



ατμός

ATMOS – arti terapeutiche
centro di ricerca e formazione

Maria Lucia Albino
(Estratto a cura di Davide Barone)

Counselling e Musicoterapia: come si realizza l'integrazione

Il mio percorso di formazione in counselling è iniziato sulla spinta del desiderio di svolgere al meglio il lavoro di musicoterapista ed è proseguito anche con la voglia di approfondire aspetti di me, del mio essere con me stessa e con gli altri.

Essere consapevole di tutte le fasi e gli aspetti del “ciclo di contatto”¹ è stato ed è molto importante nella mia esperienza di musicoterapista; mi aiuta, tra le altre cose, a definire meglio gli obiettivi che, di volta in volta, mi pongo con i vari pazienti facendomi vedere con maggiore chiarezza le singole situazioni (anche quando l’uso del linguaggio sonoro – musicale è esclusivo o prevalente). Come musicoterapista mi trovo spesso a lavorare con le emozioni, a contattarle, a sentirle, ad approfondirle; esse sono parte importante, integrante, di ciascuna persona, parte vitale che l’esperienza del counselling, mi ha aiutato a comprendere meglio attraverso il lavoro compiuto su di me. Contattare profondamente le emozioni e i propri modi di sentirle non sempre è così semplice e immediato ma può essere sorprendente; conoscerle e riconoscerle ci aiuta a controllarle, a comprendere come ci relazioniamo con noi stessi e con gli altri, a comprendere quanto ci permettiamo, quanto ci difendiamo, quanto ci nascondiamo, quanto osiamo ecc.

In genere lavoro con persone le cui esperienze sono legate principalmente all’ambito familiare e al contesto in cui vivono e lavorano, hanno dedicato la loro vita alla famiglia e al lavoro, sono desiderose dell’incontro con l’altro, desiderose di raccontarsi, ma timorose o timide nel farlo (per paura di annoiare o di dire cose banali, insignificanti), talvolta sono molto chiuse e, frequentemente, poco abituate ad ascoltarsi, a sentirsi e a comunicare il proprio stato emotivo. Spesso giungono presso la casa di cura dove lavoro, in condizioni di malattia che si prolungano da mesi o da anni, in questi casi l’unica prospettiva realistica non è la guarigione ma il mantenimento della condizione attuale o al massimo un lieve miglioramento. Il dolore che provano è vissuto in modo personale: c’è chi lo nega, chi assume atteggiamenti passivi, chi si dispera, chi giunge alla depressione, chi si rassegna, e via dicendo e non è facile incontrare persone che abbiano elaborato questo dolore, che

¹ Il “ciclo di contatto”, definito come ciclo di soddisfazione dei bisogni, è uno dei preziosi strumenti di cui si serve la terapia della Gestalt per ristabilire nel cliente un flusso naturale di energia. Comprende cinque fasi principali: la sensibilizzazione, l’azione, la soddisfazione del bisogno, il post-contatto, il ritiro-riposo.

siano riuscite a mantenere viva la motivazione. In una situazione così difficile il percorso che porta all'accettazione e/o alla comprensione di tanta sofferenza è molto complesso, è necessario l'aiuto; il sostegno da parte di figure professionali, ma anche da parte della famiglia o del contesto in cui si vive. Non posso dire che le difficoltà nell'incontrare situazioni così difficili e di profonda sofferenza siano scomparse, anche se ora sento di avere qualche strumento in più. Ho dovuto imparare ad ascoltarmi e a sentirmi più profondamente, a vivere più intensamente le mie emozioni (il dolore, la paura, la rabbia, ...) e ad esserne consapevole per poter poi riuscire a stare in modo significativo con i pazienti e con le loro sofferenze.

L'integrazione tra counselling e musicoterapia nel mio lavoro è stata - ed è - fondamentale proprio nei momenti di maggiore difficoltà, poiché mi dà la possibilità, tra le altre cose, di alternare il lavoro esperienziale e il dialogo supportata da chiari e precisi riferimenti teorici. Mi sono resa conto, infatti, che l'uso esclusivo del linguaggio non-verbale (nel mio caso quello sonoro-musicale e quello corporeo) non basta, nel contesto in cui lavoro e con i tempi che ho a disposizione per gli incontri, a motivare le persone anche se il mettersi in gioco nel fare; l'essere coinvolti nell'attività, alcune volte, è già di per sé propedeutico, gratificante rispetto al percorso che si sta compiendo. Per lo più le persone sono abituate allo scambio con l'altro soprattutto attraverso il linguaggio verbale, il poter ricorrere ad esso, in modo responsabile e non superficiale, conferisce un senso più immediatamente comprensibile alle esperienze musicoterapiche proposte e facilita l'instaurarsi di un dialogo, sicuramente, più denso di significato; non un semplice parlare, ma una parte integrante del lavoro, nel senso che mi dà la possibilità di contattare profondamente l'altro senza essere invadente e creare uno spazio nel quale approfondire tematiche delicate. Mi consente di accompagnare la persona nel viaggio dentro di sé in modo graduale (per quanto concesso dalla situazione) motivandola a prendere coscienza di parti di sé, dei punti di forza, delle risorse e anche degli aspetti difficili da accettare. Quando ho iniziato ad interiorizzare la formazione mi sono accorta che, se invece di mettere in pratica le tecniche cercavo di 'essere', il più autenticamente possibile, nella relazione con l'altro, molte cose semplicemente accadevano in modo naturale e spontaneo e allo stesso modo erano accettate.

Musicoterapia e Counselling rappresentano una buona sintesi per quanto riguarda il mio ambito lavorativo, mi hanno entrambe supportato lungo il percorso di volta in volta proposto, aiutandomi sia a comprendere meglio chi avevo di fronte sia a rendere maggiormente comprensibile ciò che intendevo. L'introduzione del linguaggio verbale è un esempio dell'integrazione tra Counselling e Musicoterapica, molte volte l'uso del linguaggio è motivato dall'esigenza del paziente di capire perché gli si proponessero esperienze di un certo tipo e che relazione abbiano con il suo stato di salute talvolta, invece, sono stata io stessa ad introdurre il verbale nelle sedute perché ho sentito il bisogno di accertarmi che ciò che stavo proponendo avesse un senso che fosse compreso e condiviso anche dal paziente.

A seconda dei casi il colloquio o i colloqui con il paziente possono essere presenti in vari momenti del percorso; spesso è importante (e talvolta richiesto in maniera esplicita) qualche incontro basato sul verbale prima di passare all'esperienza vera e propria, alcune volte mi sembra necessario introdurre il linguaggio verbale lungo il percorso esperienziale (per esempio in seguito all'emergere di vissuti particolari in qualche seduta e al conseguente bisogno di approfondimento verbale), altre volte invece serve a chiudere il percorso stesso, a sintetizzare quanto fatto e quanto successo. Chiaramente non è il semplice uso delle parole all'interno di un percorso di Musicoterapia che mi fa parlare di integrazione tra Counselling e Musicoterapia; è l'uso delle parole in un certo modo, l'avere presenti determinati riferimenti teorici (il ciclo di contatto, il qui ed ora, ecc.) il riconoscersi e il riconoscere determinati stati emotivi, l'assumere atteggiamenti di accoglienza, di non giudizio, ecc. (elementi, questi, che sono in comune tra le due discipline). Non sempre c'è equilibrio, alcune volte i percorsi con i pazienti sono più sbilanciati verso le parole o verso la musica, ma penso che questo non costituisca un problema quando risponde ai bisogni del paziente.

L'importante per me è avere sempre ben presente cosa sta succedendo nella relazione, e agire e "pensare" nell'interesse del paziente. Il poter lavorare integrando, in modo fluido, le competenze relative al Counselling e alla Musicoterapia mi dà modo di operare delle scelte importanti

nell'incontro con i pazienti; di essere sempre più sicura nel proporre e affrontare tematiche anche complesse con consapevolezza e responsabilità.

Mi sembra interessante riportare un esempio di quanto detto fin qui, presentando il caso di una donna di circa 40 anni d'età, affetta da una malattia neuro-degenerativa a causa della quale la vita le è completamente cambiata, sia per quanto riguarda il lavoro, che ha dovuto lasciare, sia per quanto riguarda le amicizie e i rapporti familiari (per una serie di motivi è dovuta tornare ad abitare con la madre). La malattia ha purtroppo compromesso le capacità cognitive e fisiche della donna, tra le altre cose emergono difficoltà d'attenzione e di concentrazione, difficoltà nei movimenti, calo importante della capacità visiva, importante faticabilità, scarsa motivazione, depressione, ecc. La situazione di partenza non era certamente felice, dai colloqui iniziali non sembrava emergere niente che potesse in qualche modo interessarla, era prevalente uno stato di rassegnazione ma c'erano altri punti che mi spingevano ad osare nei colloqui: era emerso un grande piacere legato alla musica (quando stava bene ballava) e allo stare in compagnia.

Nel raccontarsi di questa donna era sempre presente una grande differenza tra il passato, pieno di attività, di amici, di viaggi, di lavoro, di allegria, ecc. e il presente in cui non c'era più modo o motivo di attivarsi per qualche cosa, perché tanto... Sono state molto indicative anche le espressioni del volto connesse al racconto della paziente e soprattutto lo sguardo, che per me è stato un indice molto importante da osservare, un indice che mi ha indicato se la direzione che seguivo era giusta.

Ho pensato allora di proporle un'esperienza di musicoterapia attiva in gruppo, in modo da coinvolgerla il più possibile e da subito è stato incredibile notare dei cambiamenti sorprendenti: il desiderio di muoversi, di stare in piedi, di interagire con gli altri, anche di essere protagonista e talvolta spiritosa, la voglia di fare e di divertirsi, di cercare la complicità. Tutto è avvenuto in modo naturale e spontaneo in seguito ad una consegna fatta al gruppo, da quel momento G. ha più volte esplicitato il piacere legato all'attività svolta nel setting musicoterapico, ha mostrato di avere aspettative, ha chiesto conferma degli appuntamenti successivi, ha fatto di quel momento passato insieme un momento importante. Dal suo viso almeno per qualche istante sembravano sparire sofferenza e tristezza, gli occhi emanavano una luce nuova, il corpo diventava meno impacciato e stanco, più libero e leggero, così come la mente che dava spazio ad altri pensieri, che lasciava spazio alle emozioni.

Osservare questa trasformazione è stato molto emozionante per me. Mi è sembrato giusto, una volta individuata la strada mantenere le stesse caratteristiche negli incontri che si sono susseguiti, per non deludere le aspettative, per far sì che la paziente si sperimentasse il più possibile in situazioni piacevoli; concedendosi il permesso sperimentare, di fare, per divertirsi e divertire, dimenticando così stanchezza e problemi anche se solo per pochi minuti.

È stato bello partecipare a questo "viaggio", osservare anche tutti i piccoli cambiamenti, far sì che venissero, notati e apprezzati, e magari anche portati con sé fuori dal setting.

Alla fine di questo percorso ho proposto a G un incontro individuale perché volevo insieme a lei sintetizzare quanto fatto e quanto successo nei mesi precedenti, con uno sguardo particolare a quello che la riguardava. Mi sembrava inoltre importante poterle offrire la possibilità di esprimere le sue sensazioni e le sue emozioni, rispetto a ciò, in un contesto diverso da quello nel quale si erano svolte le esperienze, proponendole uno spazio più intimo e raccolto. Intuivo, infatti, che quel momento avrebbe potuto essere molto intenso, molto intimo, forse meno lieto dei precedenti incontri, ma non meno importante, anzi necessario per poter finalizzare il lavoro avviato in modo che la paziente potesse portarsi via con sé qualcosa di nuovo rispetto alle esperienze vissute e rispetto a sé stessa. Ho pensato con un certo anticipo a questa seduta conclusiva perché non volevo sbagliare; volevo trovare un modo semplice per riproporre il cammino fatto e dare a G. la possibilità di pensare al proprio futuro con uno sguardo diverso volevo, in sostanza, che la conclusione del percorso descritto potesse anche significare l'inizio di qualcosa di nuovo.

Ho ricostruito la storia vissuta in quei mesi in una favola, mi sembrava il modo più semplice e comprensibile per sintetizzare significativamente ciò che volevo dire, una favola che però non aveva fine, o meglio lasciava spazio a più conclusioni. Era chiaramente la sua favola, con il suo

passato, il suo presente e un punto interrogativo sul futuro, una favola semplice, con un invito 'delicato' ad essere il più presente possibile nelle scelte che in futuro l'avrebbero riguardata.

Questa favola è stata donata a G., che l'ha letta e si è emozionata, in silenzio, mentre io eseguivo una sonorizzazione della storia. A ciò è seguito un colloquio, fatto di poche parole, ma evidentemente non ne servivano di più, sarebbero state veramente superflue.

Si è trattato di parole molto significative, sottolineate da un intenso stato emotivo evidenziato soprattutto dal tono della voce e dalla mimica facciale.

Uno stato emotivo nel quale è ricomparso anche il dolore, ma era un dolore diverso da quello dei primi incontri, un dolore accompagnato da lacrime, lacrime che sono state ben accolte dalla stessa paziente che andando via ha detto: «...finalmente ho di nuovo voglia di piangere, era tanto che non mi succedeva...». È stato molto importante il fatto che G. sia riuscita a dire quelle parole, è stato il segno che il percorso che avevamo fatto ha avuto un senso non solo legato al momento e al piacere di stare insieme, che pure sono cose importanti, vuol dire che la paziente si è ridata il permesso di sentire, di sentirsi, ha ricontattato più profondamente se stessa.

Non mi sembra importante analizzare questo percorso per ritrovare nei vari momenti quanto c'è di relativo alla Musicoterapia e quanto al Counselling e alla Gestalt., è molto più interessante osservare quanto la loro integrazione mi abbia consentito di giungere al risultato ottenuto.

Il momento iniziale e quello finale sono quelli in cui l'integrazione tra Musicoterapia e Counselling Gestaltico si è maggiormente evidenziata. Nella fase iniziale affrontare il colloquio in un certo modo, pormi in una posizione di accoglienza e di ascolto profondo dell'altro, non essere giudicante, ecc., mi ha aiutato a individuare gli obiettivi da perseguire in base a quelli che mi erano sembrati i bisogni emergenti della paziente ma soprattutto la seduta finale e la sua preparazione credo siano esemplificativi dell'integrazione di cui parlo. Chiaramente non è il contenuto verbale della favola il contributo del Counselling, ma il riuscire a proporli, il sentirsi in grado di affrontare determinate tematiche che seppur connesse al dolore e alla sofferenza in qualche modo ci aiutano. Nel caso specifico il ricorrere a ciò mi era sembrato un modo per evitare il rischio che il lavoro rimanesse superficiale, sapevo, anzi sentivo, che approfondirlo avrebbe comportato una forte reazione emotiva (in lei e in me), ma sentivo anche di poterla contenere e di poter trarre da ciò degli elementi positivi per la paziente, e in fondo anche per me. Essere counsellor e essere musicoterapista vuol dire mettermi in gioco autenticamente nell'incontro con l'altro, al di là della tecnica scelta, con consapevolezza e responsabilità, cercando di valorizzare l'essere e lo stare con l'altro. Vuol dire dispormi ad incontrare l'altro accogliendolo, ascoltandolo, sospendendo i giudizi, e rimanendo disponibile, nel viaggio che si compie insieme, alla meraviglia e allo stupore che si provano nel ritrovarsi. I tre anni di formazione sono stati per me, come musicoterapista e come persona, molto importanti. Prendere coscienza di come sono, di cosa sento e di come sento, di come mi muovo nel mondo, è stato certamente faticoso, a volte doloroso, ma anche sorprendente, mi ha aiutato e mi aiuta nella vita e nel lavoro.

Bibliografia

- Clarkson P.** *Gestalt Counselling*, Roma, Ed. Sovera, 1992
Naranjo C., *Atteggiamento e prassi della terapia gestaltica*, Roma, Melusina Ed 1991
Perls F., *La terapia gestaltica parola per parola*, Roma, Astrolabio, 1991
Perls F., Hefferline R., Goodman P., *La Terapia della Gestalt*, Roma, Astrolabio, 1971
Quattrini P. *Prospettive nell'approccio gestaltico: (dispense)*
Rollo M., *L'arte del Counseling*, Roma, Astrolabio, 1991
Scardovelli M., *Musica e trasformazione*, Roma, Edizioni Borla, 1999
Scardovelli M., *Il Dialogo sonoro*, Bologna, Edizioni Cappelli, 1992