



BENESSERE

di Silvia Mandarà

A lezione di ascolto Il Metodo Tomatis

Sentire non è ascoltare. Allenare l'orecchio umano, o meglio, **attuare una rieducazione all'ascolto** può cambiare la **vita e renderla più "chiara"**. Non stiamo parlando di musicoterapia, ma di una **tecnica audio-psico-fonologica**, che utilizza un strumento chiamato "orecchio elettronico", meglio conosciuta come **Metodo Tomatis**. Sviluppato a partire dagli anni '50 dal professore francese Alfred Tomatis, l'omonimo metodo è oggi riconosciuto in ambiente rieducativo, psicologico e sanitario. Difficoltà scolastiche, problemi di linguaggio, autismo sono i principali campi di applicazione clinica di questo metodo. Essendo, poi, una educazione-rieducazione della capacità di ascolto e non una terapia in senso stretto (anche se a volte gli effetti superano quelli di alcune terapie), non esistono particolari controindicazioni. Molti, quindi, sono i medici, che, notando l'efficacia, lo consigliano ai loro pazienti. In alcuni Paesi come Olanda e Germania la terapia viene persino rimborsata, essendo riconosciuta anche da molte assicurazioni private, mentre in Svizzera rientra tra i trattamenti riconosciuti dal Sistema Sanitario. Persino **attori e cantanti** utilizzano "l'orecchio elettronico" per migliorare le loro performances: **Gerard Depardieu, Romy Schneider, Maria Callas, Placido Domingo, Sting,**

sono solo alcuni che hanno utilizzato con successo il Metodo Tomatis. Ne parliamo con **Concetto Campo**, psicologo, formato al metodo dallo stesso Alfred Tomatis nel suo Istituto di formazione di Parigi nella seconda metà degli anni '80 ed oggi uno dei promotori italiani di questa terapia impegnandosi in diversi percorsi didattici e di aggiornamento.

Definizione del metodo Tomatis per non addetti ai lavori: come bisogna "sapersi (e saper) ascoltare"?

Ascoltare significa **udire in modo consapevole**, concentrando la percezione su ciò che interessa e lasciando sullo sfondo le informazioni per noi secondarie. Tomatis ha scoperto che l'orecchio non ha soltanto la capacità di udire i suoni passivamente, ma anche di **selezionarli**, percependo questi ultimi con chiarezza, sfruttando, quindi, al meglio l'informazione sonora e verbale.

Per mettere in pratica le sue intuizioni teoriche, Tomatis ideò una macchina, che, attraverso una serie di amplificatori, filtri e bascule elettroniche, gli avrebbe permesso

di sottoporre i soggetti ad un training riabilitativo. Potrebbe parlarci di questo strumento, raccontandoci come si è giunti a brevettarlo?

La tecnologia ha aiutato questo metodo, permettendo alla macchina di ottenere regolazioni sempre più precise sia dal punto di vista della qualità del suono che delle funzioni che utilizza. Tra le scoperte di Tomatis da ricordare è l'essere riuscito a migliorare, attraverso l'allenamento con "l'orecchio elettronico", **la comprensione e la pronuncia di una lingua straniera.**



Alfred Tomatis

Ci può parlare di questo aspetto?

Tomatis si era accorto che alcune popolazioni avevano difficoltà nell'apprendimento di una lingua straniera, mentre altre mostravano una facilità quasi innata. Misurando le **frequenze presenti** nelle principali lingue europee, notò che le popolazioni, la cui lingua conteneva molti suoni, riuscivano ad imparare facilmente un altro idioma, soprattutto se questo rientrava all'interno della loro gamma acustica. Il professore pensò che si trattasse semplicemente di **allenare l'orecchio ad aprirsi a livello di percezione sottile** alle frequenze della lingua, che si voleva imparare. Riuscì a trovare i parametri fisico-acustici sottostanti le lingue ed a farli tradurre in elettronica per allenare l'orecchio dell'allievo a percepire come quello di una madre lingua e, di conseguenza facilitarne la pronuncia. Una ricerca pluriuniversitaria europea ha confermato l'efficacia del metodo nel velocizzare l'apprendimento di una lingua.

Il metodo Tomatis si è rivelato molto utile anche per le donne in gravidanza e si parla persino

di "sedute" di parto sonoro, che portano un miglioramento delle capacità relazionali e comunicative.

Le donne in gravidanza ricavano un beneficio dalle sedute con "l'orecchio elettronico" a livello di attenuazione dell'ansia e di riduzione del tempo di travaglio durante il parto. Uno studio effettuato presso alcuni Ospedali francesi lo ha confermato: la futura madre arriva più distesa al parto ed il **bambino è stimolato sensorialmente già nel grembo materno** dalle musiche ascoltate dalla madre con l'orecchio elettronico, come accade ai figli di madri, che cantano in gravidanza. I bambini, che percepiscono i suoni dello strumento di Tomatis attraverso il liquido amniotico, mostrano di essere vigili ed attenti all'ambiente già dai primissimi giorni. Non a caso vengono chiamati bebè Tomatis.

Tra il materiale, che viene maggiormente utilizzato in questa tecnica, troviamo brani di Mozart e Canti Gregoriani. Che qualità particolare possiedono queste musiche?

La musica di **Mozart**, mantenendo un tempo simile a quello del battito cardiaco di un neonato, ha la capacità di **stimolare la vigilanza** e l'attività senza per questo innervosire. Il Canto Gregoriano delle abbazie di Solesmes con i suoi tempi lunghi favorisce l'ampiezza respiratoria e il rallentamento del battito cardiaco donando una sensazione di calma e benessere.

Sensazioni che ha provato anche lei?

Certo, quando 20 anni fa, dopo la lettura di "L'Orecchio e la Vita" di Alfred Tomatis, colpito dalla sua spiegazione di come un miglioramento della qualità dell'ascolto potesse migliorare la qualità del vivere quotidiano, decisi di andare a trovare il professore. Provai, quindi, su di me gli effetti, ricavandone un grande beneficio a livello personale, tanto che **decisi di imparare la tecnica** e metterla al servizio di chi non la conosceva.

Chi ha orecchie per intendere, intenda...