

Immagini Suoni Emozioni, Il corpo e l'ascolto in musicoterapia in *Artiterapie*, aprile-maggio, 2002

Ora devo verbalizzare? mi chiese in un tiepido lunedì pomeriggio Vanna, un'insegnante di una scuola materna di un paese circondato dalle montagne. Era una richiesta affannata, detta quasi meccanicamente, come un comune e necessario proseguimento del lavoro. Questa semplice domanda che probabilmente altri mi hanno posto in precedenza, proprio quel lunedì mi ha fatto riflettere e in un millesimo di secondo ho dovuto decidere la risposta.

Ho detto no. La reazione stupita di Arianna mi ha ancora più sorpreso: "Allora mi tengo tutto per me?" dice riassessandosi per benino sulla sedia e riprendendosi il suo disegno.

Ero particolarmente curiosa di sapere cosa avesse prodotto graficamente Vanna, che dopo un ascolto musicale aveva chiacchierato e rumoreggiato mentre le sue colleghe armeggiavano con i pastelli a cera. Ma in quel millesimo di secondo mi sono anche detta che non avrebbe aggiunto o tolto niente parlare dell'esperienza. Lei era in quell'esperienza, fatta di ascolto, di distrazione, di curiosità, tensione e rilassamento faticoso del corpo, nelle immagini, sentimenti, emozioni, ricordi, risate, imbarazzo, rumore e silenzio.

Il suo disegno si intitolava Libertà scritto su un prato verdissimo e vellutato simile alle onde del mare e un cielo azzurro come lo è in questi luoghi.

Dare un nome a quel qualcosa a volte chiude la porta alla possibilità di cercare ancora, di interrogarsi, di viaggiare e di darsi un'altra possibilità. Però la spinta, il desiderio di capire, di capirsi, di chiedersi, di segmentare, di analizzare, di comprendere il funzionamento del meccanismo contrasta spesso con il gusto dell'indefinibile. E' l'emozionante e difficile ricerca di un'identità non solo personale ma anche professionale che sto percorrendo ora.

Il fattore temporale, la scansione del tempo, degli impegni, degli obblighi e la conseguente mancanza di tempo e spazio per fermarsi ad ascoltare hanno segnato gran parte della mia vita e della mia formazione. Ecco perché appena ho iniziato a lavorare con i gruppi ho sentito i loro ritmi veloci ma affaticati. Ho incontrato diverse energie, la maggior parte erano forti, agitate, ricche di potenzialità e risorse ma represses all'interno di un corpo sordo.

Ho scelto quindi l'approccio dell'ascolto evitando il semplice parlare di... dopo un ascolto musicale, quindi non un elenco di impressioni ma un flusso libero di immagini un vedere immagini e provare realmente emozioni senza doverle necessariamente spiegare o puntualizzare. Lasciando spazio al flusso libero di immagini e sinestesie, di sensazioni corporee in un movimento frenetico e continuo simile ai sogni, in una sorta di *stream of consciousness*.

Il mio lavoro solitamente propone uno o più temi, ultimamente sto partendo dalla parola ascolto con i gruppi di adulti e bambini con o senza patologie.

Che l'ascolto sia un elemento centrale della musicoterapia si sa, ma ritengo che all'interno del contesto musicoterapeutico si debba tenere conto del significato più ampio del termine ascolto. Può essere inteso come ascolto di un brano musicale (dal vivo o registrato), come ascolto degli avvenimenti musicali tra due persone all'interno di una relazione ma anche come il porsi in ascolto, il prestare cioè un'attenzione totale non giudicante e incondizionata verso una persona. Ascolto come autoascolto, ascoltare i propri movimenti interiori, un'azione questa che compiono il terapeuta e la persona insieme. All'interno dei lavori di gruppo per esempio l'ascolto dell'altro è un aspetto fondamentale del lavoro, un invito continuo ad ascoltare i compagni, è diventata ormai una mia regola di gruppo: se tutto ciò che io dico merita di essere ascoltato, anche quello che dicono gli altri deve avere lo stesso valore. All'interno di questi diversi atteggiamenti, l'ascolto può fornire dunque le risorse per l'esplorazione

e il cambiamento.

Apparentemente l'ascolto sembra un'attività passiva (ciò dipende anche da come viene proposta) mentre al contrario si mettono in gioco una serie di facoltà fisiche, mentali ed emotive: immagini disordinate di sentimenti, ricordi, anticipazioni, divagazioni, emozioni. Inoltre porsi in ascolto, predisporre cioè fisicamente ed emotivamente a ricevere e dare, richiede da parte della persona una grande fiducia, non solo nei confronti del terapeuta ma anche della musica.

Secondo alcune definizioni: sentire è un lasciarsi invadere dai suoni, senza averne una reale percezione a livello cosciente mentre ascoltare presuppone un atteggiamento totalmente diverso, è una mobilitazione generale del corpo e del pensiero che fa tendere l'orecchio e cambiare la postura della persona in ascolto. Questa definizione esclude totalmente la percezione del suono a livello fisiologico, mentre credo che il sentire sia importante per il musicoterapeuta in quanto può condurre ad un futuro e diverso ascoltare.

Ma come ascoltano le persone? Ci sono diversi tipi di ascolto e quindi di atteggiamento. Alcune persone ascoltano per cortesia, quindi raccontano i loro vissuti per dovere ma con dovizia di particolari apparentemente distanti dal brano musicale ascoltato. Altri invece si lasciano prendere e trasportare completamente fisicamente ed emotivamente, spesso sono le persone che danzano con la musica, chiudono gli occhi, iniziano un loro percorso e spesso parlano poco della loro esperienza. Alcune persone invece intellettualizzano e tentano di dare spiegazioni tecniche all'ascolto, evitando quindi di mettersi in gioco e di rischiare. Ecco perché spesso ultimamente traduco la musica in movimento o in colore invece che con le parole.

Il tipo di attività di ascolto è lontano dall'approccio medico o psicoterapeutico della verbalizzazione dopo l'ascolto, tendendo più a stimolare la fisicità, la corporeità, il contatto di gruppo, l'apertura e l'ascolto degli altri, non si tratta dunque di un parlare di.

Lavoro spesso con gruppi di bambini e di adulti che non hanno necessariamente patologie ma che desiderano fare un lavoro su sé stessi, attraverso la musica, con obiettivi che variano di gruppo in gruppo, di persona in persona.

Penso che il suono parta dal corpo e al corpo debba ritornare evitando il verbale quando possibile.

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.

Ho utilizzato spesso l'ascolto guidato, apre porte a nuove affascinanti possibilità, spalanca le porte all'immaginario, al simbolico senza dimenticare l'aspetto fisiologico a mio avviso, fondamentale.

L'esperienza durante il corso di Bologna e in seguito durante il lavoro con bambini e adulti, mi ha fatto scoprire il potere della parola come suggestione. I temi degli ascolti guidati sono stati sempre esplorativi in ogni storia (come la chiamavano i bambini): una passeggiata in una prateria, la casa, la barca ecc. oppure un ascolto libero con la proposta soltanto di un'immagine iniziale.

Ho sempre fatto in modo che le persone trovassero all'interno delle immagini qualcosa da portare via, seguendo la mia idea del ricordo o del regalo. Ho evitato anche in questo caso le verbalizzazioni lasciando spazio al *Mandala così come all'improvvisazione musicale o corporea*. Le uniche parole permesse sono il titolo da dare al disegno, alla danza e all'improvvisazione.

Faccio sempre precedere l'ascolto da lavori corporei che permettono una presa di coscienza del proprio corpo e che riportano l'attenzione al proprio mondo interiore. 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 prendendo in prestito le parole di Mauro Scardovelli diventiamo più flessibili e permeabili, meno corazzati, meno rigidi: pertanto la trasformazione diventa possibile.

Sono convinta che l'individuo abbia delle grandi risorse dentro di sé, i lavori di gruppo attraverso l'ascolto musicale e il contatto con l'altro, possono creare una base sicura per l'esplorazione e il cambiamento del mondo interno ed esterno.

di **Stefania Battarino**

BIBLIOGRAFIA

Bonny, Helen, *The role of taped programs in the GIM process*, Salinas, AN ICM Publication, 1998

Bonny, Helen, *Facilitating GIM sessions*, AN ICM Publication, Salinas, 1999

Bush, Carol A., *Healing Imagery and Music, Pathways to the inner self*, Oregon, Rudra Press, 1995

Cremaschi, Giulia, *Il corpo vibrante*, Edizioni Scientifiche Magi, 2001

Martinet, Susanne, *La musica del corpo*, Erickson, 1998

Scardovelli, Mauro, *Musica e trasformazione*, Borla, 1999