

CANTO E GUARIGIONE

FRANCO PANIZON

Clinica Pediatrica, IRCCS Burlo Garofolo, Università di Trieste

Io non ho argomenti per dire che cantare guarisce: posso dire soltanto che è possibile che cantare guarisca, e cercare di spiegare il come.

La questione dell'efficacia autenticamente guaritrice (o autenticamente nefasta) di eventi riguardanti la sfera cognitivo-affettiva, nei riguardi di malattie autenticamente somatiche, pur facendo parte, da sempre, della sapienza popolare, è entrata nel sapere medico corrente relativamente da pochi anni, diciamo da una ventina.

Una ventina d'anni fa, appunto, nel 1976, quello che è forse il più autorevole periodico di medicina generale, il *New England Journal of Medicine*, pubblicava l'articolo di un "non medico", un intellettuale di riguardo, la cui fama principale, peraltro, resterà legata all'articolo in questione: questa persona, un certo N. Cousin, affetto da severa poliartrite, a un certo momento della vita e della malattia ha deciso di rifiutare sia la prognosi di invalidità sia la terapia immunosoppressiva e di curarsi, in collaborazione col medico, con la visione di film spiritosi, con la lettura di libri allegri, con il buonumore e le risate, con l'autodimissione dall'ospedale e la sistemazione in un buon albergo, con la vitamina C ad alte dosi come unico farmaco, nell'ingenuo convincimento di "rimettere a posto il surreni stressati". Ed effettivamente guarì. Sebbene questo non sia stato certo il primo e isolato segnale dell'attenzione dedicata (in fondo da sempre) dalla medicina "scientifica" alla forza guaritrice dello spirito, tuttavia resta vero che questa pubblicazione così anomala, e molto citata, ha aperto una porta, o ha rotto un tabù, nel salotto di rappresentanza della comunicazione scientifica.

A questa pubblicazione "scandalosa", altre ne sono seguite, sempre più pungenti: la dimostrazione che il supporto empatico e l'autoipnosi raddoppiano il tempo di sopravvivenza nelle donne con metastasi di carcinoma della mammella; la dimostrazione che lo stress esistenziale costituisce il fattore condizionante più forte per l'attecchimento delle malattie virali; la dimostrazione che il segno zodiacale condiziona "in chi ci crede" la durata della vita in presenza di una malattia tumorale. Tutti lavori rigorosamente condotti, su largo numero di soggetti, in condizioni sperimentali controllate, con altissima significatività statistica.

Contemporaneamente (sempre nel corso di questi vent'anni) si è sviluppata una branca della scienza medica, la psico-neuro-immuno-endocrinologia, che ci ha fornito gli strumenti chiave per interpretare questi e numerosissimi altri fenomeni di questo genere, verificabili nel mondo animale e nell'uomo.

Concentrando, in un iper-riassunto, quanto in que-

sti 20 anni si è scritto su questo argomento, possiamo dire che si è ormai raggiunta la certezza che eventi che dalla sfera cognitiva (il mondo fisico, gli organi di senso, la corteccia), e da questa la sfera degli affetti (la zona limbica), fanno partire dai nuclei dell'ipotalamo, attraverso la produzione di neuromediatori, una serie di messaggi per il corpo:

- attraverso la via peri ed endo-acqueduttale delle encefaline (sistema discendente antalgico con inibizione del dolore);
- attraverso la via del sistema nervoso autonomo (con effetti sul circolo, sui visceri, sulle secrezioni esocrine, sulla tiroide, sul surrene);
- attraverso l'emissione di fattori di rilascio e poi di ormoni ipofisari (attivi su tutto il sistema endocrino, e in particolare sulla sfera sessuale, sulla corticale surrenale, sui fattori di crescita);
- sul sistema immunitario attraverso la liberazione ipotalamo-ipofisaria delle endorfine.

È quest'ultimo sistema che è stato oggetto di studio in epoca più recente e che ci ha fornito le maggiori illuminazioni sui rapporti tra stato psichico e salute. Sarebbe però mistificante attribuirgli un ruolo esclusivo o anche soltanto preminente. In realtà la risposta "eu" (*eustress*) o "dis" (*distress*) dell'organismo all'evento esistenziale è una risposta complessa e circolare, poiché ogni evento del soma ha a sua volta un effetto nella psiche e viceversa.

Dopo queste premesse generali, vediamo quanto più specificamente si potrà attribuire alla forza terapeutica del canto.

Il mio assunto originario è che il guaritore interno si possa identificare con il sentimento di una propria collocazione certa e gratificante nell'unità universale sia per ciò che riguarda l'esistenza sia per ciò che riguarda la malattia. E cioè col sentirsi:

- a) in armonia col resto del mondo;
- b) in condizione di avere accesso a una figura parentale riconosciuta (il proprio medico, tipicamente) il cui ruolo sia universalmente riconosciuto;
- c) partecipante a un sistema cognitivo che renda possibile e accettabile un insieme di altri sintomi;
- d) in qualche modo responsabile di sé (padrone del cosiddetto "locus of control") e della propria salute/malattia.

Il punto a) ha a che fare con la salute (è dimostrato che il principale fattore favorente la longevità è la soddisfazione nel proprio lavoro; mentre importanti fattori di rischio sono i turbamenti della sicurezza affettiva, e in particolare il lutto); i punti b), c), d) hanno a che fare con la malattia,

Vorrei soffermarmi un po' sul primo punto; la comprensione dei punti successivi deriva dalla comprensione del primo.

Questo a sua volta può essere afferrato empaticamente con una semplice espressione: l'*euforia del buon samaritano*. Questa espressione, a sua volta, si ritrova in uno studio di Allan Luks, svolto negli Stati Uniti su 1700 donne partecipanti ad attività di volontariato. L'88% di queste descrive una precisa sensazione fisica - una stimolazione - provata durante l'esecuzione del servizio, ed esprimibile come "euforia", "calore", "energia". In molti casi questa *calma del buon samaritano* è accompagnata dalla remissione di sintomi di stress, come cefalea o afonia, ma anche da remissione del dolore, per esempio del dolore dell'herpes zoster o dei segni di sclerosi multipla.

Una sensazione simile a questa è data dalla *euforia del maratoneta*, che si ottiene invece con l'esercizio fisico moderato.

Entrambe queste sensazioni sono attribuibili alla messa in circolo, nelle due rispettive condizioni, di quelle molecole che sono diventate ormai fin troppo note e banalizzate come "molecole del benessere", le endorfine, che abbiamo visto giocare un ruolo cruciale nella fisiologia e nella patologia dell'eustress e del distress. Sono le molecole che assieme all'ACTH e alla prolattina (le molecole dell'emozione) si ritrovano nelle lacrime, che delle emozioni sono l'espressione somatica.

Non ci sono molti dubbi sul fatto che il canto abbia a che fare con la produzione di queste molecole.

Per analizzarne i come, credo che quattro differenti aspetti debbano essere presi in considerazione, il significato, per l'uomo, della manifestazione artistica. In generale l'effetto specifico della musica, il significato espressivo del canto, l'importanza della disciplina del canto, il significato specifico del cantare in coro.

L'emozione estetica, sia in partenza (la produzione di un'opera artistica) sia in arrivo (la contemplazione), così come il riso, il pianto, la felicità, si accompagnano alla liberazione di ACTH, di prolattina, di endorfine. L'elemento profondo della produzione artistica consiste in una sensazione di appartenenza: appartenenza al genere umano, appartenenza al creato, contesti con i quali l'evento artistico ci pone in uno stato di stretta e pregnante comunicazione.

Tra tutte le manifestazioni artistiche, la musica è certamente quella più antica, la più primordiale, e quella che più è in grado di "sciogliere i cuori". Le trombe di guerra che fanno scorrere un brivido nella schiena degli eroi mettono in moto gli stessi eventi biologici che fanno ergere il pelo del gorilla (o del gatto) al momento di caricare l'avversario o di difendere la cucciolata, o l'intero branco (cito, da Lorenz, un proverbio ucraino straordinariamente espressivo nei riguardi della sensazione di appartenenza e del potere del suono: "Quando la bandiera sventola, il giudizio sta nella tromba").

Per "affermarlo scientificamente" mi rifarò a un'esperienza veterinaria: l'effetto positivo della musica classica, Mozart e Beethoven, sulla quantità di latte prodotto dalle mucche. La citazione potrà sembrare irrispettosa e fuori luogo: forse un po' meno se si tiene conto del fatto che l'ormone della produzione del latte, la prolattina, viene secreto dall'ipofisi sotto l'effetto di stimoli neurogeni ipotalamici; e che la prolattina è chiamata anche

l'ormone della felicità perché le variazioni del suo livello ematico sono fortemente correlate con il livello di euforia e di benessere delle persone. Non è un caso che l'allattamento al seno costituisca un filtro d'amore per madre e bambino; né che gli eventi spiacevoli o qualunque altra forma di malessere disturbino o blocchino del tutto la secrezione latte.

La musica, dunque, muove qualcosa nel nostro profondo. E, in senso anatomico e funzionale, il nostro profondo sta nella parte più intima del cervello, l'ipotalamo, che è il crocicchio in cui lo spirito e il corpo, se è consentito parlare così, si toccano e si compenetrano.

Il canto, a sua volta, è una manifestazione assolutamente primordiale dell'essere. Negli uccelli, gli esseri canori per definizione, il canto è al tempo stesso richiamo sessuale, segnale territoriale e "simbolo di gruppo"; un'espressione dell'essere, dunque, collocata al punto d'incontro delle vie pulsionali principali, degli stimoli vitali più adatti a "produrre sentimenti".

Il canto, inoltre, è un esercizio di autocontrollo molto particolare, probabilmente più di qualunque altro esercizio fisico. Esso ha infatti che fare con una funzione usualmente affidata al sistema nervoso autonomo e agli automatismi che non affiorano alla coscienza. Questo vale sia per il respiro sia per i movimenti della lingua e della glottide, che avvengono ad opera di servo-sistemi sui quali noi interveniamo pochissimo e da molto lontano. Per controllare le note, il tono, il timbro, il ritmo della voce cantata, noi interveniamo quindi su un sistema regolatorio profondo; entriamo in comunicazione col nostro *subconscio motorio*, che è altra cosa rispetto al *subconscio psicologico* di Freud (le rispettive "centrali" sono collocate in sede anatomico-patologicamente non lontana e comunque sono tra di loro strettamente correlate). Questo esercizio produce quindi una capacità di autocontrollo cosciente su funzioni usualmente inconsapevoli (un po' come accade nello yoga e nel fochirismo), e quindi avvicina alla introiezione del "locus of control", di quella consapevolezza di "poter far qualcosa per il proprio corpo" che è parte integrante del potere di autoguarigione.

Il canto, infine, è un esercizio fisico, e un esercizio di autodisciplina non senza difficoltà e non senza fatica, per molti versi, dunque, simile a un esercizio sportivo.

Se tutto quello che abbiamo detto è vero, dunque, il canto deve unire l'*euforia del samaritano* (o meglio l'euforia dell'artista) all'*euforia del maratoneta* (o meglio all'euforia dell'esercizio fisico).

Il coro è, infine, di tutte le manifestazioni artistiche la più immediata, la più diretta, la più coinvolgente. La sensazione di appartenenza, che ci è data da qualunque comunicazione intima (a partire da quella amorosa per finire con quella legata alla produzione o alla contemplazione dell'opera d'arte), è rinforzata dal fatto di produrre l'evento assieme ad altri. È qualcosa che nessun'altra attività ci può dare, se non la partecipazione ad eventi "di massa", certamente altrettanto ricchi di emotività, ma assai più poveri di armonia e di umanesimo, e assai meno personalizzanti: il tifo sportivo, lo spettacolo pubblico (anche musicale), l'adunata oceanica, il linciaggio, la festa.