

Tecniche di Songwriting "A Bassa Soglia" in Musicoterapia

Introduzione

Il Songwriting Terapeutico è definito come "il processo di creazione di parole e musica all'interno di una relazione terapeutica per rispondere a bisogni psicosociali, emotivi e cognitivi" (Baker & Wigram, 2008). Tuttavia, la barriera tecnica spesso scoraggia i clinici: come scrivere canzoni con pazienti che non possiedono competenze musicali?

Questo documento sintetizza le 4 Tecniche "A Bassa Soglia" presentate nel laboratorio presso Palazzo Senarega. L'obiettivo è fornire strutture (**scaffolding**) che permettano al paziente di accedere al processo creativo riducendo l'ansia da prestazione e il "blocco della pagina bianca".

Le Tecniche Narrazionali (Lavorare sul Testo)

A. Song Parody (Riscrittura del Testo)

È la tecnica più sicura per iniziare. Si utilizza una struttura musicale già nota al paziente (una canzone famosa, una filastrocca, un brano pop) mantenendo la melodia e l'armonia, ma riscrivendo le parole.

- **Obiettivo:** Permette di esprimere contenuti personali "nascondendosi" dietro una forma familiare e rassicurante.
- **Setting:** Si sceglie un brano significativo per il paziente (ISO Culturale). Si analizza il testo originale e si decide di cambiare il tema, trasformandolo in una narrazione del sé attuale.

B. Fill-in-the-Blank (Completamento)

Il terapeuta presenta una canzone nota (o composta ad hoc) da cui sono state rimosse parole chiave, solitamente quelle alla fine delle frasi o quelle a forte carica emotiva.

- **Obiettivo:** Stimolare il problem solving creativo e l'espressione proiettiva.
- **Applicazione:** Utile con pazienti con deficit cognitivi, afasia o blocchi emotivi severi. Il paziente deve solo "riempire il vuoto", rendendo il compito accessibile e gratificante.

L'Improvvisazione Armonica (Il Contenitore Musicale)

Questa tecnica prevede che il musicoterapeuta fornisca un "tappeto armonico" solido e ciclico, sopra il quale il paziente è invitato a improvvisare melodie vocali. Si parte dal humming (bocca chiusa), si passa alle vocali, fino all'emergere di parole o frasi spontanee.

Ecco i 3 Giri Armonici Fondamentali da utilizzare come "contenitori sicuri":

1. La Struttura di Base (I - IV - V)

- **Gradi:** Tonica -> Sottodominante -> Dominante -> Tonica.

- **Esempio in DO Maggiore:** DO (C) | FA (F) | SOL (G) | DO (C)
 - **Funzione Clinica:** È la struttura più rassicurante e risolutiva. La tensione (V grado) risolve sempre nel riposo (I grado). Perfetta per costruire senso di sicurezza, stabilità e per narrazioni semplici e dirette.
2. **Il "Giro di DO" / Jazz Turnaround (I - VI - II - V)**
- **Gradi:** Tonica -> Sopradominante (minore) -> Sopratonica (minore) -> Dominante.
 - **Esempio in DO Maggiore:** DO (C) | LA min (Am) | RE min (Dm) | SOL (G)
 - **Funzione Clinica:** L'inserimento dei gradi minori (VI e II) introduce una sfumatura emotiva più introspettiva. È una struttura circolare (loop) che non sembra mai finire, ideale per sostenere flussi di coscienza lunghi, ricordi o narrazioni che richiedono tempo per emergere.
3. **La Struttura Blues (12 Battute)**
- **Struttura Standard:**
 - 4 battute di I (Tonica)
 - 2 battute di IV (Sottodominante) - 2 battute di I
 - 1 battuta di V (Dominante) - 1 battuta di IV - 2 battute di I
 - **Esempio in MI:** MI (E) x4 | LA (A) x2 | MI (E) x2 | SI (B) - LA (A) - MI (E) x2
 - **Funzione Clinica:** Il Blues nasce per accogliere la sofferenza e trasformarla. È perfetto per lavorare su rabbia, frustrazione o lamento. La struttura permette il dialogo sonoro (il terapeuta suona la "domanda", il paziente improvvisa la "risposta" vocale).

Rap & Flow (Ritmo e Parola)

Quando la melodia è un ostacolo (es. adolescenti imbarazzati dall'intonazione), si elimina l'altezza delle note e si lavora sul ritmo.

- **Tecnica:** Si utilizza un loop di batteria elettronica (garage band o drum machine) a 80-90 BPM, oppure digitando su YouTube "[nome artista] type beat" oppure "[genere musicale] type beat" o anche "... backing track" si trovano molte basi di ogni genere e tipo.
- **Consegna:** Il paziente deve parlare/rappare a tempo, cercando le rime.
- **Obiettivo:** Empowerment. Il Rap è un linguaggio di forza, identità e affermazione. Permette di scaricare aggressività in modo strutturato e socialmente accettabile.

Conclusioni

Come evidenziato nel nostro intervento e supportato dalla letteratura (Grocke et al., 2014; Robb et al., 2014), l'efficacia del songwriting non risiede nella bellezza estetica della canzone finale, ma nel processo di integrazione del sé. Fornire strutture armoniche chiare (come il I-IV-V o il Blues) significa offrire al paziente un perimetro sicuro entro il quale il caos interno può trovare forma, nome e melodia.

Per approfondimenti clinici o supervisioni:

Andrea Golembiewski - Musicoterapeuta

andragolembiewski.com