

Area tematica 23

RECOVERY NELLE
DIPENDENZE

23.1

LA MUSICA
COME CURA

**Basile M.*[1], Mansi G.[2], Tozzi P.B.[1],
Massaro A.[3]**

[1]Dipartimento Dipendenze Patologiche (DDP) -
Servizio GAP ~ Barletta ~ Italy, [2]Dipartimento
Dipendenze Patologiche (DDP) ASL BT ~ Andria ~ Italy,
[3]U.O.C. SerD Andria ~ Andria ~ Italy

ESPERIENZA DI UN LABORATORIO DI GRUPPO "RHYTHM
2RECOVERY" ("R2R") NEL DIPARTIMENTO DIPENDENZE
PATOLOGICHE (DDP) ASL BT. ANALISI QUANTITATIVA E
QUALITATIVA DEI DATI

Abstract

Il presente articolo si propone di descrivere gli esiti del progetto riabilitativo "Rhythm2Recovery" ("R2R") rivolto ad un gruppo di pazienti con DGA (Disturbo da Gioco d'Azzardo) e DUS (Disturbo da Uso di Sostanze) del Dipartimento Dipendenze Patologiche (DDP) Asl Bat attraverso la valutazione dell'efficacia effettuata con la comparazione dei dati raccolti prima e dopo l'intervento.

Lo studio ha effettuato sia una analisi quantitativa attraverso la somministrazione prima e dopo l'intervento del "Questionario del Benessere" (questionario di 24 item che valuta diversi aspetti del benessere psicologico e sociale su una scala Lickert a 5 punti); sia una analisi qualitativa basata sulla raccolta delle narrazioni dei pazienti durante le sessioni.

I dati raccolti indicano miglioramenti significativi in diverse aree chiave del benessere psicologico e sociale dei partecipanti, in particolare rispetto alla fiducia nel futuro, alla percezione di isolamento, alla gestione dell'ansia, al cambiamento, alla consapevolezza.

I risultati evidenziano l'efficacia del progetto nel facilitare l'espressione e la gestione delle emozioni, ridurre l'isolamento sociale, aumentare la consapevolezza. Ulteriori ricerche potrebbero prendere in esame outcome di natura psicosociale e valutare l'impatto del pro-

gramma sulle funzioni esecutive.

Parole chiave: Dipendenze, Musica, Recovery, Emozioni, Consapevolezza, Riabilitazione.

1.Introduzione

William Anthony (1993) ha descritto il concetto di recovery come "un profondo processo personale e unico di cambiamento dei propri atteggiamenti, valori, sentimenti, obiettivi, abilità e/o ruoli. È un modo di vivere una vita soddisfacente e piena di speranza, anche in presenza di limitazioni causate da una malattia". (1)

La pratica riabilitativa orientata alla recovery si ispira a valori quali l'autodeterminazione, la fiducia, la speranza, l'inclusione sociale, la definizione di obiettivi, l'autoefficacia; si fonda quindi su un approccio olistico al benessere. (2)

A partire da Aristotele fino alla psicologia positiva si sono distinti due aspetti fondamentali del piacere: edonia ed eudaimonia ovvero la fruizione del piacere da una parte e dall'altra la realizzazione personale, una vita appagante, dove si esprimono le potenzialità e si coltivano le virtù. (3)

Nell'ottica della promozione del benessere, si distinguono alcune aree che hanno un sufficiente livello di validazione scientifica: attività fisica, mindfulness, yoga, arte, musica. (4)

Rhythm2Recovery è un approccio riabilitativo che utilizza la musica ritmica e le percussioni di gruppo per migliorare il benessere psicologico e sociale. Sviluppato da Simon Faulkner in Australia, questo metodo si basa su solide evidenze scientifiche e integra tecniche di terapia esperienziale con approcci di terapia cognitivo-comportamentale (CBT), Acceptance and Commitment Therapy (ACT) e Psicologia Positiva. (5)

Secondo Faulkner, il metodo si basa sul principio che combinando musica ritmica e riflessione cognitiva, si possa intervenire su aree quali apprendimento socio-emotivo, identità e cultura, punti di forza e virtù, salute e benessere, lavoro di squadra; è stato dimostrato che l'impiego della musica ritmica in contesti terapeutici di persone con addiction ha avuto un impatto significativo nel potenziare l'alleanza terapeutica e l'adesione al trattamento. (6)

Secondo Winkelman, l'uso delle percussioni rientra nelle terapie complementari dell'addiction (7), in quanto sono stati evidenziati gli effetti psicofisiologici del "drumming" quali rilassamento profondo, senso di connessione con gli altri, "emotional release". Meditare, imparare a "lasciar andare" e sperimentare la rinascita con la musica. Tutto ciò permette alle persone di lasciarsi alle spalle ciò che non desiderano (ad esempio, le loro dipendenze) e di affrontare il loro personale percorso di recovery.

2. Metodo

Il DDP della Asl Bat, in collaborazione con l'associazione Tamborey®, ha promosso il progetto riabilitativo di

gruppo "R2R" rivolto a pazienti con DGA e DUS. L'attività riabilitativa è nata con lo scopo di promuovere il benessere psicologico e sociale, per riconoscere, narrare ed elaborare emozioni, punti di forza, potenzialità attraverso l'utilizzo della musica, in particolare quella mediata dalle percussioni.

Il percorso è stato strutturato in 8 incontri di un'ora e mezza nel Dipartimento delle Dipendenze Patologiche Asl Bat con una frequenza settimanale nei mesi di febbraio e marzo dell'anno 2024. La conduzione del gruppo è stata affidata all'Educatrice Professionale del DDP Asl Bat e all'Esperto facilitatore "Rhythm2Recovery" dell'associazione Tamborey, con la presenza di un verbalizzatore. Ogni incontro è stato articolato alternando momenti musicali a momenti di condivisione dei vissuti. Le tematiche trattate ad ogni incontro sono state le seguenti:

1. Valori e confini
2. Relazioni sane
3. Lavoro di squadra
4. Comunicazione
5. Resilienza e risoluzione dei problemi
6. Punti di forza e gestione delle avversità
7. Gestione delle emozioni
8. Empowerment

Il gruppo è stato costituito secondo la metodologia attiva del Drum Circle: i pazienti sono stati disposti a cerchio per creare un clima di collaborazione e facilitare gli scambi comunicativi.

Ad una prima fase introduttiva alla tematica proposta per quella sessione, faceva seguito un momento musicale, durante il quale i pazienti si sono messi alla prova eseguendo "esercizi" proposti dall'esperto; infine si dava spazio alla condivisione delle esperienze, delle emozioni e delle strategie di coping utili a sostenere il percorso di recovery di ogni singolo paziente.

I conduttori del gruppo avevano l'obiettivo di creare un clima di fiducia, rispetto, sospensione del giudizio, favorendo l'espressione di sé. Gli operatori avevano anche il compito di riformulare le comunicazioni e di coinvolgere ogni partecipante attraverso l'ascolto attivo, l'utilizzo di domande aperte, fornendo supporto e offrendo feedback.

Ad ogni incontro un verbalizzatore aveva il compito di trascrivere le conversazioni del gruppo.

Obiettivi del progetto

Il Progetto riabilitativo di gruppo "Rhythm2Recovery" si è posto l'obiettivo di favorire il benessere psico-sociale nei pazienti con DGA e DUS, attraverso la musica, l'espressione emotiva non verbale, l'interazione sociale, la riflessione, le competenze di gestione delle emozioni.

Partecipanti

Il DDP Asl Bat ha coinvolto 11 pazienti maschi con DGA e DUS ai quali sono stati somministrati i questionari pre-intervento. Di questi, solo 5 pazienti hanno effettuato la valutazione post-intervento. All'inizio del

progetto è stato compilato un consenso per la diffusione di materiale foto e video, anche se durante le sessioni è stato preferito evitare di riprendere o fotografare i pazienti in viso. I partecipanti sono tutti di sesso maschile con una età media di 30 anni.

Strumenti di valutazione

Al fine di verificare gli obiettivi prefissati è stata svolta un'analisi di tipo quantitativo attraverso la somministrazione del questionario self-report previsto dalla letteratura per lo svolgimento del programma "Rhythm2Recovery" ovvero il "Questionario del Benessere". Si tratta di un questionario di 24 item che valuta diversi aspetti del benessere psicologico e sociale su una scala Lickert a 5 punti (1= fortemente in disaccordo, 3= neutro/incerto, 5= fortemente d'accordo) (vedi img. 1 QB). Successivamente è stata effettuata una analisi qualitativa tramite la rilettura di tutte le trascrizioni delle condivisioni avvenute durante le sessioni al fine di individuare le tematiche ricorrenti.

3. Analisi

Lo studio ha effettuato sia una analisi quantitativa attraverso la somministrazione prima e dopo l'intervento del "Questionario del Benessere" sia una analisi qualitativa basata sulla raccolta delle narrazioni dei pazienti durante le sessioni (vedi graf. 1).

3 a. Risultati analisi quantitativa

Risultati "Questionario del benessere"

- Benessere generale e soddisfazione di vita

Nel questionario iniziale, l'item 1 "La maggior parte delle volte sono contento della mia vita" e l'item 4 "Sono felice della mia vita" mostravano una prevalenza di risposte neutre con pochi partecipanti fortemente d'accordo. Nel questionario post-intervento, si osserva un netto miglioramento, con una maggiore frequenza di risposte positive per entrambi gli item.

- Isolamento e connessione sociale

L'item 8 "Non ho nessuno su cui poter contare nei momenti difficili" e l'item 13 "Trascorro molto tempo da solo nella mia stanza" hanno mostrato cambiamenti positivi, indicando sia una minore percezione di isolamento sia una riduzione del tempo trascorso in isolamento.

- Fiducia nel futuro

L'item 24 "Sono fiducioso del mio futuro" mostra uno dei cambiamenti più significativi poiché nel pre-intervento la maggioranza dei pazienti aveva risposto "fortemente in disaccordo", mentre nel post-intervento, solo 1 paziente ha risposto "fortemente in disaccordo".

- Gestione dell'ansia e delle emozioni

Si registrano i seguenti miglioramenti:

- Item 15 "Divento facilmente ansioso": riduzione delle risposte in accordo
- Item 21 "Mi arrabbio facilmente": riduzione delle risposte in accordo
- Item 23 "Mi sento spesso triste": aumento delle

risposte in disaccordo.

- Correlazione tra item chiave: isolamento e fiducia nel futuro.

Si osserva una correlazione negativa tra il senso di isolamento sociale e la fiducia nel futuro (vedi graf.2): all'aumentare del senso di connessione sociale, aumenta la fiducia nel futuro.

Il diagramma di dispersione evidenzia come, generalmente, un punteggio di isolamento più alto (cioè una percezione meno negativa, visto che nel nostro calcolo numerico valori maggiori indicano meno isolamento) sia associato a un punteggio di fiducia nel futuro maggiore. La retta di regressione, con pendenza negativa, suggerisce che chi sperimenta maggior isolamento tende ad avere meno fiducia nel futuro.

Il confronto "prima" e "dopo" mostra un miglioramento atteso:

- Isolamento: un aumento del punteggio indica una riduzione della percezione negativa dell'isolamento (cioè si sente meno isolato).
- Fiducia nel futuro: un aumento del punteggio post-intervento indica un maggior ottimismo verso il futuro (vedi graf. 3).

Questi miglioramenti rafforzano l'idea che i percorsi Rhythm2Recovery, integrati eventualmente con altre attività (come, ad esempio, la medicina forestale), possano incidere positivamente sul benessere emotivo e sulla percezione sociale degli utenti.

3 b. Risultati analisi qualitativa: le tematiche ricorrenti

- Isolamento e connessione sociale

Le narrazioni supportano i dati quantitativi che mostrano una riduzione dell'isolamento: "Spesso mi sento solo, ma cerco di uscire di casa e stare in compagnia", "Di questo progetto mi porto a casa una maggiore consapevolezza e una maggiore comprensione delle mie emozioni. Ho imparato ad apprendere da tutti anche da coloro che sono diversi da me", "La mia famiglia non mi ha lasciato mai solo", "sono anni che non riesco a fare più qualcosa in gruppo, oltre al lavoro, sinceramente ero a disagio, ma ora sto meglio".

- Fiducia nel futuro

L'aumento rilevante della fiducia nel futuro trova riscontro nelle seguenti affermazioni: "Ora sei tanto giovane e la vita ti sembra complicata, ma capirai quanto la vita sia bella".

- Gestione delle emozioni

Il miglioramento della gestione delle emozioni è stato riscontrato in più condivisioni, come ad esempio: "Ho sviluppato la capacità di esprimere dissenso o perplessità utilizzando un tono pacato, evitando conflitti e rimanendo in sintonia con gli altri".

In particolare, dalle discussioni inerenti questa tematica è emersa la consapevolezza dei pazienti di utilizzare sostanze\gioco d'azzardo come strategia per gestire le emozioni negative quali rabbia e tristezza.

"Mi ero reso conto che invece era più giusto lasciare andare la tristezza ed essere nella realtà piuttosto che

essere eccessivamente felice e fuggire dalla realtà. Dopo anni, dopo la dipendenza, ho capito anche grazie ai terapeuti, che è normale provare tristezza. Ora vivo una vita più equilibrata".

- Empowerment

Attraverso l'esercizio "Io ho il potere", scandito dal ritmo con le percussioni, i pazienti hanno riflettuto sul potere di prendere decisioni consapevoli, sulla gratitudine verso se stessi, sull'importanza di avere fiducia in se stessi e nelle loro capacità di recupero.

4. Discussione dei risultati

I risultati suggeriscono che il programma "Rhythm2 Recovery" ha avuto un impatto positivo generale su diverse dimensioni del benessere psicologico e sociale dei partecipanti.

- Evidenze quantitative

In base ai risultati ottenuti dall'analisi quantitativa, si osservano miglioramenti in:

- connessione sociale: la riduzione dei sentimenti di isolamento e l'aumento della percezione di avere persone su cui contare suggeriscono che il metodo è efficace nel creare connessioni significative tra i partecipanti;

- fiducia nel futuro: l'aumento significativo di questa area rappresenta uno dei risultati più rilevanti, suggerendo che il programma aiuta i partecipanti a sviluppare una visione maggiormente positiva e speranzosa del loro avvenire;

- gestione emotiva: la riduzione di ansia, rabbia, tristezza indica che le attività ritmiche intervengono sulla regolazione emotiva.

- Nuclei tematici emersi durante le sessioni

I pazienti hanno partecipato attivamente alle discussioni delle varie tematiche affrontate, condividendo con il gruppo i propri vissuti di vita e le proprie emozioni. I pazienti, attraverso la musica, hanno riflettuto sul significato dei valori, intesi come le "radici" del nostro agire e dei confini ossia dei "binari" entro cui la vita va agita e vissuta. Hanno potuto quindi riflettere sul fatto di essere persone libere e senzienti, provando quindi a parlare di sé fuori dallo stigma interno del "tossicodipendente" o del "giocatore". Dopo aver affrontato queste tematiche è stato importante per loro capire le caratteristiche che distinguono una relazione sana da una relazione tossica. I pazienti hanno potuto esperire, grazie alla tecnica del drum circle ossia del suonare insieme e in cerchio le percussioni, sia le potenzialità sia le difficoltà del lavoro di squadra, e di conseguenza quanto sia importante imparare a comunicare. Il filo rosso tematico che ha unito le sessioni è stato sempre il desiderio di "uscire dalla dipendenza" e di cominciare una vita diversa da quella finora sperimentata. È stato fondamentale anche valutare e agire sul rispetto delle regole del setting quali aspettare il proprio turno nelle conversazioni, non interrompere l'altro quando sta parlando, rispettare la puntualità, avere cura di ambienti e materiali. Le dina-

miche di gruppo si sono evolute partendo da iniziali silenzi e interventi isolati fino ad arrivare allo scambio reciproco di feedback e supporto. I pazienti, man mano, hanno sviluppato una maggiore apertura alla condivisione di vissuti e quindi alla espressione di emozioni rispetto all'iniziale resistenza ad esporsi in un contesto di gruppo.

5. Limiti dello studio e suggerimenti futuri

Lo studio presenta alcuni limiti:

1. Dimensione del campione. Il campione ridotto, specialmente nel post-test, limita la generalizzazione dei risultati.

2. Mancanza di gruppo di controllo. L'assenza di un gruppo di controllo non permette di isolare completamente gli effetti specifici del programma.

3. Dati incompleti. La diversa numerosità del campione tra pre e post test rende difficile una comparazione diretta.

4. Fonte dei dati. L'analisi si basa su autovalutazioni che possono essere soggette a bias di desiderabilità sociale.

Pertanto, si suggerisce, in una prospettiva futura di:

- replicare lo studio con campione più ampio, ripensando alle tempistiche per evitare drop-out durante l'intervento, in quanto molti pazienti non sono riusciti a mantenere l'impegno settimanale del programma.

- condurre studi di follow-up per valutare la permanenza dei risultati nel tempo,

- condividere, all'interno delle Équipe multidisciplinare, ciò che emerge nel gruppo per affrontare le criticità personali emerse all'interno del setting individuale di trattamento

- coinvolgere il sistema familiare

- predisporre sessioni incentrate sulla gestione dell'impulsività, tematica ricorrente nelle condivisioni

- includere attività riabilitative per rafforzare il senso di autoefficacia al fine di sostenere la fiducia nelle proprie capacità di recupero.

6. Conclusioni

I risultati ottenuti dallo studio sono in linea con la letteratura scientifica sul tema. Secondo Bittman et al. (8), suonare percussioni in gruppo può ridurre significativamente lo stress e migliorare l'umore. Wood et al. (9) hanno dimostrato che il drumming terapeutico può aumentare il senso di connessione sociale e ridurre l'isolamento in popolazioni vulnerabili.

Inoltre i risultati suggeriscono importanti implicazioni nella pratica riabilitativa poiché il programma si è dimostrato efficace grazie alla sua importante componente non verbale che lo rende accessibile a persone con ridotte capacità comunicative.

Il laboratorio di gruppo "Rhythm2Recovery" è utile per attivare i sistemi neurali coinvolti nell'empatia e nella cooperazione, per offrire un canale di espressione emotiva non verbale, per favorire l'attenzione sul presente, per rafforzare il senso di appartenenza a un gruppo.

È stata rilevata una significativa evoluzione circa una aumentata consapevolezza sulle difficoltà personali e sulla dipendenza, una maggiore apertura al cambiamento e alla capacità di riflessione ed infine un incrementato riconoscimento del proprio potere di scelta unito ad una maggiore espressione della gratitudine.

Tenendo conto dei limiti dello studio, si conclude che il ritmo e la musica abbiano facilitato un percorso di crescita personale e relazionale, promuovendo competenze essenziali per la recovery nelle dipendenze.

La convergenza tra dati quantitativi e dati qualitativi rafforza la validità dei risultati e sottolinea l'efficacia multidimensionale del programma "Rhythm2Recovery" come intervento riabilitativo nel trattamento delle dipendenze.

Bibliografia

1. Anthony, W. A. (1993). Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16(4), 11-23. <https://doi.org/10.1037/h0095655>
2. Davidson L. (2012). *Il recovery in psichiatria*, Erikson, Trento
3. Pasqualotto L., Carrozza P. e Cibir M. (2022). *ICF, salute mentale e dipendenze. Strumenti per la riabilitazione orientata alla recovery*, Carrocci editore
4. Chiamulera C., Cibir M. (2020). *Aftercare & Post-Prevention nelle Addiction. Verso il benessere*, Publiedit, Roma-Cuneo.
5. Faulkner S. (2016). *Rhythm to Recovery: A Practical Guide to Using Rhythmic Music, Voice and Movement for Social and Emotional Development*
6. Faulkner S. & Cain M. (2017). Improving the therapeutic alliance through rhythm: a pilot study exploring the use of rhythm-based interventions to enhance engagement with substance abuse treatment. *Journal of Creative Art Therapies*, 13(2), 95-107
7. Winkelman M. (2003). Complementary therapy for addiction: "Drumming out drugs". *American Journal of Public Health*, 93(4), 647-651
8. Bittman B., Berk L., Felten D., Westengard J., Simonton O., Pappas J., Ninehouser M. (2001). Composite effects of group drumming music therapy on modulation of neuroendocrine-immune parameters in normal subjects. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 7(1), 38-47
9. Wood L., Ivery P., Donovan R., Lambin E., (2013). "To the beat of a different drum: improving the social and mental wellbeing of at-risk young people through drumming." *Journal of Public Mental Health*, 12 (2), 70-79



QUESTIONARIO PRE-PROGRAMMA

Cerchia il numero che corrisponde a come ti senti rispetto alle dichiarazioni riportate in seguito. Ad esempio, se sei fortemente in disaccordo con la frase cerchia '1', se non sei sicuro cerchia '3' e se sei totalmente d'accordo cerchia '5' ecc. Non ci sono risposte sbagliate.

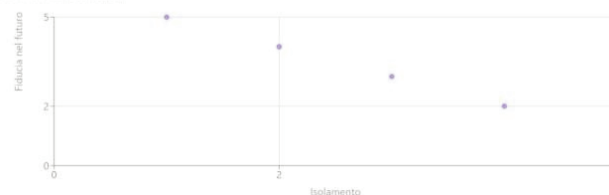
La maggior parte delle volte sono contento della mia vita	1	2	3	4	5
A volte sento che non piaccio davvero a nessuno	1	2	3	4	5
Mi sento diverso dalle altre persone	1	2	3	4	5
Sono felice della mia vita	1	2	3	4	5
Spesso non mi sento bene	1	2	3	4	5
La mia salute fisica è buona	1	2	3	4	5
Ho relazioni solide e di sostegno	1	2	3	4	5
Non ho nessuno su cui poter contare nei momenti difficili	1	2	3	4	5
Posso definirmi 'popolare'	1	2	3	4	5
Non ricordo l'ultima volta che sono uscito con amici	1	2	3	4	5
Mi piace fare esercizio fisico	1	2	3	4	5
Mi piace stare all'aria aperta	1	2	3	4	5
Trascorro molto tempo da solo, nella mia stanza	1	2	3	4	5
Trascorro più di quattro ore al giorno giocando ai videogiochi	1	2	3	4	5
Divento facilmente ansioso	1	2	3	4	5
Sono abbastanza alla mano e rilassato	1	2	3	4	5
Mi metto facilmente nei guai	1	2	3	4	5
Faccio difficoltà ad andare d'accordo con gli altri	1	2	3	4	5
Uso droghe ed alcol per sentirmi meglio	1	2	3	4	5
Preferisco stare da solo piuttosto che con altre persone	1	2	3	4	5
Mi arrabbio facilmente	1	2	3	4	5
Faccio difficoltà a concentrarmi sulle cose	1	2	3	4	5
Mi sento spesso triste	1	2	3	4	5
Sono fiducioso per il mio futuro	1	2	3	4	5

Nome..... Data.....

Questo questionario è formulato per avere un'idea di come un individuo si comporta riguardo una serie di problematiche che possono scaturire all'inizio di una sessione Rhythm2Recovery. Non è una scala di valutazione.

Correlazione tra Isolamento e Fiducia nel Futuro

Post-intervento (5 partecipanti)

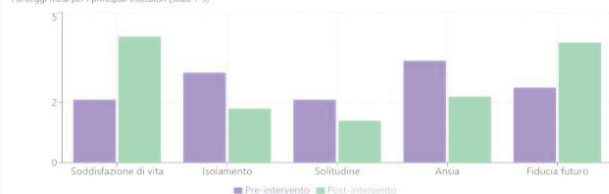


La correlazione negativa indica che minore è l'isolamento, maggiore è la fiducia nel futuro

Analisi Risultati Rhythm2Recovery

Comparazione Pre e Post Intervento

Punteggi medi per i principali indicatori (scala 1-5)



Nota: Per gli item sull'isolamento e l'ansia, un punteggio più basso indica un miglioramento.

Correlazione tra isolamento e fiducia nel futuro

