La forza terapeutica della musica contro il dolore di vivere

Le vostre lettere alla nostra redazione

La sofferenza fa parte del mio destino, per quanto assurdo possa sembrare... Ed è solo accettando e credendo che le cose debbano andare proprio così che continuo a vivere. Le mie medicine, dopo che mio figlio si è tolto la vita, sono state il canto corale (la forza che si sprigiona in un gruppo è qualcosa di magico), la genialità del nostro pazzo Maestro e soprattutto la vicinanza e l'assoluta sintonia mentale ed emotiva con mio marito.

Stamattina presto, alla radio, ho sentito parlare di musica come terapia antidepressiva: mi sono incuriosita e, cercando su Internet, sono arrivata a questo sito e alle belle recensioni musicali che contiene. Vi posso assicurare che lo studio applicato del canto e della musica aiuta la mente a trovare uno spazio di vita interiore inimmaginabile e terribilmente piacevole profondamente appagante. Non conosco nulla di più bello... Mi dedico anche alla pittura, alla scultura, al disegno, alla lettura. E se riuscissi a praticare anche il nuoto con la costanza di un tempo, credo che potrei uscire vincente dai drammi che mi hanno colpita.

Amo i giovani e, per quanto possa sembrare strano, sorrido sempre quando li vedo, perché tutti loro – e non solo mia figlia – devono credere che dobbiamo andare sempre avanti, se non altro per la curiosità di come potrà andare a finire. Spero di essere ricordata per il mio sorriso.

Elena S.

Â© 2011 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org