

La musicoterapia: definizioni, metodi e applicazioni

in *Prevenzione è vita*, 2002

La musica, evento centrale nella vita dell'essere umano, può essere un potente ed efficace mezzo per l'espressione delle emozioni e per la comunicazione. Essa è in grado di suscitare risposte mentali, emotive, fisiche e spirituali. La musica agisce prima della comunicazione verbale, andando oltre, recupera il linguaggio sonoro genetico, aiuta l'essere umano a prendere coscienza di sé e a comunicare con l'altro superando le barriere dell'approccio verbale.

La musica, intesa anche come fenomeno vibratorio, ha un impatto immediato a vari livelli: fisico, neurologico, psicologico e infine comunicativo, inteso come il desiderio di andare verso l'altro.

Già dal suo nascere, la musicoterapia ha visto diverse posizioni e ancora oggi non esiste un'unica definizione accettata da tutti i musicoterapeuti.

La problematicità di definizione è anche determinata dall'esistenza, all'interno della disciplina, di due termini apparentemente inconciliabili: *musica e terapia* e, di conseguenza la relazione esistente tra queste due diverse realtà.

Un altro problema che ostacola una precisazione assoluta di musicoterapia è che essa dipende dal modello psicologico di riferimento dei musicoterapeuti e dalla loro formazione; diversi quindi sono i principi di base, l'approccio, gli obiettivi e le tecniche utilizzate.

Ma lasciamo agli infaticabili conciliatori e/o detrattori l'affannosa ricerca di una definizione e diamone noi una che possa aiutare a comprendere meglio che cosa sia la musicoterapia.

La musicoterapia è una disciplina che, attraverso diverse tecniche, utilizza in modo creativo i suoni, il corpo e la relazione tra terapeuta e cliente al fine di sostenere ed incoraggiare una buona condizione mentale, relazionale ed emotiva della persona. Comunemente si divide la musicoterapia in due diversi filoni: una passiva e l'altra attiva.

Si intende per passiva, la somministrazione di brani musicali e per attiva, la partecipazione del cliente al fare musica con il terapeuta. Può essere praticata individualmente o in gruppo.

Questi due filoni non sono sempre nettamente separati anche se spesso il musicoterapeuta con una formazione musicale, utilizza la seconda, e quindi *l'improvvisazione e il dialogo sonoro* (tecnica ideata da Mauro Scardovelli, musicoterapeuta e psicoterapeuta)

La musica si fa improvvisazione clinica, cioè linguaggio sonoro duttile che si sviluppa attimo dopo attimo sulla base dell'osservazione attenta e continua della persona in modo che essa possa sentirsi accolta, non giudicata e rispecchiata. Il corpo secondo questo approccio ha un'importanza fondamentale, in quanto convibra con il suono. I principi base e le tecniche di questa corrente rimandano ad una visione dell'uomo secondo la concezione della psicologia umanistico-esistenziale.

Per quanto riguarda la musicoterapia passiva invece spesso è praticata da musicoterapeuti con formazione in campo medico. L'ascolto di brani musicali, la visualizzazione e il rilassamento possono essere utilizzati all'interno di una terapia verbale. Favorire dunque la relazione e la verbalizzazione dei vissuti possono essere uno degli obiettivi finali.

Il musicoterapeuta quindi, all'interno di una relazione di scambio e ascolto favorisce l'apertura verso il mondo esterno, la comunicazione, la motricità, la riscoperta del proprio corpo, la concentrazione e l'ascolto. Sollecita l'espressione dei propri vissuti, lo scambio, la socializzazione e favorisce la valorizzazione delle risorse e delle potenzialità della persona.

A chi si rivolge la musicoterapia

La musicoterapia si rivolge a persone di diverse età che presentano disturbi motori, sensoriali, emotivo-relazionali, dell'apprendimento e della personalità; a persone con esiti da lesioni cerebrali e sindromi genetiche e infine a coloro che, senza patologie dichiarate desiderano fare un lavoro su se stessi utilizzando il mezzo musicale e corporeo.

Il musicoterapeuta lavora con quello che ha, con le cose che la persona porta all'interno della relazione; lavora quindi con la persona e non con la sua patologia in un'ottica non meramente riabilitativa.

Nel mio lavoro, utilizzo il metodo della risonanza corporea all'interno della relazione circolare (metodologia di Giulia Cremaschi) all'interno della quale è indispensabile, ove possibile, la presenza dei genitori in terapia e, nei casi di multihandicap, la compresenza e l'interazione tra musicoterapeuta e una/un co-terapeuta al fine di fondere il dialogo tonico-emotivo ed il *dialogo sonoro*. Questo approccio prevede l'uso del pianoforte come cassa armonica che permetta la risonanza e la coordinazione euritmica fra suoni-ritmi-movimenti.

Non vi è idea di riabilitazione perché non vi è richiesta di prestazione, ma si sviluppa un dialogo costruito sul suono e sulle reazioni della persona. L'essere umano è al contempo risuonatore nella ricezione di onde sonore; è dunque produttore e risuonatore insieme nel produrre suoni.

La risonanza avviene perché il suono è onda di pressione, di energia, pertanto muove ciò che incontra. L'onda di pressione passa attraverso il corpo, facendo vibrare la pelle, le ossa, gli organi interni e dunque le emozioni. Questo metodo è stato ideato prevalentemente in casi di multihandicap, per bambini audiolesi, cerebrolesi e con diagnosi di autismo ma è utilizzato anche in presenza di altre patologie.

La musicoterapia non vuole sostituirsi a nessun'altra realtà, né alla medicina né a qualsiasi altra attività che spinga il soggetto ad un qualsiasi miglioramento; anzi ultimamente è stata inserita all'interno delle terapie complementari come nel resto d'Europa e in America e non più come una terapia alternativa e quindi sostitutiva. Si auspica infatti che il lavoro musicoterapeutico diventi sempre di più un lavoro di équipe, dove nulla viene lasciato al caso, dove tutto viene osservato, valutato e poi progettato.

di **Stefania Battarino**