qualcosa con successo....

Ora immagina il momento in cui terminerai il tuo lavoro. In quel momento proverai la soddisfazione di aver fatto del tuo meglio e di poter fare sempre meglio.... Infatti non solo hai lavorato normalmente ma ti sei anche impegnato in questo esercizio mentale basato sulle tecniche di rilassamento.

Bene, ora con calma, serenità, sicurezza e fiducia immagina anche il momento in cui uscirai dal lavoro. Ti sentirai soddisfatto e rilassato perché sai che hai dato il meglio di te durante la giornata, i risultati che otterrai rispecchieranno il tuo impegno e ciò per te sarà cosa più soddisfacente, qualunque essi siano.... anche perché sai di poter sempre migliorare.

Questo stato d'animo ti accompagnerà anche nel ritorno a casa e durante la tua serata. Ti sentirai sereno, rilassato e con uno stato d'animo pronto a cogliere ogni minimo piacere della vita quotidiana, della tua casa, della tua famiglia ecc....

Ricorda, per affrontare al meglio la tua giornata devi mantenere questo stato d'animo calmo, sereno rilassato, sicuro. Devi avere fiducia nelle tue capacità ed in questo esercizio mentale perché insieme ti consentiranno di dare il meglio di te.

Nei momenti più difficili ti tornerà utile ripetere mentalmente le parole: "stato d'animo calmo, sereno, rilassato, sicuro, fiducioso. E' ragionevole, è possibile, io posso."

Adesso torna consapevole di essere qui... sulla sedia...in questa stanza...ora...con uno stato d'animo calmo, sereno, rilassato, sicuro e fiducioso di poter agire al tuo meglio in ogni momento della tua vita, perché ciò è ragionevole, è possibile, tu puoi.

Fai un bel respiro, stiracchiati per bene e riapri gli occhi con un bel sorriso.

Discussione e conclusioni

L'esercizio di immaginazione guidata è accompagnato da brani di musica appositamente scelti, al fine di indurre nel soggetto uno stato di calma e di rilassamento. Sarebbe opportuno costituire gruppi di venti – trenta persone e scegliere un ambiente appartato e tranquillo.

L'esercizio potrebbe essere svolto all'interno di un progetto di aiuto a favore di persone che hanno subito gravi traumi e che accusano i tipici sintomi del DPTS. La tecnica infatti mira, grazie all'aiuto della musica, ad infondere uno stato di serenità e quiete necessari per condurre ognuno dei partecipanti a tirare fuori le risorse personali, la forza e la concentrazione necessaria per affrontare una situazione drammatica e inusuale.

L'esercizio fa leva sulle precedenti esperienze del soggetto in cui egli è riuscito a comportarsi nel migliore dei modi, con la massima fiducia in se stesso ed ottenendo buoni risultati. Si cerca di far rivivere nuovamente al soggetto quelle sensazioni e da lì trarre la forza per agire di nuovo nel migliore dei modi per lui possibile.

Dopo aver indotto uno stato di rilassamento generale si porta la persona ad immaginare tutte le fasi della propria giornata tipo, dal momento del risveglio al rientro a casa di sera. Sempre sottolineando la necessità di agire con calma, serenità, sicurezza, fiducia.

La musica è ovviamente un elemento di fondamentale importanza dato che l'uomo, grazie alle sue capacità di entrare fisicamente in risonanza con i suoni che ascolta, riesce a sintonizzare funzioni quali il respiro, il battito cardiaco e la pressione del sangue con la melodia udita.

Le somministrazioni musicali utilizzate durante l'esercizio possono favorire il recupero dei ritmi biologici, l'abbassamento del livello di vigilanza e dell'eccitamento cerebrale, favorendo il rilassamento e la scomparsa di pensieri disturbanti.

L'uso, durante l'esercizio, di affermazioni quali “sono in pieno possesso delle mie capacità, è possibile, è ragionevole, io posso” ha lo scopo di sincronizzare i pensieri, le parole e le emozioni e

focalizzare il potere di concentrazione su scopi specifici. E' necessario che i partecipanti si concentrino sull'essenza dell'affermazione e riconoscano la verità contenuta in essa. Ciò è utile al fine di creare in loro un sentimento di fiducia, di far loro sentire che le affermazioni possono realmente avverarsi se viene immessa, in ciò che si dice, tutta la propria energia mentale ed emotiva. La tecnica dell'immaginazione guidata dovrebbe far parte di un programma più ampio e articolato di soccorso in cui dovrebbero trovare spazio anche tecniche quali il debriefing, il defusing, la narrazione, ecc....

A livello temporale l'immaginazione guidata si colloca a metà tra gli interventi più propriamente di primo soccorso e quelli successivi più articolati e duraturi (come ad esempio la terapia personale o di gruppo).

Per una corretta applicazione, sarebbe opportuno che il gruppo venisse guidato da un esperto psicologo e da un co-conduttore che avrebbe il compito di seguire più da vicino ogni singolo partecipante nell'esecuzione dell'esercizio. Ciò servirebbe a sciogliere eventuali dubbi e perplessità che possono presentarsi durante il corso della seduta.

Grazie alla semplicità applicativa, ai tempi non eccessivamente lunghi dell'esercizio e al potere suggestivo e rilassante della musica, tale tecnica può essere applicata sia alle vittime di un disastro sia ai soccorritori. Essa infatti può risultare utile come supporto alle persone impegnate sul campo (volontari, protezione civile ecc...), al fine rendere il loro lavoro meno stressante e più efficiente potenziando al massimo le capacità individuali di concentrazione e gestione delle emozioni.

DISCOGRAFIA

1. Pachelbel – Canon in D-Dur fur Streicher und Basso Continoue (7'44“)
2. Telman – Largo aus konzert in D-Dur fur Flote und Streiche orchester (4'22“)
3. Vivaldi – Largo aus “Vier-Jahreszeiten” (2'22“)
4. Bach – Klavierkonzert in F-Moll (2'26“)
5. Mozart – Quartett fur Violine, Bratsche, Cello und Flote in D-Dur (4'40”)
6. Albinoni – Adagio in G-Moll fur Streicher und Orgel (6'46”)
7. Bizet – Arlesiana, Suite n. 1, Adagietto (3'34”)
8. Bach – Partita n.1, B-Dur, Sarabande (4'41”)
9. Bach – Italianiches konzert, 2. Satz-Andante (4'58“)
10. Satie – Trois Gymnopedies (7'29”)
11. Mozart – Trinklied (2'24”)
12. Vivaldi – Largo from Guitar Concerto (13'18”)
13. Bach – Sheep May Safety Graze (6'09”)
14. Bach – Jesu, Joy of Man's Desiring (17'29”)
15. Bach – Awakenings (5'34”)
16. Vivaldi – Autunno (3'28”)
17. Mozart – Andante Cantabile- Violin Concerto (27'54”)
18. Mozart – Caudate Dominum-Solemn Vespers (16'49”)
19. CD Classic Fantasy II – Nightigale Records 1991- Brani dall'11 al 18 eseguiti da Luna B. Ziegler
20. CD Basic Brahms – Deutsche Grammophon 1990- Brano 19 eseguito da Anne Sofie von Otter, mezzo soprano, Bengt Forsberg, piano
21. CD Velvet Dreams – Li-Sem 1992- Brani dal 20 al 22 arrangiati ed eseguiti da Daniel Kobialka

BIBLIOGRAFIA

- Alexandre, (1994) *Fonte Internet*.
- Alvin J., (1981) *Terapia musicale*. Armando Armando Editore, Roma.
- Benenzon R.O., (1992) *Manuale di musicoterapia*. Borla, Roma.
- Benson H., *Fonte Internet*.
- Bower G.H., (1972) *Mental Imagery and Associative Learning*. In Gregg L.W. (ed.) *Cognition in Learning and in Memory*, New York.
- Bruscia K.E., (1989) *Defining Music Therapy*. Spring House Book, Pennsylvania.
- Bunt L., (1997) *Musicoterapia*. Edizioni Kappa, Roma.
- Carrozzini R.L. (1991) *Manuale di musicoterapia immaginativa*. Edizioni Universitarie Romane, Roma.
- Couè E., Charpentier R., (1997) *Autosuggestione cosciente*. Red Edizioni, Como.
- Critchley M., Henson R.A. (1987) *La musica e il cervello*. Piccin, Padova.
- Davis R.E., (1995) *L'immaginazione creativa*. Bresci Editore, Novara.
- Desoille R., (1974) *Teoria e pratica del sogno da svegli guidato*. Astrolabio, Roma.
- Freyd J.J., Fink R., (1984) *Facilitation of Length Discrimination Using Real and Imagined Context Frames*. American Journal of Psychology.
- Gawain S., (1994) *Visualizzazione creativa*. Red Edizioni, Como.
- Kircher A., (1650) *Musurgia Universalis*. t. II, livre 9, 213-230, Iacobus Viva Ed.
- Klatzky R., Martin G.L., (1983) *Categorical and Idiosyncratic Imagery as Preparation for Object Perception*. Journal of Mental Imagery.
- Kosslyn S. M., (1975) *Information Representation in Visual Images*. Cognitive Psychology.
- Marucci F.S., (a cura di) (1985) *Le immagini mentali*. La Nuova Scientifica, Roma.
- Neisser V., (1972) *Chancing Conceptions of Imagery*. Accademy Press, New York.

Nordoff P., Robbins C., (1975) *Music Therapy in Special Education*. Macdonald and Evans, Londra.

Norman D.A., (1976) *Memory and Attention*. Wiley, New York.

Paivio A., (1971) *Imagery and Verbal Processes*. Holt, Rinehart and Winston, New York.

Peiffer V., (1994) *Il potere della mente*. Armenia, Milano.

Peterson M.J., Graham S.E., (1974) *Visual Detection and Visual Imagery*. Journal of Experimental Psychology.

Shapiro, (1998) *Fonte Internet*.