

Musicoterapia in pratica

Qui vorrei darvi nel modo più chiaro possibile, la possibilità di prendere visione di cosa significa fare musicoterapia o come sono chiamati in alcuni casi gestire laboratori musicali a scopo terapeutico. L'uso di alcuni termini è in questo caso importante conoscerne il significato e il modo in cui vengono usati nel lavoro per non creare confusione.

Il vocabolario

In un discorso dove la musica viene utilizzata a scopo di recupero di natura fisiologica, o psichico oppure sociale, al di là degli effetti che la musica può avere sulla persona entrano in gioco altre componenti altrettanto importanti che possiamo riassumerle col termine di Dinamiche Terapeutiche. Ne fanno parte alcuni importanti funzioni che sono: la comunicazione, la relazione, il feedback, le influenze esterne e interne.

Comunicazione

La comunicazione rappresenta tutta quella parte che coinvolge la relazione cliente e musicoterapeuta e anche cliente e cliente in una dinamica di gruppo. La soggettività di un discorso sia verbale, sia corporeo e non verbale, è quella comunicazione che definirei di "branco che mantiene caratteristiche personale ma diventa comprensibile a tutti i componenti di un gruppo; si può definire come "codice di gruppo", perché contiene forme di comunicazione accettate da tutti i componenti del gruppo.

Relazione

La relazione è non solo il dialogo che esiste tra i vari componenti ma anche il grado di profondità del rapporto che si crea. Le relazioni coinvolgono buona parte della nostra vita, e il modo in cui noi le viviamo influiscono sulla nostra percezione di NOI. Qui entrano in gioco aspetti fisiologici e psicolo-

gici che si manifestano in ambito musicoterapeutico attraverso il modo di porsi sia nel lavoro attivo come in una esecuzione sonora, sia in quello passivo come un ascolto. Queste due fasi (attiva e passiva) fanno anche parte della vita affettiva (pulsazione dare e ricevere) e di quella fisica (movimento e stasi) di ogni individuo, e si può dire che le due fasi presentano dei legami che fanno sì che psiche e soma non siano staccati ma uno influenza l'altra.

La relazione deve permettere ad ogni individuo di essere riconosciuto come tale e perciò l'utilizzo dei nomi in ambito terapeutico è importante ma anche la possibilità di sentirsi liberi e protetti nelle proprie espressioni, un contenitore importante di ogni espressione sonora.

Feet back

Il feet back è quel riscontro immediato che si ha durante una seduta che permette al conduttore del gruppo di operare delle modifiche nel lavoro là dove se ne vede la necessità per rispondere al vissuto dei clienti. Cogliere i mutamenti temporali fa parte del lavoro e dà slancio e creatività al dialogo musicoterapeutico.

Influenze esterne interne

Tutti i movimenti producono una vibrazione percepibile spesso come suono. Tutto quello che ci circonda e tutto quello che è dentro di noi si muove, così influenzano il nostro lavoro terapeutico oltre che la nostra vita. Percepire queste influenze significa porre attenzione all'individuo nella sua totalità. Bisogna ascoltare le influenze esterne e interne con i nostri sensi, non solo con la vista, ma anche con l'udito, il tatto e l'olfatto. Ricordiamo anche tutto quello che ci influenza crea dei cambiamenti nel nostro corpo e nella nostra psiche; questi mutamenti sono percepibili all'esterno anche quando non sussiste una capacità di verbalizzazione, attraverso espressioni differenti del nostro nel momento stesso che essi avvengono.

Importante e chiudere fuori dalla porta tutte quelle influenze esterne che possono creare problematiche, giocare

il presente come sperimentazione di noi e una parte fondamentale, lo star bene in quel l'attimo fa parte del tutto.

Una frase che si sente è: "in questo tempo non ho pensato ai miei problemi, mi sono divertito", questo è il significato di togliere le influenze, e giocare liberamente con i suoni.

Come lavorare?

Esistono due modi per poter condurre un discorso musicale:

- Seguendo uno schema rigido.
- Seguendo uno schema flessibile.

La diversità dei due schemi sta nel modo di condurre un approccio terapeutico; nel primo esiste un programma ben stabilito in precedenza dove tutto segue lo schema di un canovaccio già accuratamente preparato; nel secondo anche se esiste un canovaccio di partenza al suo interno possiede varie possibili varianti che vogliono essere una risposta effettiva allo svilupparsi dell'incontro. Nella prima situazione una conoscenza approssimativa del linguaggio musicale permette di condurre un discorso musicoterapeutico senza eccessive difficoltà, perché in esso le possibilità di varianti sono minime e controllabili. Nella seconda possibilità il percorso si sviluppa con il cliente e perciò è un camminare insieme, qui il conduttore deve avere una buona conoscenza delle possibilità del linguaggio musicale e di dove esso può portare per essere sempre in grado di cogliere le varie sfumature che si presentano alla sua osservazione.

Ecco ora un esempio:

Schema rigido – incontro di ascolto di un brano musicale stabilito in precedenza (canone di Pachelbel). La seduta prevede l'ascolto, la elaborazione dell'ascolto e una chiusura.

Schema flessibile – incontro di ascolto di un brano che risponde alle esigenze del gruppo. La seduta prevede una fase di conoscenza dei vari componenti del gruppo attraverso metodologie operative diverse, ascolto di un brano scelto in base alle priorità del gruppo, elaborazione che prevede una fase fisica e una psichica basata sulla risposta immediata degli utenti.

Quali esercizi e perché

Nel percorso musicoterapeutico che utilizzo sono presenti esercizi di natura differente che possono essere così raggruppati.

Esercizi per la percezione ritmica, la cui loro peculiarità è quella di rinforzare la percezione fisica di un evento ritmico, la sincronizzazione e la dissociazione del nostro movimento. La capacità di ricreare in movimento un suono in forma libera e autonoma senza schemi preliminari. Sono esercizi che stimolano la produzioni di ritmi che traggono origine da ritmi corporei e naturali, che tendono a riequilibrare le nostre dissonanze ritmiche.

Esercizi di ascolto che possono essere legati a una percezione non solo uditiva ma anche fisica. Tattilità del suono, sensazione fisica che produce e riconoscimento di essa e riproduzione. Questi esercizi ci danno una percezione più ampia di noi degli altri e del mondo. Ci permettono di lasciarci cullare da un suono che viene percepito con piacere e rilassamento.

Esercizi melodici che permettono un'espressione sonora, che in se possiede parametri differenti. Partendo da una percezione fisica si giunge a creare delle melodie e poi dei dialoghi sonori. Sono esercizi che facilitano la comunicazione, l'espressione di emozioni e sentimenti.

Esercizi di spazio e tempo che permettono ad ognuno di entrare in un brano musicale o di produrne uno con una percezione reale di questi due concetti. Essi danno una costruzione cadenzata di noi e del contatto con gli altri, ci stimolano nell'agire e nel proporsi. Spesso danno cambiamenti di stati sia fisici che psichici.

Esercizi di decontrazione o di tonificanti per poter produrre una comunicazione sonora libera da rigidità interne. Servono a percepirsi e a comunicare in forma libera da influenze esterne all'interno del gioco sonoro.

Tipologia di lavoro

Bisogna tenere conto che esistono sinteticamente due tipologie di lavoro:

- Quella individuale, un rapporto musicoterapeuta e cliente.
- Quella di gruppo, un rapporto musicoterapeuta e più clienti.

La prima forma di lavoro viene usata in quei casi dove resta difficile un inserimento in un gruppo, e dove il rapporto diretto è molto importante per la riuscita del lavoro.

In molti casi questa fase viene prima di un inserimento nel gruppo, come fase preparatoria, e di collegamento. In altri casi invece può essere un sostegno maggiore dato alla persona oltre il momento di gruppo. La durata di un individuale non supera mai l'ora, ma può essere anche inferiore perché dipende dal grado di capacità e di attenzione del cliente, capita che la seduta inizialmente sia sui 40 minuti e che poco per volta con il procedere del lavoro il tempo si dilati.

La seconda forma di lavoro, dà la possibilità di lavorare oltre che su dinamiche personali, anche su tutti quegli aspetti che coinvolgono gli altri. Se si lavora sulla comunicazione il tempo presenta più ricchezza di possibilità che un individuale; esiste la possibilità di un confronto ma anche di un sostegno. Quando esiste un gruppo con una capacità di comunicazione e di relazione sufficiente, il lavoro diventa più scorrevole e facile, perché si assopisce la paura del giudizio degli altri, e si acquisisce fiducia in se e negli altri. Se il gruppo è aperto, un nuovo utente non fatica nel suo inserimento, mentre se il gruppo è chiuso, un nuovo utente si sente un intruso e a disagio.

Lo stesso lavoro e la sue variabili

Ecco ora un esempio di un medesimo lavoro svolto in due strutture diverse e con tre gruppi di pazienti differenti, il primo gruppo lo chiameremo **A** è composto da 5 persone di sesso differente.

Il gruppo che chiamerò **B** è composto da 5 persone di sesso femminile. E l'ultimo gruppo che chiamerò **C** è composto da 5 persone di sesso maschile.

Lavoro nel gruppo **A**:

Introduzione di movimento libero.

Lavoro sul ritmo che parte da una pulsazione di terra (piedi).

Lavoro sul ritmo melodia con movimento di leggerezza con utilizza delle braccia in senso di apertura.

- Lavoro su pulsazioni in levare.
- Lavoro su pulsazione scivolata.
- Segno tracciato dei ritmi sperimentati.
- Suono ritmico personale con sostegno di ritmica di base.
- Integrazione.
- Recupero finale di tutto.

Lavoro nel gruppo **B**:

• Introduzione di movimento libero.
• Lavoro sul ritmo che parte da una pulsazione di terra (piedi).

• Lavoro sul ritmo melodia con movimento di leggerezza con utilizza delle braccia in senso di apertura.

- Lavoro su pulsazioni in levare.
- Lavoro su pulsazione scivolata.
- Gioco di coppia su ritmo di mani.
- Gioco di ascolto con contatto.

• Recupero finale di tutte le pulsazioni in un movimento ritmico unico.

Lavoro nel gruppo **C**:

• Introduzione di movimento libero.
• Lavoro sul ritmo che parte da una pulsazione di terra (piedi).

• Lavoro sul ritmo melodia con movimento di leggerezza con utilizza delle braccia in senso di apertura.

- Lavoro su pulsazioni in levare.
- Lavoro su ritmo in levare bloccato e modificato a coppia.
- Lavoro su pulsazione scivolata.
- Disegno aereo di dito a coppie sulla pulsazione scivolata.
- Onda sinusoidale del suono dalla vibrazione al silenzio in 4 fasi della durata ognuna di 3 minuti.

- Ascolto del ritmo suonato per noi.

Cosa cambia e perché?

Per prima cosa bisogna tenere conto che i tre gruppi sono differenti come composizione ma anche come grado di relazione al loro interno.

Nel gruppo **A** esiste una buona ritmica di base e un grado di comunicazione non verbale di livello medio che permette un lavoro più scorrevole e un interagire tra le persone che nasce spontaneamente in alcuni momenti senza bisogno di stimolarlo. L'utilizzo dello spazio dopo una prima fase rotatoria diventa libero e spontaneo. Il gruppo oltre una pulsazione individuale, crea una pulsazione di gruppo.

Nel gruppo **B** esiste una buona ritmica personale ma uno scarso interagire tra di loro, gli individui che compongono il gruppo utilizzano lo spazio in modo libero, ma gli incontri nello spazio con gli altri sono minimi. A livello sonoro il gruppo non riesce ad avere dei dialoghi, ma solo degli scambi di espressioni personali da soli o tutti insieme. La pulsazione individuale si esaurisce come momento espressivo che cerca un ascolto ma non un confronto.

Nel gruppo **C** esiste un'integrazione del gruppo; tra le persone esiste una comunicazione di gruppo che rispetta dei canoni del dialogo verbale. Si stabiliscono delle distanze, dei punti di incontro, il modo di comunicare, la suddivisione dello spazio e il modo in cui entrare in dialogo con l'altro. Nel suono la comunicazione si svolge su parametri che rispettano i concetti di base (frase di domanda e frase di risposta) sia in forma alternata che tutti insieme dove esiste un interscambio tra di loro, un provare la pulsazione ritmica o melodica dell'altro.

Da una partenza comune il lavoro è progredito in modo differente per rispondere alle esigenze del gruppo e dei singoli componenti.

Nel gruppo **A** il lavoro si può raffigurare con un'onda sinusoidale. Il tutto rispecchia i canoni classici di un lavoro musicoterapeutico ha una fase iniziale che va verso un apice per poi ridiscendere in una fase di chiusura. Il percorso è un crescendo fino al momento del "segno tracciato", poi arriva una fase di discesa che porta alla chiusura e che ha la funzione di fissare il lavoro svolto.

Nel gruppo **B** la fase iniziale è identica a quella del gruppo **A**, però invece di proseguire con il "segno tracciato" il lavoro va avanti con un lavoro che porti ad un contatto con gli altri e stimoli l'ascolto. Nella chiusura esiste un recupero di tutto

quello fatto precedentemente, il tutto viene lavorato in un discorso di insieme. Questo ha dato la possibilità al gruppo di sperimentare il contatto con gli altri e anche l'ascolto di parti prime sperimentate su se stessi. Inoltre obbliga a un dialogo minimo dove non è possibile un atteggiamento di ascolto passivo.

Nel gruppo **C** ha un inizio identico agli altri due gruppi, prosegue con l'inserimento d'esercizi d'approfondimento, che portano a una chiusura chiamata in apertura. Qui il lavoro finisce con l'ascolto di ritmi prodotti sul momento come comunicazione. Si arriva a questa fase dopo un esercizio che stimola l'ascolto, e che porta ad un maggior contatto con le nostre sonorità. Questo passaggio è importante per poter eseguire delle espressioni ritmiche libere ed espressive.

Durata di un percorso

La durata di un percorso musicoterapeutico, dipende da molti fattori e dagli scopi che vengono prefissati. Dare delle durate standard di un dato numero di sedute, può creare in alcuni casi dei problemi di impossibilità di realizzazione del progetto.

Esistono situazioni in cui si parla di dimissione da un gruppo di musicoterapia, questo accade quando il cliente ha raggiunto gli obiettivi che sono stati prefissati, che possono avere natura differente a secondo se si riferiscono a problematiche fisiche, o a problematiche psichiche oppure sociali e relazionali.

Questo avviene in genere nelle sedute con utenza privata o nelle ASL dove esistono percorsi che rispondono alle esigenze dei malati.

Nel pubblico in genere il rapporto se è lungo, esso ha scadenza annuale, in questo caso si parla di un percorso che permette una buona elaborazione; in altri casi gli interventi si riducono a pochi incontri e in genere hanno lo scopo di recupero di alcune dinamiche di gruppo. Questo tipo di intervento è quello più richiesto all'interno della struttura scolastica e secondo la mia opinione, prima di attuarlo bisogna valutare se un tale intervento è costruttivo o no nella situazione

dove si è chiamati ad operare. Rifiutare un lavoro se presenta delle lacune, non è sbagliato, non valutare correttamente le varie possibilità è rischioso e superficiale.

Se in una determinata situazione una struttura di lavoro proposto non è attuabile, trovo più giusto fare una proposta alternativa e attendere.

Poco tempo e allora...

Le caratteristiche di un percorso breve e che viene generalmente attuato su richieste di obiettivi già stabiliti dalla struttura richiedente, un esempio potrebbe essere quando sono stata chiamata per un intervento in ambito scolastico su una classe con problematiche di relazione di gruppo.

Un gruppo di quindici ragazzi delle medie, con la presenza all'interno di due elementi considerati disturbanti e non integrati nel gruppo, l'intervento aveva lo scopo di permettere una loro integrazione nel gruppo e una maggiore comunicazione all'interno del gruppo.

Si sono stabiliti un numero di 6 incontri, e un incontro preliminare per conoscere il gruppo. Nell'incontro preliminare ho avuto la possibilità di parlare con i ragazzi, di parlare con loro di cosa avremmo fatto di conoscere i loro gusti musicali, sono emerse alcune problematiche legate alla carenza di fiducia verso gli insegnanti, e della scarsa relazione con loro. Altri problemi emersi riguardano la scarsa comunicazione esistente all'interno sia a livello verbale sia fisico.

Nei sei incontri si lavora attraverso un percorso musicoterapeutico che comprende una fase fisica e motoria ed una di improvvisazione strumentale.

Gli incontri si articolano, in un percorso che parte da una fase d'attivazione di processi fisici relazionali, per giungere ad un'espressione sonora individuale e di gruppo.

Inizio incontro:

Lavori di movimento spontaneo su determinati impulsi sonori precostituiti

Lavori sulla percezione del ritmo come individuo e insieme.

Percezione ritmica e melodica dell'altro.

Movimento ritmico e melodico di gruppo

Lavoro di contatto relazionale con all'altro.
Lavoro su insieme sonoro personale.
Fase centrare:
Lavoro su fiducia sonora. Presa di contatto con l'insieme.
Lavoro sulla percezione sonora e della sua espressione non verbale; la sua forza e il suo limite. Il suono, che ferma.
Suono energico e suono morbido.
Espressione sonora.
Contatto sonoro, con percezioni corporee.
Utilizzo della voce, nella nostra espressione non verbale.
Lavoro sul nostro comunicare e il nostro ascoltare.
Fase finale:
Lavoro su suoni tamburi.
Lavoro su dialogo sonoro immediato.
Lavoro su suono che passa di mano in mano.
Lavoro su camminata sonora tra due muraglie.
Lavoro su movimento guidato da suono prodotto.
Lavoro su suono che apre.
Lavoro su integrazione sonora, con parte finale di gruppo.
Chiusura con un momento di dialogo libero.

Metodologia di lavoro

Utilizzo di una metodologia aperta; lo spunto iniziale è il movimento individuale e il nostro entrare nel suono sia ritmicamente sia melodicamente.

Ogni fase ha più possibilità di sviluppo, essa può prendere un indirizzo più individuale, uno più assemblante, uno più dialogante o uno più relazionale.

Al suo interno utilizzo esercizi che lavorano su una fase attiva e su una fase rilassante; nel primo caso si sviluppa più una dinamica relazionale e di contatto con l'esterno, la fase attiva è un giocare con tutto quello che ci circonda. Nel secondo caso è un ritrovare un contatto con se. La fase rilassante comprende la produzione di suoni che fanno parte del nostro intimo e che esprimono il nostro modo di essere.

Tutto il percorso è gestito su un fluire da una fase all'altra, sulla base della risposta avuta sullo stimolo precedente. La durata di uno stimolo varia a seconda della risposta ricevuta

e se necessario viene ripetuto in modo differente più volte. Ogni fase del lavoro deve essere portato a termine con una giusta integrazione, fino a quando questo non avviene, non si passa alla fase successiva.

Materiale

Un registratore con CD
Dei bidoni dimensione 1,30 m di altezza
Dei diapason con differenza altezza
Delle campane tibetane
Delle foto

Materiale utilizzato...

Il materiale usato deve avere caratteristiche sonore che permettano all'individuo di esprimersi, essi possono essere strumenti classici come strumenti caratteristici dalle varie etnie.

La dignità di uno strumento, dipende dalla sua qualità sonora, uno strumento deve emettere un suono che contenga determinate caratteristiche, la qualità di questo suono è la cosa più importante.

Lo strumento deve permettere alle persone che lo usano di esprimere quello che hanno dentro. Se lo strumento è di qualità scadente questo non avviene del tutto, allora può anche accadere che venga inibito il dialogo non verbale, perché la difficoltà che viene a crearsi nel produrre il suono desiderato stimola una chiusura.

Un'altra caratteristica fondamentale è quella che lo strumento deve rispettare la dignità di chi lo usa, se uno lavora con dei bambini, esistono strumenti creati su misura per loro, se uno lavora con un adulto lo strumento deve essere adatto a lui perciò, ne deve rispettare la sua dignità.

Non dimenticare che il suono è la via di comunicazione sia fisica, sia emozionale e sia psichica. Un veicolo carente che esso sia uno strumento musicale o un registratore oppure un CD incide nel risultato finale, porta ad una comunicazione non precisa e corretta.

In un mondo dove il consumismo ha una priorità, un dis-



“La ricchezza del dono”

corso di qualità può sembrare altisonante, ma l'importanza che essa ha in questo lavoro necessita che si spendano due parole in più. Gli strumenti che noi utilizziamo qui non sono accessori secondari, come degli optional di un'automobile, ma se essi sono come il motore di un'autovettura, se questo funziona male tutto quello che si può fare e cambiarlo. Questo è quello che capita quando usiamo uno strumento di bassa qualità, bisogna cambiarlo solo così si avranno migliori risultati nel lavoro sonoro.

Un registratore

Da cosa e data la qualità di uno strumento utilizzato? Dal suo grado di riproduzione sonora, perciò in un registratore bisogna fare attenzione al suo livello di distorsione dei suoni, questo soprattutto se viene utilizzato in un lavoro di registrazione dal vivo della musica prodotta. Il risentire un prodotto scadente può avere un impatto negativo su chi ha creato la produzione sonora.

Pensate a quando registrate la vostra voce per non dimenticare una cosa, o registrate il messaggio della vostra segreteria telefonica; quante volte vi è capitato di non sentire vostra quella voce, quasi fosse una cosa estranea a voi. Questo può accadere durante un incontro di musicoterapia, e allora che impatto avrebbe sul cliente?

Gli strumenti

Altra faccenda sono gli strumenti musicale, essi devono possedere una buona risonanza, il suono deve vibrare, e deve espandersi non deve crollare dopo un attimo come un uccello che spicca il volo e dopo la partenza piomba a terra come un masso; ma deve vibrare nell'aria come un uccello che vola nel cielo e si lascia portare dal vento. Il suono deve espandersi, deve essere udibile, deve soddisfare i gusti dei clienti, perciò deve possedere dei requisiti che sono sia fisici, sia uditivi e sia emozionali. Insomma devono essere piacevoli sia al tocco, che al nostro udito e devono entrare in empatia con i nostri vissuti emozionali e non solo.

E che dire dei CD?

Di musica registrata ne esiste tanta, ma non tutta serve sempre. In genere si scartano le musiche per il gusto personale, mentre andrebbero scartate per la loro non utilità in un determinato ambito terapeutico. Io amo molto un autore come Chopin, ma se un cliente soffre di disturbo dell'umore, andrò cauta nel suo utilizzo e il suo ascolto sarà attivo e non passivo e abbinato ad esercizi che stimolino un'integrazione dei vari vissuti.

La qualità qui la possiamo vedere legata a come il brano viene eseguito, l'andamento più lento o più veloce produce stimoli differenti e perciò reazioni differenti. Il tipo di esecuzione e l'organico strumentale scelto ha un impatto su chi ascolta perché stimola relazioni interne ed esterne differenti.

E per finire...

Non mi resta che dirvi, abbiate cura di scegliere con calma il materiale che userete, meglio pochi strumenti buoni che tanti e scadenti. La cura che voi avrete e che metterete in ogni particolare del vostro lavoro musicoterapeutico, narra l'amore che voi avete per quello che state facendo.

Un giorno lessi: "Chi si accontenta di quello che ha e accetta il fatto incontestabile di mancare di molte cose nella vita è assai più ricco di uno che ha molto di più, ma si angustia per tutto quello di cui, eventualmente potrebbe mancare..." (Thomas Merton), questa frase è un regalo a voi lettori che siete giunti fino a qui, essa è una visione e anche un modo di vivere un lavoro di musicoterapia, un modo di viaggiare nel presente e navigare in oceani sconosciuti per giungere a nuovi approdi o semplicemente ampliare quelli vecchi.

NOTIZIE SUGLI AUTORI

Fay Prendergast, diplomata al Webber-douglas Academy of Drama, laureata (M.A.) in filosofia e con il PGCE (qualifica di didattica), lavoro come dramaterapeuta dal 1976. Adesso forma arti terapeuti in GB, USA, Russia e la repubblica Ceca.

Elisabetta Ronco, Diploma di Tecnico per le attività sociali, Diplomata al Conservatorio, impegnata nel campo della musicoterapia in strutture scolastiche e presso i Servizi di Salute mentale di alcune ASL. Fondatrice dell'Euterpe, una ditta specializzata nell'utilizzo dell'arte nel campo educativo, riabilitativo e terapeutico che opera in Italia e in Francia. Ha collaborato con il capitolo sulle Arti terapie ed Handicap nel libro ARTI TERAPIE I FONDAMENTI a cura di C.Palazzi Trivelli e a T. Taverna.