

# Prefazione

di Silvio Todisco  
psicologo, psicoterapeuta e musicoterapeuta  
([www.psicologiaemusica.it](http://www.psicologiaemusica.it))

**H**o conosciuto Noemi nel 2021 in uno dei miei corsi di formazione in teoria e pratica della Musicoterapia, disciplina della quale sono orgogliosamente innamorato e felicissimo di aver inglobato nella mia professione di psicologo e psicoterapeuta.

La musica, come cerco di insegnare e far appassionare, è una disciplina che va oltre il semplice intrattenimento, è qualcosa di molto più grande, è di tutti e appartiene a tutti, e il suo potere salvifico è dietro l'angolo, alla portata di tutti noi.

Osservando Noemi e ascoltando le sue prime parole di presentazione fui subito colpito dalla sua energia e dal suo entusiasmo ma, allo stesso tempo, quei due occhietti allegri emanavano un qualcosa di triste e sofferente che però non riuscivo ancora a identificare (e meno male, perché noi psicologi non dovremmo mai interpretare né tanto meno ipotizzare, né giudicare).

Il non detto, nella vita come nella musica, che viene espresso attraverso le “pause” e il preziosissimo silenzio, ha un valore immenso: ha bisogno del suo tempo e del suo processo di elaborazione, dopo di che la condivisione è la chiave per aprirsi con chi riteniamo all'altezza di custodire le nostre storie e le nostre emozioni.

Giunse così, finalmente, il momento in cui Noemi mi raccontò la sua “esperienza”, il suo passato e quel terribile trauma, che purtroppo tantissimi ragazze e ragazzi vivono e subiscono durante il loro processo di crescita.

Il bullismo, la violenza psicologica, verbale o fisica hanno un potenziale distruttivo per chi la subisce e le conseguenze possono essere davvero terribili.

Quando subiamo un trauma, dal punto di vista psicologico cadiamo in quella che definisco la “rete delle 3 P”.

*Personalizzazione:* pensiamo che sia colpa nostra, che siamo sbagliati, che non siamo all'altezza di questa società difficile, che in questo mondo sempre più cattivo, non siamo degni di fare nulla di buono, né tanto meno meritevoli di un po' d'amore. Ma è davvero colpa nostra? Abbiamo potere o responsabilità sul comportamento o sulla cattiveria altrui? Assolutamente no, quindi sarà nostro dovere lasciare andare, imparare da un'esperienza seppur negativa e laddove possibile per-donare, per donare a noi stessi un atto gentile e di amore che ci guiderà nella nostra vita.

*Permanenza:* l'idea che un danno o un torto subito sarà permanente nella nostra vita, che non cambierà mai nulla e che andrà sempre così e sempre tutto male. Ma davvero sarà sempre così? Possiamo prevedere come andrà la nostra vita o come sarà il nostro futuro? O possiamo rimboccarci le maniche e iniziare fin da subito a lavorare, nonostante quello che è successo, per raggiungere e realizzare i nostri sogni e obiettivi.

*Pervasività:* siamo convinti che il trauma abbia conseguenze riguardanti tutte le sfere della nostra vita, da quella personale e intima a sociale e scolastica, eccetera. Invece no! Il bullismo o l'episodio di violenza inizia e finisce semplicemente quando accade e non ha ripercussioni nel resto e nelle altre sfere della nostra vita.

Per affrontare e superare un trauma o un periodo buio nella nostra vita è dunque di fondamentale importanza vivere, abbracciare e accettare quella sofferenza e accettare che il comportamento degli altri non è in nostro potere, raccogliere le nostre risorse interiori, le nostre capacità, i nostri valori e i nostri migliori pregi, guardarci fieri e orgogliosi allo specchio e ripeterci che noi valiamo, che siamo degni di amore e di essere amati!

E quale canale è il migliore, se non la musica come fedele compagna, in questo meraviglioso viaggio di trasformazione o di metamorfosi da bruchino in farfalla?

Suonare uno strumento o semplicemente cantare o anche solo studiare la vita delle nostre rockstar preferite e capire che non siamo soli nella sofferenza, che prima di noi c'è qualcun altro che ha vissuto e superato traumi anche peggiori e che è riuscito a trasformare la propria vita nel capolavoro desiderato; d'altronde la musica ha il potere di amplificare le nostre emozioni e di aiutarci a elaborarle al meglio, ci accompagna da sempre, fin da quando eravamo nel pancione delle nostre mamme, e non ci abbandona mai.

D'altronde la musica è come la vita: ci sono note alte e note basse, ma è sempre una bella canzone!