

# *Il piccolo mare*

*Di Laura Ghidini*

Ciao sono Tommaso, sono alto 75 cm e ho visto 12 lune.

Oggi la mamma mi ha portato in un posto nuovo... chissà perché è vestita come al mare? Apriamo una porta e davanti a me vedo una specie di piccolo mare, con l'acqua chiara chiara... subito mi viene voglia di tuffarmi tra tutte quelle piccole onde piene di brillantini luccicanti!

La mamma però sembra non vedere questo mare e gira portandomi su un fasciatoio... questo lo conosco: è proprio come quello che ho nella mia cameretta!

Ora indosso anch'io il mio bellissimo costumino col pesciolino... si sta proprio bene così; con questo caldo sembra proprio di essere in spiaggia!

Sono in braccio alla mamma e proprio in questo momento si avvicina a noi uno strano personaggio con un pesce grigio in testa da cui spuntano dei riccioli rossi. La mamma dice che questo personaggio con gli occhi colorati di blu è la mia maestra e che ha un nome che assomiglia a "Palla".

Improvvisamente mi trovo seduto su un muretto coi piedini nell'acqua di questo piccolo mare che la mia mamma ha chiamato "piscina"... la mamma si allontana e sparisce... dov'è andata? Mi sento perso, insicuro! E se quello strano pesce grigio si avvicina? Se cado giù? Come faccio senza la mia mamma???

Ma eccola che ricompare e viene verso di me... le sorrido e mi lancio tra le sue braccia! Come mi è mancata...! Finalmente sicuro, mi sento avvolto dall'acqua calda, mi sento leggero!

Incomincio a guardarmi intorno e mi accorgo che ci sono altri bimbi con le loro mamme.

Un suono vivace e squillante cattura la mia attenzione: è la voce di Palla... fa dei suoni molto interessanti! La osservo cercando di fare come fa lei anche se è molto più brava di me. Un suono però lo conosco anch'io: MA-MA-MA-MA ma lei lo fa cantando!

Ora facciamo bum bum sul tamburo e mi diverto moltissimo! Mi piace muovermi e sentire questo strano solletichino dentro di me ogni volta che batto sul tamburo!

Mi piace la musica... Fin da quando ero dentro la pancia, la mia mamma ascoltava musica e cantava per me...quanto mi piaceva!

Intanto nel mio cervello...



Dalle mie orecchie arrivano, suoni, melodie, filastrocche, canzoni...MUSICA!!!

La musica è psicologicamente olistica nel senso che coinvolge tutto il cervello in quanto le sue differenti componenti sono verosimilmente processate attraverso circuiti diversi;poiché la musica è una forma di comunicazione strutturata, dotata di un suo

linguaggio, gran parte della sua decodifica avviene nell'emisfero sinistro, preposto ai processi logici, mentre il destro ne coglie i processi emotivi. L'area cerebrale coinvolta nelle emozioni suscitate dalla musica è l'insieme del sistema limbico e paralimbico. Essa però si estende fino alla corteccia uditiva, al corpo striato e al nucleo accumbens (nell'ipotalamo), alla corteccia frontale, all'area corticale premotoria, alla corteccia cingolata, all'insula. Parte centrale del sistema limbico è l'amigdala, una ghiandola che deve il suo nome alla particolare forma, somigliante ad una mandorla; questo è il centro dell'emozione musicale, in quanto connesso con l'area corticale uditiva, con la regione uditiva del talamo e con le altre aree ricordate.

I nuclei dell'amigdala reagiscono in maniera selettiva in base ai diversi tipi di musica. Ascoltando musiche allegre o sentimentali, esaltanti o rilassanti si verificano modifiche del sistema nervoso vegetativo che regola la pressione arteriosa, il ritmo cardiaco, la respirazione, la sudorazione e altre reazioni fisiologiche. Brani musicali come i ballabili o le marce per orchestra provocano risposte soprattutto di tipo motorio: quei momenti che ci portano, quasi nostro malgrado, a segnare il tempo con il piede o con l'oscillazione delle spalle. (sistema motorio → le reazioni motorie involontarie sono dovute alla connessione dell'amigdala con l'area corticale premotoria). L'amigdala, inoltre, attribuisce il significato emozionale degli stimoli ed è implicata nel processo di immagazzinamento e riconoscimento delle "cicatrici emozionali", cioè dell'insieme di sensazioni, comportamenti, vissuti che rimangono nella memoria. Una lesione dell'amigdala può provocare la perdita dell'emozione musicale: la musica si sente come suono, ma senza emozioni.

L'ippocampo è l'organo del sistema limbico che si pone come via d'accesso alle regioni in cui i ricordi vengono conservati, trasferisce la musica nei centri della memoria ed è sempre molto attivo nell'emozione musicale. Il suo legame con l'ipotalamo spiega le reazioni vegetative alla musica di cui si accennava sopra.

Ognuno di noi ha potuto avere avuto esperienza dei brividi di piacere suscitati dalla musica; durante questa "sorta di orgasmo delle pelle" a livello cerebrale, si attiva il sistema limbico deputato all'analisi delle emozioni e alle gratificazioni proprio come quando si prova eccitazione sessuale o si assumono droghe; i neuroni dopaminergici (cioè che producono e rilasciano dopamina) inviano le proprie terminazioni ad amigdala, ippocampo e nucleo accumbens. Nessun altro mezzo di comunicazione è in grado di provocare reazioni emotive altrettanto forti.

Biologicamente è significativo pensare che i neonati, a poche ore di vita, quando odono la voce della mamma hanno lo stesso tipo di brivido di piacere che fa rizzare i peli e lo riscalda....

La prima musica: la voce della mamma!

Hey scienziato! Torniamo a noi!

Eccoci intorno ai tamburi, continuiamo a suonare con le mani... Piano, piano, poi fortissimo, prima suono io e poi la mia amica Emma. Ad un tratto Paola canta una canzone che conosco... È il girotondo, me la canta sempre la mia sorellina; ma quando dice "tutti giù per terra" il tamburo sparisce sotto l'acqua! Sono proprio curioso di sapere dove è finito. La mia. Mamma mi avvicina sempre di più all'acqua fino a che... Splash! Eccolo il tamburo e dov'è che ho già visto questa scena? Ma certo! Non tanto tempo fa, prima che vedessi per la prima volta la luna, la mia casa somigliava a questa... Intorno a me c'era tanta acqua, proprio come ora e sentivo un suono simile a questo... Era il cuore della mia mamma che cantava per me!

Presto ritorno tra le braccia della mamma e Paola ci fa usare tanti giochi, tutti colorati, alcuni morbidi, altri duri, alcuni stanno nella mia manina e sono leggeri, altri devo farmi aiutare dalla mamma per poterli osservare. E gioco, e suono, e scopro tante cose, tanti giochi che a casa mia non ci sono, e mi lancio, e mi tuffo e poi scopro una palla (no, mica la maestra!) una palla con il mio personaggio preferito e scopro che posso lanciarla ad Emma o alla mamma e diventa un gioco divertentissimo.

Paola ci dice che dopo tutti questi giochi ci dobbiamo salutare, ma anche stavolta lei non mi saluta come fanno di solito i grandi. Lei prende uno strumento musicale (mi ha detto la mamma che si chiama così!) e ci canta una canzone, mentre la mamma mi culla sull'acqua. Io appoggio un orecchio all'acqua e... Suona! Secondo me, ci sono le fatine con tantissimi campanellini. Poi Paola avvicina lo strumento musicale ai miei piedini e posso suonare anch'io come le fatine...

Paola mi dice che sono stato "bravo, bravissimo" e mi aiuta ad uscire dal piccolo mare. È stata proprio una bella avventura!

## L'arcobaleno delle emozioni

*"Il colore è un mezzo per esercitare un influsso diretto sull'anima. Il colore è il tasto. L'occhio è il martelletto. L'anima è un pianoforte con molte corde". (Wassily Kandinski)*

In questa nuova avventura ho scoperto che posso sentirmi come l'arcobaleno e provare tanti colori diversi.

Posso essere **l'Azzurro**, come l'acqua del piccolo mare. E divento Azzurro quando scopro che non mi serve parlare come i grandi per farmi capire, ma i grandi diventano alti come me e insieme parliamo con la musica.

Riuscire a farmi capire e a capire i grandi mi fa dimenticare di essere piccolo ed è come se il mio mondo diventasse più grande.

Forse è anche per questo che mi sento anche un po' **Lilla**... Scopro nuovi giochi, nuovi modi per usarli...scopro che posso correre, saltare, volare, cadere nell'acqua e, a differenza di

quando sono vestito e ho le scarpe, mi sento più libero proprio come il colore **Giallo** che mi fa scoprire che posso esprimermi e muovermi liberamente; ho davanti a me giochi, persone, amici, ambienti e situazioni nuovi e scopro piano piano come giocare senza che nessuno me lo debba insegnare. Sono libero di provare, nessuno mi fa fretta, il tempo è mio, lo decido io! Ed ecco che divento **Arancione**, sento l'energia intorno a me e mi sento felice, rido, batto le mani, la mia curiosità e la mia voglia di scoprire altre cose nuove da una parte, mi intimoriscono un po', ma poi... divento **Bianco** e mi accorgo che la mia mamma, per tutto questo tempo, è sempre stata accanto a me e anche se io correvo, saltavo e cadevo lei era sempre pronta a prendermi con un bel sorriso e a dirmi quanto ero bravo. E questo mi fa sentire sicuro, mi fa provare la stessa sensazione di quando mi avvolge nella mia copertina o di quando mi abbraccio forte.

E allora mi sento anche **Verde** come l'erbetta e non mi fa paura niente; sono tranquillo e vedo la mia mamma che mentre gioca con me si dimentica che DEVE preparare il pranzo, che DEVE correre al lavoro, che DEVE sistemare la casa... qui non DEVE niente, qui ci siamo solo noi e lei canta per me, come quando ero nella pancia!

Ciao Tommaso

Sono la tua mamma! È stata una gioia accompagnarti in questa nuova avventura; abbiamo unito l'acqua e la musica, due elementi che mi sono sempre piaciuti molto.

Piano piano ci siamo lasciati andare (o meglio, io mi sono lasciata andare, per te è sicuramente più semplice!) e abbiamo ritrovato una spontaneità e una naturalezza nella nostra relazione che potrei definire magica. Tu hai imparato che la mamma è lì, pronta a sorreggerti ed aiutarti, io ho imparato che tu sei in grado scoprire e stupirti di tutte le cose nuove che ti circondano ed ho imparato che se ti lascio libero la gioia della tua scoperta è grandissima ed hai ancora più voglia di condividerla con me.

Ho imparato che sei un bambino coraggioso ed ho imparato che non sempre le parole sono il canale di comunicazione più immediato ed efficace.

Mi piace pensare che quando arriviamo al termine della lezione e ti lasci cullare dal tuo piccolo mare, tu ti ricordi di quando ti cullavi nella mia pancia e ritrovi quelle sensazioni familiari e quelle emozioni piacevoli che vivevi allora.