

CAPITOLO 5. ADHD E MUSICA

La sindrome da iperattività e deficit di attenzione

L'acronimo inglese ADHD (*attention deficit and hyperactivity disorder*) indica una sindrome, quindi un insieme di sintomi, di cui soffrono bambini e adolescenti con un disturbo evolutivo dell'autocontrollo di origine sia genetica che ambientale. Benché i bambini iperattivi siano sempre esistiti, la diagnosi di questa sindrome ha pochi anni: è importante sottolineare che si parla sempre di una diagnosi di tipo psicologico e comportamentale, dal momento che con la strumentazione attualmente disponibile non è possibile accertare la presenza di ADHD tramite esami medici di laboratorio (G. M. Marzocchi, op. cit., pag. 37).

Come musicista e musicoterapista mi incuriosisce particolarmente l'aspetto della velocità, perché tutti i bambini iperattivi si muovono e parlano molto velocemente, quindi probabilmente hanno un'idea dello scorrere del tempo che non corrisponde a quella comunemente accettata dalla maggioranza delle persone. I concetti di "velocità" e "lentezza" sono quanto di più relativo possa esistere e non solo in musica; l'evoluzione del nostro pianeta è in continua accelerazione, ci sono voluti due miliardi e mezzo di anni per la nascita delle prime, semplici forme di vita pluricellulari e poi, in poche centinaia di milioni di anni, si è creata l'immensa varietà di specie animali e vegetali che esistono oggi. Considerando poi la velocità dell'evoluzione tecnologica umana, il mondo è cambiato molto di più negli ultimi cento anni che nei precedenti tremila....

I quaranta-cinquantenni di oggi ricorderanno bene i cartoni animati e i telefilm degli anni '60, per non parlare dei racconti di Salgari; per quanto poetici e artisticamente ben costruiti, sono quasi improponibili per i bambini di oggi, abituati a rapidi cambi di scena e a trame intricate e veloci, un esempio su tutti: i libri e i film della serie di Harry Potter.

Se guardiamo le performances e i record sportivi, ci accorgiamo subito che anche dal punto di vista neuromuscolare le nuove generazioni sono sempre più veloci, allora quando possiamo dire davvero che un ragazzino iperattivo è inadeguato?

Studiando l'argomento, negli ultimi anni, ho cercato di capire come i deficit di attenzione e l'iperattività potessero essere "trasformati" con l'apprendimento musicale, senza naturalmente alcuna pretesa di un approccio terapeutico risolutivo, dal momento che non ho competenze psichiatriche e che non ho mai visto casi gravissimi, di quelli che necessitano davvero di una terapia farmacologica.

Nella mia attività, tuttavia, mi sono spesso trovata di fronte a ragazzini incapaci di stare fermi a lungo o di concentrarsi su di uno stesso argomento per più di dieci minuti, per il resto erano intelligenti e spesso molto dotati per la musica; è chiaro che in questi casi l'approccio metodologico e didattico sono determinanti. Se li si sottopone a estenuanti sedute di esercizi sempre uguali non solo non impareranno mai la musica, ma è quasi certo che il loro comportamento durante la lezione peggiorerà.

Per una musicoterapista-insegnante questa zona intermedia fra la cosiddetta "normalità" e le presunte alterazioni del comportamento è indiscutibilmente di enorme interesse umano e professionale; il rapporto tra disordini psico-comportamentali e arte ha sempre incuriosito gli studiosi proprio perché il confine tra patologia e genialità non è chiaro. Nell'ambito

musicale ci sono numerosi esempi di artisti non perfettamente equilibrati ma in grado di produrre indiscussi capolavori; e anche se ovviamente non è sempre vero il contrario - cioè che chi soffre di una patologia psichica sia un genio - si riscontra spesso in persone disturbate una certa propensione al contatto profondo con l'espressione artistica, motivo per cui le Artiterapie sono di grande aiuto nella riabilitazione.

Molti ricorderanno il successo che hanno avuto film come "Amadeus" (1984) di Forman, sulla vita di Mozart oppure "Shine" (1996) di Scott Hicks, in cui G. Rush interpreta un grande pianista realmente esistito che finisce per anni in un ospedale psichiatrico. (vedi filmografia)

Per quanto romanzati e caricati, questi film hanno comunque centrato un aspetto interessante del rapporto tra arte e follia, cioè la totale impossibilità di tracciare un confine netto tra patologia, normalità e genio.

Mozart, poi, era veramente un uomo molto strano e per questo motivo è stato studiato non soltanto dai musicologi ma anche da antropologi e psichiatri.

Dalle note biografiche sappiamo che aveva tali difficoltà nella vita quotidiana da aver bisogno dell'aiuto della moglie anche per operazioni semplicissime come vestirsi o tagliare la carne nel piatto; era irriverente e con poco autocontrollo nelle relazioni sociali, perdeva spessissimo i suoi manoscritti tanto che più di una volta fu costretto a riscrivere pagine e pagine delle sue opere perché non le trovava più, nella gestione economica dei suoi affari era un vero disastro, infatti morì poverissimo. Se fosse vissuto ai nostri giorni, sarebbe stato un disadattato, probabilmente un paziente fisso di psichiatri e centri d'igiene mentale. Forse nessuna scuola di musica lo avrebbe sopportato a lungo....

Ritengo che sarebbe utile ripensare a Mozart ogniqualvolta ci si presenta un allievo iperattivo o distratto, non certo per delirio di grandezza o per appesantirlo di inutili aspettative, quanto proprio per cambiare il nostro punto di vista sulle possibilità di apprendimento musicale da parte di persone che sembrano inadatte ad un percorso tanto complesso e disciplinato.



Ritmo!

Uno dei parametri utilizzati per la diagnosi è che il bambino con ADHD “incontra difficoltà ad aspettare il suo turno”. (Marzocchi op. cit. pag.13)

L’alternanza suono-silenzio crea un ritmo: in musicoterapia viene utilizzata per stabilire dei canali di comunicazione anche con persone estremamente disturbate dal punto di vista relazionale come i bambini autistici. Evidentemente aspettare il proprio turno in un’interrogazione o nella fila alla mensa non è la stessa cosa che condurre un dialogo musicale libero, dove i suoni si intrecciano ai non-suoni senza rigidità e senza tempi prefissati; all’inizio di un percorso didattico, utilizzando l’improvvisazione con lo strumento o con la voce, è possibile che l’allievo acquisisca in maniera naturale la capacità di intervenire al momento giusto proprio perché non c’è un solo “momento giusto” al di fuori del quale l’intervento

risulta sbagliato, ma molte possibilità di combinare tra loro i suoni e i silenzi in modo armonioso. In musica la flessibilità del tempo può essere totale, se i musicisti trovano un accordo fra di loro: tra le diverse esecuzioni della Quinta Sinfonia di Beethoven si trovano incisioni discografiche che differiscono in durata anche di diversi minuti, eppure le note sono sempre le stesse.

La lunghezza o il numero delle note possono essere modulati a seconda del momento e delle possibilità di attenzione dell'allievo, intervenendo in maniera opportuna in modo da creare un ritmo nella relazione musicale; in molti casi, senza accorgersene, il ragazzo saprà aspettare il suo turno perché entrerà in un dialogo sonoro costituito da più voci diverse ma legate tra loro da un'unica melodia.

Anche la velocità, che, come abbiamo visto, è una caratteristica peculiare degli iperattivi, può essere considerata positivamente nell'insegnamento musicale; mentre durante una lezione di italiano o di matematica un ragazzo che parla e si muove troppo velocemente può essere difficile da gestire, nell'ora di musica quella stessa velocità, per quanto non organizzata, può rivelarsi una risorsa, ad esempio suonando una semplice melodia – come Fra Martino campanaro – sempre più in fretta oppure rallentando e accelerando una scala muovendosi per la stanza.... Si possono creare situazioni davvero comiche, e l'aspetto ludico e festoso dell'apprendimento è già di per sé estremamente motivante.



Un corpo che respira

Anche la scelta del tipo di strumento da suonare è importante quando si lavora con ragazzi ADHD; imparare suonare il pianoforte, ad esempio, potrebbe essere più impegnativo sia per l'allievo che per l'insegnante perché costringe entrambi a stare seduti per la maggior parte del tempo. Sarebbe interessante, però, prevedere un metodo di studio alternativo in cui sia possibile alzarsi oppure disporre di più pianoforti nella stessa stanza per dare modo all'allievo di sperimentare una modalità di apprendimento "in movimento". Certo è che avere uno strumento leggero e trasportabile risulta, almeno all'inizio, di più facile organizzazione; negli altri casi, un grande aiuto può venire dall'uso associato strumento-voce, quando si canta le mani sono libere e attraverso la voce è possibile far uscire in modo naturale l'energia in eccesso.

Insegnando uno strumento a fiato, ho continuamente la possibilità di verificare i punti di forza di questi strumenti nella relazione didattica con ragazzi iperattivi e disattenti.

Uno dei principali è proprio quello che riguarda la respirazione e l'uso condizionato della bocca e delle labbra; per un ragazzo che tende a parlare troppo, avere la bocca impegnata può aiutarlo ad essere maggiormente consapevole di questa sua tendenza. Anche in questo caso è divertente utilizzare una modalità scherzosa – tentare di parlare mentre si suona e viceversa – per provare a sdrammatizzare: i ragazzi a cui è stata diagnosticata questa sindrome sono il più delle volte perfettamente consapevoli del problema e della drammatizzazione che ne viene fatta a casa e a scuola, quindi trovare uno spazio apparentemente più leggero e

giocosamente, a mio parere, costituisce una potenziale risorsa sulla via del miglioramento.

Le tecniche di respirazione che è necessario imparare per poter suonare correttamente, possono essere estremamente serie e impegnative o, al contrario, un terreno di sperimentazione: fischiare, sbuffare, fare smorfie e versacci sono tutte azioni che permettono un controllo progressivo dell'uso respiratorio e che contemporaneamente spostano l'attenzione dalla regola tecnica alla creatività libera e incondizionata.

Negli anni dell'adolescenza, la sindrome ADHD si può associare a disturbi ansioso-depressivi, che si manifestano probabilmente per il carico emotivo di vivere a scuola e nella società con una diagnosi ormai decennale (l'età media di insorgenza è tre-quattro anni).

Per questo motivo l'approfondimento delle tecniche di respirazione, si rivelerà una risorsa insostituibile anche per quanto riguarda in generale la possibilità di un maggiore rilassamento; esistono esercizi molto semplici che aiutano a centrare il processo respiratorio e a controllare il diaframma, la cui contrazione continua è una delle principali cause di irrigidimento muscolare. Come sa bene chi pratica lo yoga, conoscere il nostro respiro e dominarne le dinamiche è un primo, fondamentale gradino sulla strada della calma e della consapevolezza.

Per quanto si possa essere distratti e agitati, nessuno può fare a meno di respirare in qualche modo, il processo respiratorio è un terreno comune dal quale si può sempre partire perché si tratta di un'esperienza riconoscibile da tutti. Spesso i ragazzi ADHD soffrono molto il fatto di non essere capaci di eseguire delle consegne; se viene richiesto loro semplicemente di respirare non potranno scontrarsi con un'ennesima frustrazione perché saranno sempre e comunque in grado di farlo...

Se al respiro viene associato un suono, come nel canto o suonando uno strumento a fiato, la gratificazione sarà ancora maggiore.

Insieme alla respirazione si può affrontare l'impostazione neuromuscolare della postura del corpo che, nella maggior parte dei casi, è assai difficile da spiegare e da far comprendere anche a ragazzi calmi e dotati di un buon autocontrollo. Considerando che comunque in adolescenza la disciplina consapevole del corpo e del movimento è un argomento che è prematuro affrontare in modo approfondito, è possibile tentare un approccio poco direttivo e incentrato il più possibile sull'espressione musicale. Si può iniziare con piccoli movimenti collegati a frammenti di melodie e poi imparare a costruire una sorta di composizione personalizzata di gesti e suoni; il riconoscimento di un ritmo regolare associato ad un movimento regolare aiuterà l'allievo a sincronizzarsi con la propria velocità e, in futuro, a decidere da solo quale velocità assegnare ai propri movimenti fisici e musicali.

Alcuni principi di danza-movimento-terapia aiuteranno senz'altro gli insegnanti che vorranno avventurarsi su questo terreno impervio; l'analisi del movimento è particolarmente interessante quando si parla di ragazzi e bambini iperattivi, soprattutto perché ognuno è iperattivo a modo suo. Le differenze individuali giocano un ruolo determinante nell'approccio didattico, dove le sfumature metodologiche, adattandosi alle diverse caratteristiche, fanno in modo che ogni relazione allievo/insegnante sia unica e in continua evoluzione. Nella bibliografia sarà possibile trovare alcuni titoli che approfondiscono anche dal punto di vista pratico la parte della musicoterapia che attiene al movimento.

Ascoltare il maestro, ascoltare l'allievo

Una frase che insegnanti e genitori ripetono spesso parlando di ragazzi e bambini iperattivi è “non ascolta mai”.

L'orecchio è l'organo elettivo dei musicisti, senza ascoltare è difficile imparare a suonare. Si potrebbe obiettare che ci sono anche musicisti sordi, come la famosa percussionista inglese Evelyn Glennie, ma paradossalmente queste persone sanno sviluppare delle tecniche di ascolto talmente profonde e globali che le loro capacità di percezione dell'ambiente sonoro circostante risultano molto maggiori delle nostre. Il rapporto tra musica e sordità, comunque, meriterebbe un approfondimento che esula dall'argomento trattato in questo testo.

Il problema dell'ascolto - saper ascoltare e sapersi far ascoltare – è uno dei fondamenti delle relazioni umane, e della relazione didattica in particolare.

Se non ascolti davvero quello che ti dico, come fai ad imparare? Se non so dire cose interessanti, in modo interessante, come faccio a farmi ascoltare e a insegnarti qualcosa?

Nel capitolo sulla relazione allievo-insegnante ho affrontato l'aspetto non verbale della comunicazione, che nel caso di insegnamento a ragazzi ADHD deve essere tenuto in grande considerazione. Dal punto di vista musicoterapeutico è fondamentale che l'adulto rafforzi la sua identità di persona dotata di autocontrollo e, in più, che trovi il modo di vivere senza paura un comportamento regressivo insieme al ragazzo.

La relazione di ascolto si basa sul principio di reciprocità, cioè sul fatto di avere un linguaggio comune con il quale comunicare; questo linguaggio si può costruire nel tempo ma, se si vuole che sia davvero

efficace, non deve mai avere caratteristiche di unilateralità altrimenti sarà necessaria una forma di coercizione perché sia rispettato.

Il linguaggio musicale ha notevoli vantaggi da questo punto di vista, perché ha delle regole ben precise all'interno delle quali esiste un'enorme libertà di movimento, condizione ideale per relazionarsi con persone che hanno grandi difficoltà nell'esecuzione dei compiti. Non dimentichiamo mai che questo disturbo non esclude a priori le buone intenzioni dei ragazzi, i quali spesso soffrono la frustrazione di desiderare una modalità di comportamento che non riescono assolutamente a mantenere. Sapere che la loro disattenzione non è frutto di provocazione o di disubbidienza ma di impotenza aiuterà tutti a stabilire relazioni più sane e realistiche.

Più che ad una mancanza di concentrazione, preferisco pensare ad uno spostamento della capacità attentiva; per parafrasare un modo di dire della psicanalisi, i ragazzi ADHD vivono una specie di "non qui, non ora", dal momento che non si tratta di una semplice assenza di attenzione quanto piuttosto di un suo differimento nel tempo e nello spazio. Se questa ipotesi è vera, l'insegnamento musicale definisce e organizza perfettamente tale spostamento grazie alle grandi potenzialità della musica di rielaborare le ripetizioni e di eseguire un brano in modo sempre nuovo e sempre diverso, quasi un modo di ingannare l'idea di fissità che comunemente abbiamo riguardo all'attenzione.

La predisposizione all'ascolto deve riguardare, a maggior ragione, anche l'insegnante. Ci sono diversi modi di aumentare il proprio livello di attenzione rispetto agli allievi, a cominciare dalla disponibilità di base a rinunciare a tutti i pregiudizi che accompagnano i ragazzi con difficoltà. Nella teoria musicoterapeutica di Rolando Benenzon si parla di associazioni corpo-sonoro-musicali come di un adattamento musicale

delle libere associazioni in psicoterapia. Entrando nello specifico del metodo didattico, utilizzo spesso questo genere di associazioni sia nell'improvvisazione che nella scelta del repertorio; la pratica improvvisativa, apparentemente, si presta meglio ad una lettura dell'espressione musicale, ad esempio attraverso il volume di suono o a modalità più o meno aggressive di esecuzione. Però, lavorando con gli adolescenti, trovo estremamente interessante far partire da loro la scelta dei brani da eseguire e, come insegnante un po' fuori dalle regole accademiche, permetto loro di avvicinare qualunque tipo di musica, non solo la classica, ma anche jazz, rock e pop. Ogni brano musicale porta con sé una grande quantità di possibili significati, a cominciare dal testo, nel caso delle canzoni, e molti altri parametri facilmente riconoscibili come il ritmo, la velocità, il carattere aggressivo, languido, romantico o ripetitivo; l'allievo, attraverso la scelta delle musiche che preferisce eseguire parla di sé, dei suoi desideri, dei bisogni riferiti al momento che sta attraversando. E' sufficiente una buona disponibilità all'ascolto da parte dell'insegnante per fare in modo che la comunicazione si attivi intorno a questi desideri, trasformandoli in espressione musicale. A differenza dagli approcci psicoterapeutici che agiscono soprattutto attraverso la parola, il linguaggio della musica apre canali di comunicazione molto profonda evitando l'imbarazzo, assai frequente in adolescenza, di parlare apertamente di sé.



Prevedibilità e novità

Il deficit motivazionale e di autodisciplina che accompagna i ragazzi cui è stata diagnosticata la sindrome da iperattività e disattenzione è abbastanza comune, in misura minore, tra tutti gli adolescenti dei nostri tempi. Esiste sul tema un'ottima letteratura che affronta approfonditamente sia le indubbe difficoltà che incontrano i ragazzi a posticipare le gratificazioni sia le varie cause psicologiche e culturali.

Quando penso agli adolescenti, però, non posso fare a meno di considerare i ragazzi in carne ed ossa che conosco, perché le generalizzazioni – utilissime per analisi statistiche e sociologiche – raramente tengono conto di tutte le sfumature possibili nelle relazioni. Per quanto riguarda il problema dell'insofferenza e della frustrazione dei ragazzi, è essenziale considerare ogni caso come a sé stante; c'è chi si tranquillizza con la certezza e la prevedibilità delle lezioni, chi, al contrario, ha bisogno di stimoli sempre nuovi. L'insegnamento musicale offre una gamma quasi infinita di modulazione degli stimoli, dal momento che la musica stessa è costituita da miliardi di combinazioni possibili (altezza dei suoni, timbri degli strumenti, ritmi regolari e irregolari...) ma al tempo stesso può generare dei rituali di contenimento ripetuti sempre uguali per anni.

Generalmente, parlando di ADHD, risulta efficace combinare di volta in volta prevedibilità e novità in modo che l'allievo rafforzi la propria identità di musicista attraverso esercizi ripetuti e progressivi, ma anche che possa ridurre la sua ansia di fronte all'incapacità di tollerare la noia.

Il gruppo che contiene

Un'altra risorsa preziosa è la possibilità di far parte di un gruppo che suona insieme. Le lezioni individuali possono seguire tempi e modi differenti da allievo ad allievo, ma quando si affronta un incontro collettivo entrano in gioco dinamiche diverse; il gruppo dovrebbe offrire sempre un rafforzamento delle nozioni apprese in precedenza e mai un terreno di competizione. Per questo motivo, l'ingresso in un complesso musicale di un ragazzo ADHD deve tenere conto di molti fattori: l'allievo si deve sentire contenuto e non giudicato, e al tempo stesso non gli deve essere permesso di comportarsi in modo troppo diverso dagli altri.

Il repertorio dovrebbe essere scelto con cura, in modo da dosare gratificazione e frustrazione, la sua parte non sarà troppo facile né troppo difficile per non farlo sentire troppo avvantaggiato o, al contrario, troppo esposto.

La creatività dell'insegnante, in questo caso, si può sbizzarrire davvero moltissimo.

Come in tutti i gruppi, ho visto che negli ensemble musicali in cui si inserisce un allievo con particolari difficoltà, si vengono a creare relazioni speciali e diverse: spesso si fanno avanti ragazzi (più frequentemente ragazze) che assumono il ruolo di "sostegno" del compagno problematico, altri se ne allontanano infastiditi o impauriti.

Il ruolo dell'adulto di riferimento è importante non tanto per modificare questi comportamenti naturali, quanto per rendere l'ambiente il più possibile funzionale all'integrazione delle capacità di tutti.

E' una grande soddisfazione per un insegnante vedere un gruppo di allievi fare musica insieme con il desiderio di esprimere la propria musicalità, indipendentemente dalle difficoltà e dai talenti di ognuno.

Questo saggio è di Maria Teresa Palermo, tratto da "Il Pifferaio di Hamelin - Riflessioni su musicoterapia, insegnamento musicale e disturbi dell'attenzione", Edizioni Lampi di Stampa (c) 2007 - Si ringrazia l'autore per la gentile concessione e la dott. sa Michela Pizzi per la cortese collaborazione

