

L'INSOSPETTIBILE LATO TERAPEUTICO DEL ROCK

Attraverso la musica conosci te stessa e le tue emozioni. Te lo insegna un nuovo metodo

di Giulia Trabella

«Nella mia pratica professionale unisco la psicologia e la musica perché per me sono due arti inseparabili». Si presenta così Romeo Lippi, psicologo, psicoterapeuta, ideatore de Lo psicologo del rock (*lopsicologodelrock.it*).

«Si tratta di un progetto che miscela in un nuovo format musica e psicologia», spiega Lippi. «Il suo scopo è far vivere, capire e sentire la musica come riflesso delle proprie emozioni ed esperienze. Per me "rock" non è semplicemente un genere musicale, ma un'attitudine alla vita: significa essere se stessi, contrastare il conformismo che ci rende piatti e schiavi, cercare e dare sensazioni forti».



**CONSULTA GRATIS
IL NOSTRO ESPERTO**

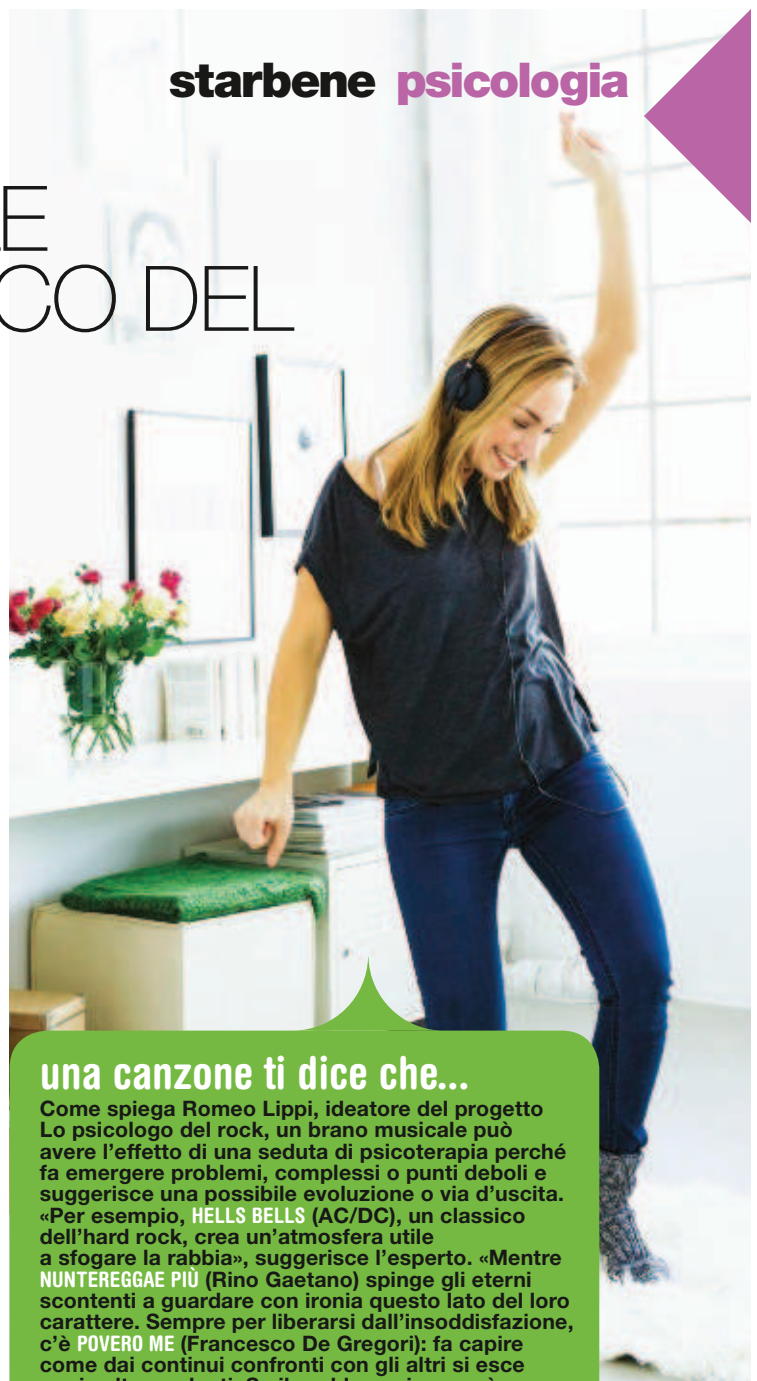
dott. Romeo Lippi
psicologo e
psicoterapeuta.

Scrivigli a:
starbene@mondadori.it

GRUPPI&LAB Fra le diverse modalità in cui si sviluppa il progetto ci sono gli incontri di Song Therapy e i laboratori di espressione emotiva.

«Nella prima attività, una terapia psicologica di gruppo, la musica mi permette di creare un'empatia più veloce con i pazienti, di conoscerli e capirli», puntualizza l'esperto. «I laboratori, invece, sono un'esperienza ludica per gruppi di 50 persone al massimo. Ciascun partecipante è invitato a stilare la propria "carta di identità musicale", cioè l'elenco delle sue 10 canzoni preferite, con le motivazioni della scelta e gli effetti psicologici di ogni brano. Confrontando le rispettive playlist, i partecipanti superano la diffidenza, si conoscono, si confrontano ed entrano in empatia».

A SCUOLA Il metodo applicato da Lippi si declina anche in incontri di "psicologia cantata" nelle scuole. «Attraverso le canzoni affronto i temi che stanno a cuore agli adolescenti: timidezza, problemi di identità, inclusione ed emarginazione dai gruppi, utilizzo di sostanze stupefacenti, sesso e relazioni», illustra lo psicologo. La variante per adulti è "Cantautori terapeuti dell'anima"



una canzone ti dice che...

Come spiega Romeo Lippi, ideatore del progetto Lo psicologo del rock, un brano musicale può avere l'effetto di una seduta di psicoterapia perché fa emergere problemi, complessi o punti deboli e suggerisce una possibile evoluzione o via d'uscita. «Per esempio, **HELLS BELLS (AC/DC)**, un classico dell'hard rock, crea un'atmosfera utile a sfogare la rabbia», suggerisce l'esperto. «Mentre **NUNTEREGGAE PIÙ (Rino Gaetano)** spinge gli eterni scontenti a guardare con ironia questo lato del loro carattere. Sempre per liberarsi dall'insoddisfazione, c'è **POVERO ME (Francesco De Gregori)**: fa capire come dai continui confronti con gli altri si esce ogni volta perdenti. Se il problema, invece, è l'incapacità di farsi valere, forse bisogna lavorare sul troppo altruismo. In questo caso **IL MEDICO (Fabrizio De Andrè)** fa riflettere sulle conseguenze di una eccessiva disponibilità verso gli altri.

(riconosciuti e patrocinati dall'Ordine degli psicologi del Lazio): «Con la mia band Le Ferite, spiego ed eseguo le canzoni di celebri cantautori italiani, fornendo una mia interpretazione dei brani e dei compositori», riprende Romeo Lippi. «Il pubblico è coinvolto emotivamente, perché chiamato a partecipare al dibattito e – talvolta – a cantare le canzoni dei cantautori. I quali, a loro insaputa, diventano "terapeuti dell'anima»