

# “A Fiordiraso”: un’opera che muove da uno studio scientifico



Nel raccontare le vicende di un coro, l'opera composta da Mario Lanaro su libretto di Marco Ongaro non fa che mettere in scena vicende comuni e quotidiane analizzate anche a livello scientifico: il cantare insieme offre benefici psicologici, sociali e fisiologici, e non chiede nulla in cambio. Ecco una sintesi dello studio svolto ed ecco perché sostenere un progetto come questo.

## Premessa

Era il febbraio 2020 e a Vicenza avremmo dovuto assistere alla *prima* della commedia musicale “A Fiordiraso”: libretto di Marco Ongaro, musiche di Mario Lanaro, con Orchestra del Teatro Olimpico e coro Gioventù in Cantata in palcoscenico, per la regia di Carlo Presotto e Matteo Balbo.

E invece. E invece **ad entrare in scena fu un “cattivo”, che ha fermato e cambiato il nostro mondo**. Ci ha costretti a fare i conti con i nostri limiti fisici e psicologici, come ad esempio il fatto di non poter stare insieme ai nostri cari, ai nostri amici, compagni e parenti in difficoltà.

Nel modo più cruento, molti di noi per la prima volta si sono resi conto di quanto sia importante la salute mentale e come senza di essa la vita possa diventare fortemente complessa e, almeno in parte, priva del suo significato. Abbiamo perfino capito quanto un abbraccio faccia la differenza.

Perché il sostegno sociale e il senso di appartenenza ad una comunità non è qualcosa di meramente astratto ma è alla base del nostro benessere e soprattutto è ciò che ha permesso ai nostri antenati di evolversi, creando le civiltà. **Secondo natura, è molto più difficile sopravvivere se non si vive in collettività.**

E il coro e l'orchestra non sono forse importanti esempi di collettività?

## “A FIORDIRASO”: IL PROGETTO

### Una ricerca: può il coro aumentare il benessere psicologico?

Sulla base di questi presupposti, è iniziato in quello stesso periodo il mio lavoro di ricerca per la tesi in Musicoterapia, intitolato “*Cantare in coro e qualità di vita. Il benessere psicologico promosso dal cantare insieme*”. Perché **il cantare insieme ha dei benefici sulla nostra salute mentale, come dimostrato anche a livello scientifico.**

Sarei dovuta andare ad Edimburgo per un il Progetto Working with Music, grazie ad un Erasmus del Conservatorio di Verona, ma per le suddette vicende, come molti, ho dovuto rimbocarmi le maniche e trovare un nuovo modo per studiare il fenomeno coro e i vantaggi che porta alla nostra esistenza. Ho dunque contattato 40 direttori di cori sparsi in varie regioni italiane e 24 di loro hanno accettato di dare un contributo alla mia ricerca, che si basava sulla replicazione di uno studio Clift et al. 2010 che indagava i benefici del cantare insieme rispetto alla salute mentale dei coristi stessi e rispetto alla

popolazione di non coristi.

In particolare per la mia tesi ho preso spunto dalla parte di studio che esaminava gli **effetti del coro sulla salute mentale dei coristi rispetto al resto della popolazione** del Regno Unito attraverso lo strumento "Effects of Choral Singing Questionnaire". Questa ricerca era stata a suo tempo già riadattata in diversi altri Paesi ma non in Italia.

Dunque ho proposto un questionario attraverso Google Moduli, in modo che potesse arrivare a qualsiasi corista che avesse accesso al link.

### **Dati e risultati**

Ben 335 coristi hanno partecipato rispondendo al questionario, articolato in diverse sezioni in cui venivano chiesti alcuni dati (genere, età, stato civile, anni di esperienza corale...) e veniva indagata la qualità di vita di ogni soggetto attraverso domande chiuse basate sulla misurazione su scala Likert (consiste nell'esprimere una preferenza in termini di numeri es. da 0 nulla a 5 moltissimo).

In particolar modo venivano chieste informazioni su:

- soddisfazione, salute fisica, percezione del dolore, energie quotidiane, qualità del sonno, produttività lavorativa/accademica, piacere e divertimento, soddisfazione di sé, emozioni negative, emozioni positive, capacità di concentrazione...

In seguito le domande andavano ad analizzare l'esperienza personale del cantare in coro:

- se fosse vissuta come piacevole, se ci si sentisse membri attivi, accolti dal gruppo, se si avesse acquisito conoscenze e competenze, se il coro effettivamente fungesse da distrazione da preoccupazioni, stress, dolore, se vi fosse un miglioramento della memoria e concentrazione...

Infine 4 domande aperte, di cui ne riporto soltanto due e alcune risposte molto significative:

- Quali effetti ha l'attività corale sul Suo benessere psicologico e sociale?

"Mi fa sentire parte di qualcosa di bello che dimostra e diffonde qualcosa di positivo".

"Mi ha permesso di intessere relazioni sociali stabili e forti, che mi hanno aiutato molto nel momento della perdita di altri affetti".

"Favorisce il rilassamento: diminuisce la probabilità di avere momenti di rabbia nei confronti di altre persone".

- Cosa La porta ad andare alle prove tutte le settimane?

"Vedere i miei amici, cantare e ascoltare con loro buona musica, divertirmi e ridere assieme".

"La passione per il canto e la voglia di stare in gruppo".

"La realizzazione che sento quando esco, il riuscire con sacrificio a realizzare qualcosa che mai avrei pensato di poter eseguire".

### **Conclusioni**

I dati statistici confermano le parole dei partecipanti: **il cantare in coro offre benefici psicologici, sociali e fisiologici più rilevanti di altre attività sociali**. Giusto per dare qualche esempio:

*Benefici sociali:* senso di appartenenza al gruppo, prevenzione dall'isolamento sociale, sviluppo abilità sociali, nuove amicizie e/o relazioni sentimentali, costruzione di una rete sociale.

*Benefici psicologici:* regolazione dell'umore (rilascio serotonina), riduzione delle emozioni negative e aumento di quelle positive, distrazione dalle preoccupazioni, miglioramento di concentrazione e memoria.

*Benefici fisiologici:* riduzione stress e tensione muscolare, miglioramento del metabolismo, rafforzamento del sistema immunitario, regolazione FC e FR, distrazione dal dolore.

### **E cosa centra questo con "A Fiordiraso"?**

Il vero protagonista di "A Fiordiraso" è un coro di giovani che andrà a migliorare la qualità della vita del suo direttore, di una famiglia sull'orlo di una separazione e di tante altre persone. **"A Fiordiraso" è la messa in scena di tutto ciò che è stato dimostrato dai ricercatori prima di me e confermato dal mio studio: il cantare insieme aumenta il nostro benessere psicologico e lo fa senza chiedere nulla in cambio**. Il coro offre senso di identità collettiva e individuale, dà una routine rassicurante, porta senso di appartenenza al gruppo e fornisce costantemente supporto sociale.

SOSTIENI "A FIORDIRASO"

Lucia Lanaro

Sono una psicologa laureata a Padova e iscritta all'Ordine degli Psicologi del Veneto e musicoterapeuta diplomata presso il Conservatorio di Verona. Mi sto specializzando come psicoterapeuta presso l'Istituto Veneto di Terapia Familiare (VI) e sono un'operatrice certificata di Training Autogeno dopo l'abilitazione presso Progetto Divenire di Torino. Sono sostenitrice dell'idea che la parola e il linguaggio musicale siano due risorse fondamentali per incrementare la qualità di vita della persona e per riuscire, in tutti i sensi, a sintonizzarsi con la sua sofferenza e il suoi vissuti. Lavoro in libera professione in centro a Vicenza e nell'alto vicentino e collaboro con Consulitori, associazioni e case di riposo sia come psicologa sia come musicoterapeuta.

## Musicare

Periodico di cultura, musica e spettacolo di Società del Quartetto di Vicenza e Orchestra del Teatro Olimpico di Vicenza.

## Menu

[Home](#)

[Redazione](#)

[Sostienici](#)

## Link

[quartettovicenza.org](http://quartettovicenza.org)

[orchestraolimpicovicenza.it](http://orchestraolimpicovicenza.it)

[Privacy Policy](#)

## Segui il Quartetto sui social:



## Segui l'OTO sui social:



Per contattare MusiCare e farci avere le vostre proposte ed i vostri commenti, scrivete a [redazione@musicare.eu](mailto:redazione@musicare.eu)

---

Società del Quartetto di Vicenza  
Vicolo Cieco Retrone, 24 - 36100  
Vicenza

Tel: [+39 0444 543729](tel:+390444543729)  
Fax: +39 0444 543546  
[info@quartettovicenza.org](mailto:info@quartettovicenza.org)

Partita IVA: 03041130240  
IBAN  
IT17S0306909606100000147413