



ατμός

ATMOS – arti terapeutiche  
*centro di ricerca e formazione*

---

## ***MUSICA ... TRA GESTALT E DINTORNI***

**IRENE PAGLIARULO**

*Anno 2004*

*"Nel complesso, si cresce quando si va al di là del recinto e del perimetro, là dove ciò che si possiede perde importanza e si fa più vicina la regione selvaggia del contatto umano"*

*Friz Perls*

Ho deciso di iniziare il mio lavoro con questa frase perché trovo che sia molto significativa e che con un linguaggio metaforico esprima bene il senso del nostro lavoro come operatori alla relazione d'aiuto: *Andare al di là del recinto*, creare cambiamenti e rendersi disponibili ad essere continuamente cambiati nella relazione con il cliente, per giungere insieme alla *regione selvaggia del contatto umano*.

Selvaggio è un termine che affascina e spaventa allo stesso tempo: è ciò che non sottostà a regole e schemi di sorta, che si lascia guidare dall'istinto e che quindi si "regola" momento per momento, e non sulla base di idee prestabilite; è ciò che è sconosciuto e incontrollabile. Scrive sempre Perls che avventurarsi nella "regione selvaggia" significa ampliare il sé, arricchirlo di nuove parti. Questo può avvenire solo nel *contatto*, cioè nello "spazio in cui il sé e l'ambiente stabiliscono il loro incontro e si coinvolgono l'uno con l'altro" (Perls, Hefferline, Goodman, 1994, p.16).

Secondo la terapia della Gestalt la crescita è perciò fortemente legata alla creatività. Gli autori continuano scrivendo che "qualunque tipo di contatto è ha carattere creativo e dinamico (...) perché deve far fronte alle novità, dal momento che solo quest'ultima è nutritiva". (ibidem, p. 40).

Facendo un passo indietro, occorre forse precisare quali siano alcuni dei presupposti fondamentali della Psicoterapia della Gestalt.

Tra i primi è una concezione della vita in cui c'è uno scambio incessante tra l'organismo umano e l'ambiente che lo circonda, uno

scambio che "lega inestricabilmente la persona al mondo e viceversa" (ibidem. P. 17) e che è un fluire costante, in cui l'esperienza del sé cambia in dimensione e prospettiva a seconda di ciò che succede, dei bisogni, degli impulsi, degli interessi della persona. E' una visione affascinante della vita, questa: due persone non potranno mai sperimentare esattamente la stessa realtà, è ogni realtà avrà senso per chi la vive.

Tutto, perciò, è in movimento, in un ciclo perpetuo in cui l'organismo contatta l'ambiente o ne è contattato, attraverso una demarcazione esperienziale, un "confine fluttuante" tra se stessi e "l'inesauribile alterità del mondo"; questo è ciò che in Gestalt si chiama *confine di contatto*: è qui che il sé e l'altro si incontrano e qualcosa avviene.

Dove c'è contatto *qualcosa avviene*.

Qualcosa di nuovo e di creativo; perciò dove c'è fissità, stereotipia, noia, o, per usare la terminologia gestaltica di figura/sfondo, dove la figura appare "scialba, confusa, priva di grazia e di energia", questo è dovuto alla mancanza di contatto.

Se invece mantiene il contatto con sé stesso, cioè con i bisogni, i desideri, e soprattutto con le emozioni, l'organismo ha in sé tutte le risorse per muoversi "bene" nel mondo: è, questa, *l'autoregolazione organismica*, altro concetto fondamentale della Gestalt.

Trovo che questa teoria (anche se chiamarla "teoria" mi pare riduttivo) sia profondamente ottimista e, soprattutto, che dia grande dignità e valore all'esperienza ed alla vita umana: una vita che si fa guidare dalla vita stessa ha in sé, per dirla con Perls, "luminosità, chiarezza, unità, fascino, grazia, vigore, liberazione"; questo naturalmente non significa che non esista la sofferenza o il dolore, o la paura, ma che anche queste possano essere "luminose e chiare" e dotate di senso.

Alla luce di questa premessa possiamo dire, allora, che "relazione d'aiuto" in Gestalt, è far sì che *qualcosa avvenga*, è facilitare il contatto, favorire la consapevolezza, è creare il cambiamento, con grande fiducia nelle enormi potenzialità creative dell'essere umano. Questo viaggio (perché di un viaggio si tratta, in cui si sa da dove si parte ma non si sa dove si approderà) passa necessariamente attraverso l'esperienza. E' proprio qui che la relazione d'aiuto incontra la musica.

### **Musicoterapia e dintorni**

Scrivere a proposito della musica e delle sue potenzialità è difficile per me, sento il limite di dover racchiudere in un linguaggio analogico qualcosa che, invece, è altamente evocativo. Di musica, inoltre, si è detto e scritto tantissimo, e mi sembra di correre il rischio di ripetizioni o banalità. Ma dopo aver gestalticamente dato una forma scritta al mio sentire ansia, proverò a muovermi tra musica, terapia, disagio e benessere.

Negli ultimi venti anni anche in Italia, come già da un po' di tempo all'estero, stanno emergendo con sempre maggior rilievo, o perlomeno diffusione, le arti-terapie, e in particolare la musicoterapia. Le grandi potenzialità della musica, in realtà, sono note da sempre: da sempre, infatti, l'uomo si è espresso attraverso la musica, ha comunicato emozioni ma anche contenuti, ha socializzato, si è sentito parte di un gruppo, o è emerso dal gruppo; si è divertito (anche la dimensione ludica ha una grande importanza, come si vedrà più avanti); sono conosciute da tempo anche le doti "curative" della musica: penso, ad esempio, ai riti sciamanici, vere e proprie *performance* in cui musica, danza e teatro si fondono in

un'esperienza complessa e altamente guaritiva; e anche a quegli ospedali psichiatrici dove, in Francia, già nel secolo scorso, l'attività musicale era usata con i malati di mente a scopo terapeutico.

Se parliamo di musico-terapia oggi facciamo riferimento quasi sempre ad un'area di intervento riabilitativo o di cura, il che presuppone in partenza che ci sia qualcuno da riabilitare o da curare: siamo nella sfera del disagio. La relazione d'aiuto, invece, si colloca nella sfera del benessere, e questa è una prima grande differenza tra la musico-terapia e l'utilizzo della musica nella relazione d'aiuto.

Attualmente il panorama italiano delle scuole e teorie in musicoterapia è piuttosto variegato, così come non esiste una definizione unica di questa disciplina. Non sono ben delineate neanche le aree di intervento, le relative finalità è soprattutto chi è che può fare musicoterapia: un insegnante con i suoi allievi? Un riabilitatore? Uno psicoterapeuta? Paiono esserci delle distinzioni, allora: si parla infatti di "musicoterapista" (il "tecnico" che può sottoporre trattamenti musicoterapeutici) e di "musicoterapeuta" (lo psicoterapeuta che usa la musica all'interno del suo lavoro (Postacchini P. e al., 1997).

Nonostante queste differenziazioni, la musicoterapia per come si sta delineando è caratterizzata da uno quasi esclusivo del canale sonoro-musicale per instaurare la relazione con il paziente (mentre scrivo noto: qui si parla di "paziente", lì di "cliente..."): la musica ha cioè un ruolo preponderante. Alcuni modelli, come quelli di Benenzon (Benenzon, 1997) di basano esclusivamente sul canale non verbale, senza usare mai la parola; altri, come quello della Lecourt (Lecourt E., 1988) sull'improvvisazione musicale, seguita da verbalizzazioni. Naturalmente questo dipende molto dai destinatari del trattamento, che nel primo caso, ad esempio, sono malati

mentali o disabili gravi.

Un'altra distinzione che si è soliti fare per orientarsi meglio tra le numerose pratiche "terapeutiche" è quella di musica *Come* terapia e musica *In* terapia (Bruscia K., 1989). Nel primo caso la musica costituisce il tramite principale per la costruzione della relazione terapeutica; nel secondo, invece, viene usata come supporto e ausilio per una facilitazione del lavoro terapeutico (inquadrato in un modello teorico di riferimento). La relazione d'aiuto gestalticamente impostata rientra in questo secondo caso: la musica può essere proposta come esperienza, ma non lo è quasi mai in maniera esclusiva; all'interno della relazione con il cliente si arriva un punto in cui dal linguaggio analogico, che spiega e descrive il problema, occorre passare all'esperienza, al linguaggio evocativo: qui il counsellor è libero di fare uso delle sue risorse creative, di usare o non usare la musica, insieme al teatro, al movimento, al disegno o quant'altro; dove si vanno a toccare le emozioni non c'è più una tecnica precisa: la tecnica deve essere un pozzo di esperienze a cui attingere e da condividere con il cliente. Anche questa sembra una fondamentale differenza con la musico-terapia.

Naturalmente vi sono anche molti aspetti comuni ai diversi modi di impiegare la musica in ambito terapeutico e relazionale.

Per iniziare c'è la profonda convinzione che il sonoro-musicale è un canale per arrivare più direttamente e più velocemente in profondità, alle emozioni. Il suono è infatti qualcosa che ci appartiene sin dalla nascita, e ancora prima, sin dalla vita fetale; è qualcosa che rimanda visceralmente al nostro corpo e alle sue sensazioni, e che richiama la primissima relazione con la mamma. Anzi, ad esempio, nel suo lavoro sull'lo Pelle, parla dell'importanza del "bagno di suoni" in cui il feto è immerso: suoni interni al grembo materno che provengono dal corpo stesso della

madre, e suoni esterni, che determinano modificazioni dello stato bio-psico-fisico della madre percepite dal feto; questo "involucro sonoro" è, secondo l'autore, la nostra prima pelle psichica, il nostro primo contenitore. In musicoterapia, infatti, in particolare nei modelli ad impostazione psicodinamica, il canale sonoro - musicale è utilizzato proprio perché regressivante. Per la Gestalt, invece, arrivare in profondità ha un senso diverso, non è un tornare alle origini scavando nel passato, ma è un arrivare nel *qui ed ora* alla consapevolezza delle proprie emozioni: suonare un'emozione è dare "forma" sonora al proprio vissuto, renderlo in qualche modo visibile, ascoltabile, toccabile ... e comunicabile.

Altro presupposto comune è il considerare il sonoro - musicale come uno spazio di relazione, in cui il terapeuta/operatore entra in sintonia con il paziente/cliente. La "sintonizzazione affettiva" è un concetto chiave per la pratica musicoterapica e rimanda al lavoro di Stern sulla Teoria Psicologia del Sé; questo autore ha studiato ed osservato la prima relazione madre bambino, una relazione interamente non verbale, fatta di sguardi, suoni, contatti fisici, e ha verificato la fondamentale importanza, per uno sviluppo sano del Sé, dei momenti di sintonizzazione affettiva, cioè quel risuonare emotivamente insieme (diverso dalla semplice imitazione, o dal rispecchiamento), quel condividere non tanto il contenuto della comunicazione, quanto il suo colore, il tono emotivo. Sia in musicoterapia che nella relazione d'aiuto è fondamentale sintonizzarsi affettivamente sul paziente, sono questi i momenti di più profonda condivisione e comprensione: da lì si può partire per la rielaborazione (per dirla in termini psicodinamici) e per il cambiamento.

## **Musica: esperienza e possibilità**

Finora ci siamo mossi tra poche definizioni e alcuni concetti teorici. Ma la musica è molto altro; perciò vorrei parlare, qui, delle aperture e delle possibilità di questa arte che a me è molto cara; tutte le riflessioni che farò partono, naturalmente, dalle esperienze che ho incontrato lungo il mio percorso di formazione in Gestalt Counselling.

La prima cosa che ho sperimentato è che parlare di musica e intenderla nella sua accezione più comune è molto riduttivo; musica è suono, è silenzio, è voce, è respiro, è corpo che si muove; è improvvisata, progettata, ascoltata. E' qualcosa che spesso sfugge alle ingabbiature, non si fa incasellare: ha un senso ma non un significato preciso; ha una forma, ma non un contenuto preciso.

La musica, insieme alle altre arti, è un'esperienza in cui stare, una possibilità di esserci, non una tecnica o un metodo.

La musica ha in sé un grande potenziale creativo e trasformativo; il suono, la voce, gli strumenti in un'improvvisazione sono materiale plasmabile, fluido. Il gruppo (o la persona singola) può nell'esperienza musicale fare un percorso, partire da un punto per arrivare ad un altro molto diverso, senza per questo sentirsi incoerente (cosa che spesso succede nella vita); in un'improvvisazione possono convivere opposti in maniera armonica ed estetica, ognuno può sperimentare che può avere il suo originalissimo posto e allo stesso tempo essere in sintonia con gli altri. Fare questo genere di esperienze in musica è altamente liberante e apre alla possibilità che anche nella vita sia possibile fare lo stesso: essere bianchi e neri allo stesso tempo, dire cose diverse ed andare comunque d'"accordo" con gli altri.

La musica è relazione: tra suono e silenzio, tra un suono e un

altro (nel caso di una semplice melodia); tra strumenti e intensità diversi; è polifonia di voci. E' anche qualcosa con cui si entra in relazione, e perciò in contatto. In ogni esperienza musicale qualcosa prende forma, una forma tanto più nitida, forte e dotata di senso quanto più l'esperienza di contatto è stata profonda.

La musica aiuta a dare una forma al sentire, a sperimentarsi e a scoprirsi capace di cose non conosciute.

La musica è bellezza, è un'esperienza estetica forte; fa leva sulla dimensione del piacere e del desiderio (che in Gestalt sono ciò che ci orienta nel mondo).

Arrivando facilmente alle emozioni la musica aiuta a gestirle; soprattutto quando sono di segno "negativo", come dolore, rabbia e paura. In musica si può essere aggressivi senza timore di distruggere nessuno, e scoprire che aggressività e distruzione sono passaggi obbligati per l'adattamento creativo, e che tutto ciò che viene distrutto si trasforma in qualcosa di nuovo.

Il suono e la musica mettono in moto non solo l'orecchio, ma anche il corpo, il tatto e la sensibilità, la vista; è un'esperienza completa. Questo mi richiama alla mente il discorso di Tiuvavii, saggio capo indigeno delle isole Samoa, nel punto in cui parla dell'importanza di "preservare uno spazio in cui l'esperienza non si concentri solo su alcuni sensi specializzati, ma riesca a coinvolgerli tutti, dando la stessa dignità al pensiero razionale, alle emozioni e ai sentimenti, restituendo agli esseri umani la "gioia di vivere".

La musica ha un grande valore anche per la formazione degli operatori: attraverso la musica si esercita l'ascolto, la capacità di stare in silenzio, l'attenzione; nel dialogo sonoro si sperimenta che una relazione è fatta di ritmo, di tempi, di attese. Inoltre la dimensione ludica facilita il mettersi in gioco ed il rendersi disponibili al cambiamento.

Si potrebbe continuare e dire molto altro.

Lascio uno spazio aperto e da riempire.

Vorrei concludere facendo parlare una riflessione che ho scritto l'anno scorso, a conclusione del percorso dei laboratori musicali, che racchiude quello che è stato il senso del mio percorso musicale. E' personale, poco scientifico e forse poco adatto a conclusione di una tesina... ma è profondamente mio.

### ***Per finire... 4 Giugno 2003***

*Siamo giunti all'ultimo incontro di laboratorio per quest'anno ( ma chi lo sa... forse anche questa volta sarà un penultimo...) e mi sento di voler tirare delle somme, che non vogliono essere conclusioni (la parola "conclusione" mi sembra un po' rigida, vincolante), ma semplicemente un raccontare cosa è stato.*

*In questa esperienza abbiamo pianto e riso, cantato, urlato, bisbigliato; abbiamo ascoltato gli altri e ci siamo presi il piacere di essere ascoltati; ci siamo toccati, massaggiati, accarezzati (scoprendo quale enorme potere abbia la musica anche in questo); ci siamo rilassati, ma allo stesso tempo "energizzati" risvegliando tutto il nostro corpo; abbiamo danzato e disegnato; abbiamo suonato...*

*Mi rendo conto di aver messo il "suonare", attività in teoria fondamentale del laboratorio, all'ultimo posto; forse perché era scontato che avremmo suonato, ma non era scontato tutto il resto.*

*Direi, anche se rischio di apparire "patetica", che abbiamo Vissuto e mi permetto di mettere una V maiuscola perché sono stati momenti vissuti con Verità (che coincidenza, un'altra V...), tema a me ultimamente caro.*

*Ognuno di noi è venuto con quello che aveva, si è messo più o meno in gioco e non è stato giudicato. Questo penso sia stato di grande importanza: ogni Verità è stata accolta e non giudicata, restituita dal*

*gruppo magari arricchita di qualcosa, di un aspetto nuovo, di una sfaccettatura diversa.*

*Questa è la grande potenza del gruppo: essere specchio e sostegno...*

*Nel gruppo l'energia circola: ognuno respira quella degli altri che, a poco a poco, diventa sua in una dinamica continua di dare e ricevere (che non a caso è la dinamica della vita e sempre non a caso è un tema che è emerso molto frequentemente durante gli incontri). In termini un po' diversi questa dinamica è stata qualche volta chiamata guidare e lasciarsi guidare: "guidare", prendersi la responsabilità, nei confronti del gruppo, di quello che si è e di dove si vuole andare; "lasciarsi guidare", fidarsi di quello che l'altro ha da darci e da dirci.*

*Penso che, nel corso del tempo, nel nostro gruppo si sia un po' affinata questa capacità di sentire gli altri e di creare un'energia comune: anche le nostre improvvisazioni musicali mi sembra siano "migliorate" in questo senso, andando verso una direzione "tribale" che, a seconda del "colore emotivo" dell'incontro, andava dal rito solenne (con un ritmo mantenuto più o meno costante, come una sorta di cantilena ripetitiva in cui entrare dentro) alla festa con danze.*

*Probabilmente alla fine di questo percorso ognuno di noi conoscerà un po' più sé stesso (anche grazie al fatto di essersi permesso cose che non si sarebbe permesso fuori) e conoscerà un po' più gli altri. Probabilmente ognuno di noi avrà sperimentato che la musica ha un potere incredibile di farci entrare in contatto con le emozioni più profonde, anche se allo stesso tempo può essere usata come fuga (io ne so qualcosa...); che la musica ci può coccolare (penso che nessuno abbia dimenticato l'esperienza delle "coccole sonore") e ci può turbare; che la musica risveglia quello che siamo e che talvolta non pensiamo di essere; e che dentro di noi c'è un mondo sonoro antichissimo e remoto dentro il quale ogni tanto può valere la pena di fare un tuffo, anche se molto doloroso.*

*E' un tirare le somme veramente molto personale e soggettivo quello che*

*ho fatto: volevo condividere con voi la mia esperienza...*

*Concludo perciò ringraziandovi di esserci stati, perché (e lo dico senza retorica) senza anche uno solo di voi non sarebbe stata la stessa cosa; ringraziando Gianluca per averci guidati; ringraziando la musica per averci accompagnato e augurando alla piccola Gaia, che ha condiviso silenziosamente con noi questa esperienza, ogni felicità.*

*"E' come se improvvisamente mi fossi preso il diritto di vivere il presente"...*

## ***BIBLIOGRAFIA***

- BENZON R. (1987), *La nuova musicoterapia*. Tr. it. Phoenix, Roma.
- DI FABIO A. (1999), *Counselling*. Giunti, Firenze.
- BRUSCIA K. (1989), *Definire la musicoterapia*. Tr. it. Gli Archetti Ismez, Roma.
- CECCHINI M., Il dialogo emozionale: strumento e condizione di conoscenza, *Informazione, psicoterapia e counselling*, n.2/2003, pp.100-103.
- CECCHINI M., TADDEI, G., La definizione del metodo come base per un'etica della relazione d'aiuto, *Informazione, psicoterapia e counselling*, n.2/2003, pp.104-109.
- LECOURT E'. (1988), *La musicoterapia*. Tr. it. Cittadella Editrice, Assisi.
- PERLS F., HEFFERLINE R.F., GOIDMAN P., (1994), *Teoria e pratica della Terapia della gestalt*. Tr. it. astrolabio, Roma.
- POSTACCHINI P., RICCIOTTI A., BORGHESI M. (1997), *Musicoterapia*. Carocci, Roma.