

La musica del corpo: musicoterapia di gruppo con adulti

Atti Convegno dell'Associazione Smile Musicoterapia in Sardegna. Esperienze e prospettive (2 Marzo 2002, Facoltà di Psicologia, Cagliari)

- Relazione della dott.ssa Stefania Battarino

Presentazione

Ho preso in esame soltanto un aspetto della musicoterapia: il corpo nella società e in terapia, letto all'interno delle mie esperienze di musicoterapia di gruppo con adulti con e senza patologie.

Vorrei innanzitutto chiarire le ragioni che mi hanno portato alla scelta di questa tematica; parte di queste ragioni fanno parte della mia storia personale e della mia formazione: ho studiato pianoforte e danza per dieci anni, in seguito, da adulta ho avuto una lunga esperienza teatrale. Questo percorso ha direttamente influenzato la mia scelta di conoscere il mondo della musicoterapia, inizialmente come approfondimento culturale e in seguito come scelta consapevole.

E' fondamentale sottolineare per correttezza nei confronti dell'autrice che ho preso il titolo dell'intervento da un volume di espressione corporea di Susanne Martinet intitolato appunto *La musica del corpo* (Martinet, Susanne, *La musica del corpo*, Erickson, Trento, 1998)

Il mio lavoro e il mio percorso musicoterapeutico personale e professionale è strettamente legato a tre persone con le quali e dalle quali ho imparato e sto imparando ancora: Leslie Bunt, direttore e docente del corso di Diploma post graduate in Music Therapy dell'Università di Bristol-Bologna; Giulia Cremaschi, musicoterapeuta di grandissima efficacia conosciuta soprattutto per il suo incessante lavoro con i bambini audiolesi e ideatrice del metodo della Risonanza corporea nella relazione circolare.

Mauro Scardovelli, psicoterapeuta e musicoterapeuta fondatore della PNL Umanistica Integrata, con il quale seguo il corso di PNL da questo autunno. Queste sono le tre persone a cui faccio solitamente riferimento nel mio lavoro.

Attorno a queste ne gravitano altre, tra le quali i miei colleghi e amici del corso di Bologna, dei quali mi fa piacere ricordarne Simona Ghezzi (musicoterapeuta che opera in Lombardia) e Klaas Kloppenburg (musicoterapeuta olandese) con il quale ho lavorato e svolto buona parte del mio tirocinio in un ospedale psichiatrico olandese.

Il corpo nella società e in terapia

Il nostro è un periodo nel quale il corpo, inteso come involucro, ha un'estrema importanza: il corpo deve essere perfettamente scolpito, deve essere tonico e privo di tutto ciò che è considerato superfluo: grasso, peli, cellulite, rughe e chi più ne ha più ne metta.

Il corpo deve essere efficiente come una macchina, deve essere uguale ai modelli, deve essere vestito, profumato e spalmato di creme costose.

Ma chiediamoci se questi corpi tonici e perfetti che vediamo passare davanti ai nostri occhi possiedono quella che Lowen chiama la grazia e l'armonia? (Lowen, Alexander, *La spiritualità del corpo*, Astrolabio, Roma 1991)

Il corpo è la nostra storia, si plasma con noi in base alle nostre esperienze, agli incontri, gli scontri, i viaggi, in base a quello che desideriamo, ai piaceri, ai dispiaceri, a quello di cui abbiamo paura e a ciò che rifiutiamo. Il nostro corpo invece sembra dover essere perfetto e idoneo a tutto, ci viene richiesto di essere efficienti e di conformarci alle aspettative esterne, la nostra società è un devi e non devi continuo e pressante. Come ci ricorda Lowen l'essere umano spesso perde la grazia e l'armonia, perde il suo grounding, il suo contatto con la terra, con la realtà, con la sua forza. Vediamo continuamente nel nostro lavoro come alcune zone del corpo dei nostri clienti siano insensibili e che le persone non riescano ad essere coscienti delle diverse parti.

Per riacquistare grazia e salute usando sempre le parole di Lowen è necessario sentire ogni parte del corpo. Tutti sappiamo di avere una schiena ma pochi si accorgono della sua tensione o della sua scioltezza se non viene fatto notare. Questo prendere coscienza del proprio corpo, delle sue sensazioni e dei suoi blocchi è particolarmente importante nelle patologie quali la depressione, dove il corpo sembra essere sordo: esso diventa un apparato da portarsi faticosamente appresso mentre al contrario l'attività mentale è attivissima.

Estrapolo le parole della tesi della mia amica e collega Simona Ghezzi, musicoterapeuta e laureata in filosofia, il corpo ha una sua intenzione un suo "essere nel mondo", si espone al mondo, agli altri, agli oggetti, innanzitutto dalla sua struttura anatomica. Noi siamo eretti perché siamo impegnati in un mondo, nel momento in cui questo impegno viene meno, il corpo si abbandona al sonno, alla morte. Il bambino impara a camminare, a parlare perché sollecitato dal bisogno del suo corpo e dagli oggetti del mondo, questi bisogni riducono la sua distanza dal mondo verso il quale si *protende* (Š)

Ma la persona non ha un mondo attorno, esso non è al mondo, la persona stessa è un mondo, <<il mondo non è solo luogo che ospita ma anche soprattutto il termine in cui si proietta. Il giorno in cui tale impegno cessa, il corpo non si riconosce più, non si sente vivo e perciò si congeda dalla terra. Questo congedo è preparato da un progressivo disinteresse per il mondo, da una caduta di significati, da una progressiva cecità che non consente più di vedere un senso nelle cose che pur si vedono. Il corpo si vede come veicolo nel mondo, non come ostacolo>>. (Galimberti, U., *Psichiatria e fenomenologia*, Feltrinelli, Milano 1979).

L'azione della persona verso l'esterno, verso il mondo, prende le mosse a partire da un corpo, il proprio corpo. L'immagine del corpo rimanda ad una storia di vita, la lettura del corpo di colui che vive un disagio segnala lacune. In un processo terapeutico occorre tenere conto del corpo per ristabilire quell'ordine senza il quale il soggetto non può dare ordine alla sua storia.

Forse a questo punto dobbiamo ricordare che la musicoterapia è una terapia non verbale e che quindi il musicoterapeuta utilizza il corpo, il suono e la relazione per entrare in contatto con l'altro.

Giulia Cremaschi ci ricorda come il musicoterapeuta genera (o dovrebbe generare) momenti favorevoli a modificare il tono corporeo-emotivo che permette alla persona di partecipare per il piacere di essere protagonista nel fare musica (Cremaschi, Giulia, *Il corpo vibrante*, Edizioni Scientifiche Ma.Gi., Roma, 2001).

Il corpo risuona, convibra, è in grado di ricevere onde sonore, le diverse parti del corpo ricevono frequenze diverse. Il corpo reagisce, il corpo si muove, si commuove, è vitale, il corpo è vibrazione continua.

Usando le parole della bioenergetica: il corpo è bloccato, è prigioniero dei suoi blocchi prodotti dalla sofferenza, il corpo è teso o non è tonico, non respira, è in apnea; è teso a bloccare tutto per evitare di sentire la sofferenza, per ridurre il dolore che ha già conosciuto. Il corpo ricorda, ha una sua memoria e come spesso accade, il vero problema diventa così la soluzione scelta per stare meglio. Il corpo in terapia diventa il protagonista dell'ascolto, della comunicazione, della risorsa, della gioia di essere attivi. Non è superfluo ricordare come prima di nascere il nostro corpo è stato fatto convibrare dal corpo materno, da movimenti non meramente organici ma emotivi. Ascoltare quindi, non è un'azione delle orecchie (o solo delle orecchie) ma di tutto il corpo.

L'incontro tra paziente e terapeuta è quindi anche un incontro tra corpi.

Esperienze

Ho deciso di riportare le mie esperienze di musicoterapia con gli adulti, anche se alcune riflessioni sono valide anche per il lavoro con i bambini.

Ho scelto il lavoro con gli adulti in parte per costringermi a fare una riflessione sul lavoro che sto portando avanti in questo periodo.

E' convinzione di molti che la musicoterapia sia adatta a bambini o adulti con disagi mentre raramente viene associata ad adulti cosiddetti normodotati.

Trovo invece stimolante e interessante il lavoro che svolgo da anni con gruppi di adulti senza patologie.

Le mie esperienze sono diverse: ho lavorato e lavoro con i docenti delle scuole materne ed elementari nelle quali faccio musicoterapia con i bambini, nel mio studio, ho avuto diverse esperienze con studenti universitari e del conservatorio di Sassari ed esperienze in Olanda esclusivamente con pazienti psichiatrici.

I miei lavori partono sempre dal corpo, in accordo un presupposto della musicoterapia: lavorare con quello che esiste, con le risorse che la persona ha dentro di sé.

Il corpo è il primo strumento musicale dell'essere umano, è il primo strumento che ha a disposizione. L'uomo stesso come strumento si apre al mondo e convibra con gli altri. L'uso degli altri strumenti musicali arriva ontogeneticamente più tardi.

L'esplorazione del proprio corpo permette di sviluppare la consapevolezza, la creatività, la possibilità di esprimersi diversamente, permette il contatto con gli altri. Vediamo come spesso sia la musica ad essere al servizio del corpo, mentre il corpo è già musicale. Le persone attraverso una serie di lavori possono trovare la propria melodia interiore, la propria pulsazione, i propri silenzi, i propri ritmi, il proprio timbro, ognuno trova il suo tempo, il suo suono in accordo o in disaccordo con quello degli altri.

I parametri musicali sono già presenti nel corpo della persona: timbro, altezza, durata e intensità. Li vediamo nei movimenti, nel respiro, nello sguardo, nell'energia, nella voce, nei suoni che il corpo produce spontaneamente, intenzionalmente e non. Sta al musicoterapeuta saperli riconoscere e valorizzare. Sta al musicoterapeuta saperli armonizzare.

Ma in che modo?

I miei lavori di gruppo sono direttamente influenzati dalle esperienze di gruppo vissute in prima persona e soprattutto dai lavori di Mauro Scardovelli all'interno del corso di PNL Umanistica Integrata.

Possiamo vedere come all'interno del gruppo si stabiliscano contatti che sono diversi dai contatti quotidiani, ecco perché invito le persone ad entrare in quello che chiamo lo spazio sacro, uno spazio speciale, tutto loro, diverso da quello quotidiano.

Questo spazio permetterà loro di sperimentare se stessi e gli altri diversamente.

Il secondo invito è costituito da due regole fondamentali:

la libertà, l'ascolto (intesa come calibrazione).

- Il principio di libertà. Riguarda la partecipazione alle attività nel rispetto degli altri, rispetto all'uscire dal gruppo, al non partecipare, a ritirarsi, purché non si sia di intralcio al gruppo, insomma si tratta di prendere una decisione da adulti. Il principio di libertà è strettamente collegato con la volontà, il desiderio e la responsabilità. Solo se si è liberi si può godere delle situazioni. Per fare questa scelta chiedo di entrare in contatto con i desideri, bisogni, emozioni e decidere se eseguire o no una consegna.

- L'ascolto-calibrazione: l'ascolto viene collocato simbolicamente al centro del cerchio, il punto centrale, focale. Chiedo alle persone di ascoltare ad un livello empatico, di lasciarsi coinvolgere a tutti i livelli: intellettuale, spirituale, emozionale e corporeo. Entrare nel mondo dell'altro ci permette di comprendere meglio noi stessi e di ampliare i nostri orizzonti. L'ascolto dell'altro comprende anche il sapersi fare ascoltare.

Queste regole forniscono diversi permessi:

il permesso di essere se stessi

di esprimersi senza essere giudicati

di essere in contatto con le proprie emozioni
di considerarsi importanti e degni di attenzione.

Queste regole generano una cultura di gruppo dove il presupposto è che io sono a posto e gli altri sono a posto. L'atteggiamento non giudicante e accogliente dell'ascolto può fornire dunque una grande risorsa per l'esplorazione e il cambiamento. Invito quindi le persone ad una sintonizzazione reciproca, un richiesta che richiede un grande impegno, perché è un atteggiamento non familiare e raro.

Dal punto di vista operativo propongo diversi lavori:

Lavori di consapevolezza corporea, tecniche di rilassamento, improvvisazioni vocali, lavori sulla respirazione, contatto con il corpo dell'altro (lavori sulla calibrazione e sintonizzazione), movimento libero e guidato nello spazio, fino ad arrivare all'improvvisazione strumentale, al dialogo sonoro, all'ascolto guidato (con alcuni spunti presi dalla GIM, Immaginario Guidato e Musica utilizzato da Leslie Bunt nel corso di Bologna) e infine ad esercizi ripresi e riadattati dalla mia esperienza teatrale. Come ci ricorda Mauro Scardovelli: *Il lavoro con il corpo è un grande mezzo, apre grandi prospettive, la positività nel gruppo fa sì che esso sia contagioso, favorisce quindi il raggiungimento di diversi obiettivi:*

- un livello di consapevolezza molto elevato.
- permette la focalizzazione dell'attenzione di ciascuno al proprio interno se fatto come invito a contattarsi
- serve per creare un contatto immediato con il gruppo
- favorisce l'esperienza della fiducia e della comunione
- serve per richiamare l'attenzione sulle sensazioni corporee
- aiuta a sbloccare l'energia e a crearne nuove e diverse
- favorisce esperienze positive e intense
- permette la scoperta di nuove risorse
- favorisce la creazione di lievi stati alterati di coscienza e quindi di forte recettività.

Le persone messe nelle condizioni adatte producono naturalmente esperienze di carattere transpersonale: l'esperienza di gruppo e di profonda comunione con l'altro può produrre forti cambiamenti nella persona. Ho imparato come le esperienze di tipo corporeo sono utili da fare sempre prima di iniziare qualunque altra attività, che sia di ascolto musicale, di esecuzione, di verbalizzazione ecc.

Lavoro inoltre sulla relazione, nel tentativo di eliminare filtri dove nascondersi per evitare il contatto con gli altri e per evitare di restare sul piano razionale.

A questo proposito mi fa piacere riportare un'esperienza svolta presso il reparto psichiatrico di un ospedale olandese con un gruppo di 8 adulti con diagnosi di depressione. Incontri: due volte alla settimana, un'ora. Per alcuni mesi il musicoterapeuta con cui facevo tirocinio aveva proposto ascolti musicali e improvvisazioni strumentali.

I pazienti tendevano a parlare eccessivamente senza lasciare spazio agli altri, si crearono forti antipatie all'interno del gruppo, il musicoterapeuta ed io cominciammo a sentire una profonda e fastidiosa sensazione di stanchezza e di noia.

Ci siamo resi conto che l'ascolto rischiava di fare isolare ancora di più i pazienti. Loro si lamentavano di sentirsi stanchi, svogliati e senza energia. Le loro verbalizzazioni erano lunghissime e l'ascolto dell'altro era fortemente ridotto.

Nella riunione d'équipe lo psichiatra e lo psicologo non notavano nessun cambiamento positivo nei membri del gruppo che iniziavano a disertare gli incontri. Allora con il musicoterapeuta decidemmo di cambiare le proposte. Iniziammo togliendo le sedie e le poltrone dove solitamente si lasciavano cadere.

Un giorno chiedemmo ai pazienti di prendersi per mano e di iniziare a sentire il gruppo attraverso il calore della mano del compagno. Gli olandesi non amano particolarmente il contatto fisico, ci guardarono stupiti, sorrisero indicando me come l'artefice di questo contatto mediterraneo.

Iniziammo proponendo un lavoro che rivelò essere molto coinvolgente, consisteva nell'esplorazione dello spazio (alto, basso, destra, sinistra), i pazienti iniziarono a rotolare, strisciare, toccarsi, stare proni e supini. Il tutto era guidato da me (in un olandese improbabile) attraverso immagini e visualizzazioni. La musica che accompagnava questo nuovo lavoro era *What a wonderful world* di Louis Armstrong. Continuammo con un lavoro sul grounding e quindi con il rilassamento.

Dopo due incontri, altri pazienti iniziarono a venire volentieri alle sedute di musicoterapia. Iniziarono spontaneamente le vocalizzazioni e i canti, le improvvisazioni strumentali e infine i contatti di gruppo.

Al lavoro prese parte un'arte terapeuta che inserì un lavoro con i colori a dita su grandi fogli che appendemmo nelle pareti dell'ospedale.

I corpi erano i protagonisti dei quadri e titoli erano corporei: calore, la mia pancia, le vertebre si librano in volo, pulsa il mio cuore, respiro libero, come un bambino, calma, ancora!

Parlando con loro mi dissero che si erano resi conto di essere ancora dei bambini, di poter fare i bambini. Molti di loro decisero di prendere parte anche ad altre attività proposte dall'ospedale: molti andare in piscina, in palestra e altri mi dissero che avevano iniziato a fare lunghe passeggiate nel parco con alcuni membri del gruppo. Cos'era successo?

Sono semplicemente entrati in contatto con il loro spirito bambino, quella parte sana che ognuno di noi possiede e che raramente tiriamo fuori per farci del bene.

Solitamente infatti viene fuori il bambino critico e distruttivo.

Prendo nuovamente in prestito le parole di Mauro Scardovelli: Le persone, quando sono messe nelle condizioni adatte producono naturalmente delle esperienze di carattere transpersonale: la più comune è l'apertura del chakra del cuore, e l'esperienza di una profonda comunione, non solo con i compagni ma con tutti gli esseri. Alcuni parlano di amore universale, altri di pace profonda, altri di unità e armonia. In PNL li chiamiamo stati profondi e li consideriamo segnali di accesso al livello spirituale. In tali stati si nota una totale assenza di conflitto: da esseri scissi e frammentati, accediamo ad uno stato di unione, con noi stessi e con il mondo. (Scardovelli, Mauro, *Musica e trasformazione*, Borla, 1999)

Questa breve esperienza riporta anche l'attenzione su un altro tema: la gioia in terapia; il divertimento, la risata, lo scarico delle tensioni, della diffidenza, l'armonizzazione dei corpi, il darsi il permesso di rotolare, saltare, battere le mani, urlare e cantare liberamente.

Un altro lavoro fatto sempre con pazienti psichiatriche di un altro ospedale olandese si è basato sul ricalco fisiologico. Si trattava di un lavoro a coppie. Secondo la tecnica del *dialogo sonoro*, c'erano un facilitato e un facilitatore. Il facilitatore sceglieva da una vasta scelta di cd e audiocassette di diverso genere e stile un brano musicale per il facilitato. Questo inizia a muoversi senza pensare necessariamente di creare una danza ma di muovere semplicemente il corpo. Il facilitatore lo segue nei suoi movimenti cercando di entrare in contatto con la persona, calibrandosi sul suo ritmo, energia e movimento, senza copiare ma entrando in empatia.

Questa nuova esperienza è stata molto utile per creare ulteriori legami all'interno del gruppo, ha permesso inoltre alle persone che sono rimaste più isolate a partecipare come facilitate.

Ma importante è stata anche la scelta musicale che i facilitatori hanno fatto per i loro compagni. E' stato quasi commovente osservare la cura con la quale sceglievano il materiale musicale in base all'osservazione, guardavano la corporatura, l'andatura, l'espressione del viso ecc.

Questo tipo di lavoro punta sulla personalità e sull'identità della persona con un approccio simile a quello di un laboratorio teatrale o dell'espressione corporea, all'interno del quale però la musica ha un'importanza fondamentale.

Ho proposto anche una variante strumentale, dove il facilitatore sceglieva alcuni strumenti musicali per musicare e accompagnare il movimento della parte del corpo amata o odiata dal facilitato.

Ho avuto più volte la conferma pratica che un lavoro di consapevolezza corporea, sulla respirazione, sulla voce e sul contatto fisico tra i membri del gruppo possano favorire l'ascolto così come l'improvvisazione. Il lavoro è più semplice se le persone sono abituate a questo genere di lavoro, ma fortunatamente il gruppo è contagioso e basta che qualche persona entri in uno stato profondo per facilitare anche gli altri.

Le persone sono molto più aperte e influenzabili reciprocamente, c'è un filo che lega tutte le persone che permette lo sblocco dell'energia e la creazione della mente di gruppo. Spesso mi è capitato per esempio di fare diversi ascolti dello stesso brano, anche a distanza di un anno, ma solo dopo i lavori corporei si sono create situazioni di particolare apertura che hanno dato il via a risultati completamente diversi.

Quindi il lavoro corporeo si basa su diverse esperienze che solitamente improvviso in base al gruppo, sono finalizzate a creare un contatto con il sé profondo delle persone e di contatto tra di loro: lavori sul silenzio fatti al buio, di esplorazione dello spazio e del corpo degli altri, sulla fiducia, di respirazione e di rilassamento.

Questi lavori creano un forte stato di recettività perché diventiamo più flessibili e permeabili, meno corazzati, meno rigidi: pertanto la trasformazione diventa possibile. Credo che il lavoro di un musicoterapeuta sia affascinante e complesso; è la persona stessa nella sua totalità ad entrare in relazione, con le sue emozioni, la sua creatività, la sua vita, i suoi ricordi e il suo corpo.

E' la persona nella sua complessità che si impegna nell'incontro con l'altro per trovare sempre nuove risorse e possibilità per sé e per l'altro.