

Parole e musica: l'effetto del testo nella canzone. Guida all'ascolto con la Psicologia Positiva di Annalisa Balestrieri

Il libro "Parole e musica" conduce il lettore in un viaggio tra le parole messe in musica, con un testo accurato e strutturato

Di Lucilla Castrucci

Publicato il 11 Dic. 2023



Recensione

Parole e musica: l'effetto del testo nella canzone

Le parole in musica

Fin dall'antichità è noto il **legame esistente tra la musica e le emozioni**. Aristotele ritiene che la ricerca della serenità avvenga anche attraverso gli effetti della musica che genera un miglioramento del tono dell'umore e riduce l'ansia.

Annalisa Balestrieri, membro della Società Italiana di Psicologia Positiva, autrice di diversi articoli divulgativi e particolarmente interessata al **legame tra musica e psicologia**, nella sua ultima opera dal titolo "*Parole e musica: l'effetto del testo nella canzone. Guida all'ascolto con la Psicologia Positiva*" ha voluto indagare quale sia il **ruolo delle parole nel creare un rapporto tra chi crea musica e chi l'ascolta**.

Questo libro, che conduce il lettore in un viaggio tra le **parole messe in musica**, può essere definito un manuale per la sua struttura e per l'accuratezza nella stesura.

L'ottica dell'autrice, già dichiarata nel titolo del libro, è quella della **psicologia positiva** che si può definire, usando le parole di Christopher Peterson come "*Lo studio scientifico di ciò che rende la vita degna di essere vissuta. È il campanello d'allarme della psicologia scientifica e pratica, che pone l'attenzione sia sui punti di forza che su quelli di debolezza. Il suo focus è creare "cose" positive nella vita, così come sistemare al meglio quanto, invece, va male*".

Annalisa Balestrieri va oltre il noto **rapporto tra musica ed emozioni**. L'autrice analizza, prendendo in considerazione alcuni studi scientifici, come i **testi delle canzoni** riescano ad ispirare alcuni comportamenti. La musica da sola è in grado di suscitare una vasta gamma di emozioni: **gioia, tristezza, inquietudine o tranquillità** ma è la natura, il suono e l'interpretazione delle parole, che compongono il testo di una canzone, che sono in grado di influenzare la mente umana tanto da determinare un cambiamento nel

comportamento. Seguendo i principi della psicologia positiva diviene fondamentale per ciascuno scegliere con sapienza e buon senso cosa ascoltare. Occorre indirizzarsi verso i testi delle canzoni che ispirano pensieri e comportamenti che influenzano positivamente il nostro benessere.

La Balestrieri sottolinea come ci sia una differenza sostanziale tra un testo ed un **testo messo in musica** ed afferma:

Quando ascoltando una canzone in una lingua che non conosciamo apprezzeremo i testi in quanto suoni e non per il loro significato, è la musica ad influenzare la nostra percezione del testo.

A supporto di questa affermazione c'è il concetto di simbolismo fonetico, magistralmente illustrato dalla Balestrieri, che ripercorre una serie di esempi storici. Il fonosimbolismo è l'insieme dei fatti fonetici e linguistici che sono alla base del fenomeno per cui si può stabilire un'analogia tra suono e senso.

Molto interessante è l'analisi condotta dall'autrice per fissare le affinità e le differenze tra poesia e canzone, in quest'ultima le figure retoriche sono poco usate ed il testo, a differenza di quanto accade nella poesia, non ha il ruolo principale.

La percezione di musica e parole

Molto dettagliata e ben strutturata è tutta la parte del manuale che riguarda la percezione ed elaborazione dei suoni così come la descrizione del modello BRECVEMA ideato da Juslin. Secondo questo autore le **emozioni provocate dalla musica** sono il risultato di otto meccanismi che si attivano con l'ascolto. La **musica** è in grado di innescare i riflessi del tronco encefalico, dar vita ad un processo mentale automatico che permette di raggruppare i suoni identici che sono ripetuti ad intervalli regolari, di generare associazioni con la percezione in atto, di far provare a più persone la medesima emozione, di far nascere immagini visive che emozionano, di far riaffiorare ricordi, di generare aspettative ed infine di far provare piacere o dispiacere in funzione di una valutazione estetica.

Dopo la lettura del libro di Annalisa Balestrieri non può che risultare chiaro che la canzone non ha soltanto un'importanza dal punto di vista artistico ma è rilevante anche da un punto di vista emotivo e comunicativo, è infatti capace di **suscitare emozioni e influenzare comportamenti**. Le **parole in musica**, attraverso la stimolazione sensoriale, evocano risposte emotive legate a sentimenti e ricordi. Scrivere ed ascoltare canzoni ha significato relazionale, la canzone è un momento di condivisione che permette di riflettere modi di pensare e ne crea di nuovi.

SCRITTO DA



Lucilla Castrucci

Medico specialista in psicologia clinica e psicoterapeuta ad indirizzo Cognitivo Comportamentale