

Le voci di dentro: esperienze musicoterapiche all'Atmos

TEMA: "PIANO (SOTTOVOCE)"
(laboratorio di Musicoterapia)

Si inizia suonando percussioni. Ci dividiamo in due gruppi, apparentemente uomini e donne... inizia un gruppo e alla loro interruzione si inserisce il secondo gruppo. Va avanti così, improvvisando senza pensare ad un tema. Le impressioni sono di armonia, qualcuno segue il suono di altri, qualcun'altro no. Da l'immagine di energia, un fuoco che crepita senza un ritmo preciso. Si ripete la stessa procedura ma tenendo sul, "piano piano". Sono tutte percussioni e uno xilofono. Quest'ultimo strumento apparentemente diverso si inserisce invece perfettamente nel contesto piano piano perché evoca situazioni di regressione, sogno, acqua che cade. Sa essere molto delicato e al tempo stesso penetrante, come l'essenza pura delle cose. Il tema del laboratorio evoca sentimenti contrastanti in ognuno di noi: calma, rilassatezza, paura, penetranza, emozione, vuoto, tachicardia, inconsistenza, "scivolar via"... il piano lascia spazio a noi, ad altre cose, al vuoto che può anche non essere riempito, e a volte preoccupa. Ma è proprio lì che scopriamo dove siamo noi, che ci ascoltiamo.

Si passa, sempre utilizzando lo stesso tema, a suonare per qualcuno. Uno di noi si distende a terra e tutti suoniamo delicati. È un collarlo, un farlo sentire bene, un mandargli cose piacevoli che esaltano il suo desiderio di abbandono.

Il nodo drammatico dell'incontro si ottiene quando si muovono tre persone mentre gli altri suonano per loro. Tutti tenendo in mente il piano piano. Ora le persone in piedi si devono muovere nello spazio, occhi chiusi. Nasce una cosa bellissima. Ci si muove prima singolarmente ma quando ci si incontra, ci si tocca, ci si sfiora, quasi ci si cerca, ci si ritrova a sentirci, ad occhi chiusi, con le mani.. ci si abbraccia e ci si lega, trovandoci a breve come in un bozzolo protettivo, tutti insieme, tutti incastrati in un abbraccio. Si aggiungono le altre donne mentre gli uomini continuano a suonare per noi. È come un fiore che prende vita ricomponendosi con i suoi petali. Ognuno aveva bisogno di questo. Sembra un abbraccio materno, un regredire anche questo. Si inserisce qualcuno a stuzzicare, come con dispetto, schioccando le dita, a voler interrompere questo grumo di energia che dondola.. e dondola...quasi a volerlo schiudere, a riportarlo alla vita terrena.. E così ci si risveglia dal letargo... con la consapevolezza di aver vissuto un momento profondo di contatto con gli altri, abitualmente negato anche da noi stessi. Il suono che ha accompagnato questa composizione è stato di sostegno, di contenimento ma anche di completamento. È un rispettoso sostenere una piccola nascita.

Agnese Rossi 2007

UNA DOMENICA DI GESTALT SUI SOGNI

Un'altra significativa esperienza è quella fatta durante una domenica di gestalt dedicata ai sogni, utilizzando come strumento di lavoro la musicoterapia. Ritengo sia un esempio valido di esperienza sulla fenomenologia, in quanto il lavoro è stato svolto, a mio avviso, in assenza di pensiero, giudizio, e contesto concettuale.

Come ogni esperienza fatta con la musicoterapica, prima di iniziare qualsiasi lavoro si rimane in ascolto della musica, sia degli strumenti suonati dai componenti del gruppo che di registrazioni. Siamo rimasti in ascolto di una musica dal ritmo sostenuto, fatto di percussioni, ad evocare immagini, sensazioni, emozioni. Una persona del gruppo si offre di lavorare sul suo sogno. Un sogno che l'aveva lasciata un po' scossa, ma non riesce a spiegare... Sembra infatti che non trovi le parole per spiegare a noi di cosa si tratti. Prova a disegnarlo... Disegna delle righe, come dei serpenti, che si snodano lungo tutto il foglio bianco. Io personalmente ancora non capisco. Le viene

proposto di utilizzare le persone presenti per rappresentare il sogno. Dispone qualche persona sdraiata per terra, raggomitolata un po' su se stessa ma a contatto con gli altri, fino a formare una massa dinamica che si sviluppa in lunghezza... Inizia a spiegare che si tratta come di vermi, di materia che si muove, si deforma e cresce.... Anche tagliandola cresce ancora. Sta iniziando a provare una sensazione di ribrezzo... Mano a mano che si trova di nuovo a vivere questa esperienza la situazione si delinea e si ricorda che questa massa è dentro di lei. E' come se uscisse dal suo naso, massa, filo, vermi lunghi che partono dalle narici per scendere e penzolare. La musica si fa più accelerata dentro le nostre orecchie e le persone a terra cominciano a muoversi mentre altre in piedi corrono accerchiandole e cercando di tagliarle e smuoverle ma incessantemente il tutto si muove ancora e ancora... La massa cresce, scivola, striscia.... E cresce la sensazione di schifo, paura. E' strano come a parole sia difficile esprimersi, ma ora dentro l'esperienza inizia ad essere tutto più chiaro. Ora la "cosa" è lì, viva e pulsante... Cosa ci si vuole fare? Farla uscire da me! Dice piangendo. Con rabbia e fatica, concitatamente uno ad uno porta via tutti i vermi, qualcuno lo trascina, qualcun'altro fatica a tirarlo su. E' una lotta corpo a corpo che lascia senza fiato! Tutti fuori! Chiude la porta e si abbandona nella stanza vuota e in penombra ad un pianto sfinito.

Agnese Rossi 2007

2006 I° seduta di musicoterapia.

Arrivo con mille dubbi (sarò arrivata in ritardo? Non ricordo bene se si inizia alle 7.15), sento dei suoni dall'esterno sulla strada mentre percorro l'ultimo tratto per arrivare all'Atmos. Sono effettivamente in ritardo. Gianluca mi sorride, ma continua a suonare. Forse non sono accolta? Questo pensiero si insinua. Vado a firmare la mia presenza e penso che mi dirà qualcosa. Non accade niente (gli altri suonano) ed io mi sento abbandonata. Infine, gli altri finiscono di suonare e chiedo se devo prendere uno strumento. C'è improvvisazione, finalmente mi sento nel gruppo e partecipo, prendo due bacchette e chiudo gli occhi per sentire meglio. Entra Agnese e dice che dall'esterno il suono era molto bello (c'è compiacimento ed incredulità)

1° parte. Suonare l'immagine che sentiamo di dare agli altri, quella che pensiamo gli altri abbiano di noi e quella che sentiamo.

Comincia Fabio che produce un suono graffiante, rapido; poi segue Giorgia con un suono soffocato di un'energia nascosta, un altro partecipante confessa di aver eseguito il compito senza convinzione; segue Rosaria che esprime un suono determinato, saltellante.

2° parte. Ognuno dovrà suonare eseguendo però un cambiamento rispetto all'esecuzione precedente. Esce il lato tenero di Fabio, Giorgia sente la voglia di fare coccole, come una madre, entrambi suonano insieme. Giorgia sembra, appoggiare, accompagnando (accadimento), il suono di Fabio. Giorgia suona con energia, con decisione, come se marciasse decisa verso il mondo, gli altri la seguono e suoniamo insieme, unendoci uno alla volta (comincia Gianluca) in sintonia. C'è Agnese che suona con forza e gli vado dietro.

Giuliana Silvestrini

Laboratorio di Musicoterapia 2008

Nella stanza sono poste due file di sedie appaiate una di fronte all'altra. Sopra le sedie degli strumenti. Ci sediamo e così si formano delle coppie.

Ci alziamo e circoliamo nello spazio con la consegna di muoverci contrariamente alla musica eseguita dal conduttore. Quando il ritmo è veloce il movimento sarà lento, e viceversa. Tra i due

estremi ritmici, si dovrà cercare di modulare gradualmente il movimento a seconda se il ritmo tenda alla velocità o alla lentezza. In più, quando la musica si arresta, le coppie devono andarsi incontro, così riunendosi.

Siamo abbastanza sconcertati e dissonanti. Io ho la percezione di manovrare goffamente più parti di me e ho l'impressione di perderne anche qualcuna per strada.

Ci viene detto di danzare i movimenti che eseguiamo. L'attenzione così deve lavorare anche nel dare un maggiore senso estetico, ponendo così i movimenti in un andamento fluido.

L'esercizio è per me pieno di stupore e divertimento. Credo ci ponesse in una condizione in cui il controllo si affannava nel dirigere l'azione e allo stesso tempo assisteva a continui fallimenti. La sensazione di non avere padronanza di se stessi portava quasi ad uno scardinamento tra corpo e mente. Ciò che maggiormente vivevo era la non-integrità e la vedevo in modo chiaro in tutta la stanza. E in questa non integrità forse avviva un mescolamento di enti in azione in qualche modo slegati dalla coscienza.

Successivamente viene associata l'espressione di uno stato d'animo in accordo con il ritmo. Un ritmo veloce corrispondeva alla felicità e un ritmo lento alla tristezza. Anche in questo caso era necessaria una ricerca espressiva per i gradi intermedi tra i due estremi ritmici. In questo momento il ritmo e l'emozione erano abbinati, mentre il movimento restava contrario al loro andamento.

Il ricongiungimento tra le coppie è anche caratterizzato dallo stato d'animo presente prima dell'arresto della musica.

L'inserimento dell'espressione della felicità e della tristezza crea una situazione piuttosto buffa soprattutto nel momento in cui il ritmo si trova nei punti massimi. In questi momenti i partecipanti scelgono la via dell'esagerazione che in entrambi i casi rende il momento comico.

Nonostante l'emozione fosse accordata con il ritmo, lo scompenso diviene sempre più ricco, soprattutto nei passaggi ritmici intermedi. Mi chiedo se si tratti di un esercizio di controllo o di perdita dello stesso.

Ci sediamo sulle sedie e prendiamo gli strumenti. Le coppie sono poste frontalmente e una persona per volta suona descrivendo ed esprimendo cosa e come ha vissuto l'esercizio anche in relazione all'altra persona. Gli altri componenti del gruppo che non sono nelle coppie, aiutano chi esegue e/o chi riceve.

Vengono invertiti i ruoli nelle coppie e poi c'è un cambio di coppie. Col tempo l'esercizio si arricchisce di maggiori possibilità espressive anche grazie all'apporto delle persone esterne alla coppia. Infine, le coppie si riuniscono per danzare. A sorpresa, suona un valzer e tutto si conclude in modo leggero e allegro.

Isabella Mongelli