

Autore:
**Andrea
Golembiewski**

Titolo:
Musicoterapia e songwriting:

diffusione a livello globale
ed
evidenze scientifiche

professionemusicoterapia.it



Luglio - 2020



Musicoterapia e songwriting: diffusione a livello globale ed evidenze scientifiche

di Andrea Golembiewski

Il Songwriting terapeutico è il processo di creazione di testi e musica nel contesto di una relazione terapeutica per affrontare una vasta gamma di bisogni di individui o di gruppi (Baker & Wigram, 2005). Negli ultimi quattro decenni, il songwriting è emerso come intervento attuato con pazienti di ogni età (Baker, Wigram, Stott, & McFerran, 2008), che adopera una vasta gamma di tecniche, orientamenti (Baker, 2015a), e che è stato analizzato attraverso numerose ricerche.

Pratiche e metodi

Baker, et al. (2008) hanno pubblicato i risultati di un sondaggio sul songwriting per individuare le principali tendenze di pratica su scala globale. Sulla base dei dati di oltre quattrocento musicoterapisti operanti in undici diversi paesi, è emerso che il songwriting è utilizzato con una vasta gamma di popolazioni per molteplici obiettivi clinici. Il sondaggio ha indicato come il songwriting sia utilizzato più frequentemente in ambito psichiatrico. Tuttavia, un terzo dei clinici che hanno partecipato al sondaggio riportano, sorprendentemente, l'utilizzo del songwriting anche con pazienti affetti da disturbi dello spettro autistico. Dal sondaggio non emergono dati sul songwriting nella musicoterapia con gli adolescenti, ma successive pubblicazioni (es., Viega, 2013, McFerran & Teggelove, 2011) suggeriscono che il songwriting è ampiamente adot-

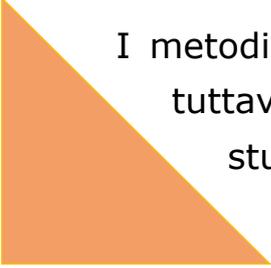
tato nella pratica.

I risultati dello studio hanno anche evidenziato differenze nel numero di sessioni necessarie a completare un brano (1-4 o più sessioni) e nei contesti in cui il songwriting viene praticato (individuale, piccolo gruppo, grande gruppo e contesti familiari). Sebbene questa informazione sia sicuramente interessante, la conoscenza di che cosa guidi un musicoterapista nella scelta di creare brani da una singola sessione o più sessioni, o nella scelta fra sessioni individuali, di gruppo o familiari, è ancora scarsa.

I metodi di songwriting si sono evoluti nel corso degli ultimi due decenni. Baker (2015a) ha recentemente mappato questa varietà di metodi. La mappa permette di collocare ciascun metodo rispetto a quanto pone l'accento sulla scrittura del testo o sulla composizione di musica. Dieci metodi sono stati identificati e descritti in dettaglio: brano-parodia, riempire gli spazi vuoti, songwriting strategico, rap su musica pre-composta, songwriting di brani originali, collage, rap su musica originale, songwriting improvvisato, mash-up e remix di musica originale.

La descrizione di questi metodi nel testo della Baker (2015a) fornisce dettagliate linee guida cliniche e motivazioni per la selezione dei diversi metodi. Gli studi sintetizzati da Baker nel suo libro hanno inoltre analizzato i fattori che influenzano il processo di songwriting, compresi i fattori ambientali, quelli socioculturali, quelli di gruppo e i fattori individuali (2015a).

Attività di ricerca



I metodi di songwriting sono stati ben descritti in letteratura; tuttavia, devono ancora essere rigorosamente testati tramite studi clinici per determinare se essi sono efficaci nel raggiungere gli scopi per cui sono stati progettati. È importante il fatto che gli studi che hanno confrontato

le differenze nell'efficacia di ciascuno dei metodi di songwriting non sono ancora state avviate. Per esempio, uno studio potrebbe esaminare se il brano "parodia" sia più efficace rispetto al "rap su musica originale" per affrontare l'ansia negli adolescenti malati di cancro. Forse i componenti essenziali che sono comuni a tutti i metodi di songwriting (avere una "voce", essere supportato da parte del terapeuta nel raccontare una storia, esprimere i sentimenti, ecc.) sono tutto ciò che è necessario per ottenere il desiderato risultato terapeutico e il metodo specifico per la creazione di una canzone è secondario. In aggiunta, non è ancora noto se un metodo specifico (ad esempio, un brano parodia) ha effetti simili quando applicato a diverse popolazioni cliniche.

Per affrontare queste lacune nella letteratura vi è la necessità di effettuare studi comparati che:

- 1) identifichino quali metodi di songwriting sono più efficaci nel migliorare determinati indicatori di benessere e
- 2) migliorino la comprensione dell'efficacia dei suddetti metodi nelle diverse popolazioni cliniche.

Studi di efficacia

Sono in aumento le evidenze generate dagli studi randomizzati controllati che mostrano come il songwriting sia efficace per migliorare la qualità della vita (Grocke, et. al., 2014). Silverman ha riscontrato effetti utilizzando singole sessioni di musicoterapia implementate in un contesto psicoeducativo gruppale, ma senza investigare gli effetti a lungo termine, laddove i risultati di Grocke erano basati su una musicoterapia di gruppo della durata di 13 settimane.

O'Brien (2014) ha completato uno studio con metodo misto (con studio clinico controllato randomizzato) adottando un protocollo di songwriting da tre sessioni con

pazienti in trattamento per il cancro. Sono stati riscontrati miglioramenti di rilievo nella qualità della vita e nel benessere fisico, ma non nel benessere psicologico, nei sintomi fisici o nel benessere esistenziale. Robb, et al. (2014) hanno studiato l'efficacia di un protocollo canzone-parodia con videoclip con adolescenti e giovani adulti sottoposti a trapianto di cellule staminali. L'intervento da sei sessioni, per la durata di tre settimane, ha portato a un migliore coping, una migliore integrazione sociale e nell'ambiente familiare.

Baker, et al. (2015) ha recentemente pubblicato il primo studio quasi-sperimentale sul songwriting con 5 pazienti affetti lesione cerebrale acquisita e 5 pazienti con lesioni al midollo spinale, che avevano intrapreso un percorso riabilitativo intensivo. Il protocollo da 12 sessioni utilizzava il songwriting narrativo ed era concepito per permettere ai pazienti di esplorare la propria identità e l'immagine di sé. I risultati indicano miglioramenti nell'immagine di sé e nella depressione, oltre a miglioramenti non significativi nella soddisfazione esistenziale e negli affetti positivi e negativi.

Hong e Choi (2011) hanno svolto un RCT con persone afflitte da demenza e riscontrato miglioramenti significativi nel linguaggio, nell'orientamento e nella memoria a seguito di 30 sessioni di gruppo di songwriting.

Questa raccolta di studi sperimentali suggerisce che il songwriting ha un potenziale effetto sulla depressione, la qualità della vita, il senso di sé, il benessere fisico, il coping, l'alleanza terapeutica, lo stigma e la propensione per il cambiamento. Tuttavia, il corpo di evidenza è ristretto e sono necessari studi più rigorosi che provino l'efficacia del

songwriting con popolazioni diverse (ad esempio, disturbi alimentari, autismo). Per esempio, i ricercatori potrebbero esplorare se il protocollo di songwriting dello studio della Baker, et al.

(2015) avrebbe effetto anche sulle misurazioni dell'immagine di sé anche in altre popolazioni dove l'identità indebolita è una problematica clinica comune (ad

esempio, nei disturbi alimentari, nelle vittime di traumi). Vi è anche la necessità di comprendere meglio quali specifici indicatori di benessere (es., depressione, coping, della qualità della vita) sono i più sensibili agli interventi di songwriting nonché capire il punto ottimale in cui inserire il trattamento rispetto alle varie fasi della malattia o di recupero. Per esempio, in persone affette da tossicodipendenza, il songwriting per stimolare la propensione al cambiamento è più efficace se introdotto durante la fase detox, immediatamente prima della dimissione o dopo 6 mesi di vita nella comunità? Tale conoscenza dovrebbe assistere il personale nel decidere come organizzare le spesso limitate risorse.

