

Musicoterapia e relazioni sonore

Donatella De Colle

**MUSICOTERAPIA
E RELAZIONI SONORE**

Saggio

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2022
Donatella De Colle
Tutti i diritti riservati

*“La musicoterapia:
far risuonare la voce e il ritmo del cuore.”*

D.D.C.

Introduzione

Nel prepararmi per la stesura di questo libro, mi sono ritrovata a cercare, all'interno del mio materiale di lavoro, quelli utilizzati nel mio percorso di formazione in musicoterapia e altri che ho trovato coerenti e risonanti; è emersa così una citazione di un grande maestro che ho avuto la fortuna di conoscere e col quale ho potuto arricchire la mia formazione, il prof. Rolando Benenzon.

Ho sentito e deciso di riportare alcune sue citazioni sulla musicoterapia e il suo utilizzo, per iniziare questo percorso insieme.

“L'uomo sta perdendo il contatto con le sue radici, con la sua specie; sta dimenticando le sue origini, la sua storia, la sua natura primigenia, l'essenziale del suo essere. In questo venir meno della memoria storica si colloca il suo isolamento. Considerando le cose da questo punto di vista credo che la Musicoterapia possa rappresentare un baluardo di difesa contro tutti gli aspetti negativi della postmodernità. La Musicoterapia come tecnica creatrice di vincoli permetterà agli uomini di stringere migliori legami affettivi e comunicativi fra di loro e favorirà la creazione di piccole comunità e la loro integrazione.”

Questa citazione, forma di analisi socioculturale del nostro tempo la sento forte per il tema della necessità del ritorno alle origini, della naturalità delle cose, del rispetto dei ritmi e dei tempi e dei silenzi. Il nostro tempo è pieno di produttività, del fare versus l'essere, di scarsa tolleranza verso l'intuito visto come fuorviante o addirittura folle, di sudditanza verso il sistema-padre riconosciuto come colui che sa.

La possibilità di ritrovarsi tramite un mediatore comune, un linguaggio comune, qualcosa che permetta di entrare facilmente e naturalmente in contatto, che permetta di sentirsi insieme, connessi, al di là di limiti culturali e sociali che sono mentali, sono delle credenze.

È anche il tema della malattia e del disagio, sia come forma di alienazione da sé, cioè di allontanamento e non ascolto della parte più profonda di noi stessi, oppure di quella più fragile e quindi che si fa più fatica ad accogliere; anche però nel senso di perdita della memoria a lungo termine di specie, quella che riguarda le nostre origini, la nostra storia, il nostro albero genealogico, memoria che permette di rivederci quando siamo nel mezzo del cammino di nostra vita e non ci ricordiamo più che ce la possiamo fare ancora, come abbiamo già fatto in passato, come altri hanno fatto prima di noi.

Emerge la possibilità, anzi la necessità, di cercare anche attraverso strumenti intuitivi e propri del nostro essere, di elementi naturali, fisiologici, semplici, che appartengono alla universalità delle cose, un accompagnamento, una guida, una luce che possa guidare il ritorno a casa.

La musicoterapia come vedremo, e ancor meglio la peculiarità del suono e del fare musica insieme, nascono con noi già al momento del concepimento perché, proprio questo istante è *“suono/movimento che si crea dall’incontro, dalla relazione fra ovulo e spermatozoo”*, (Pecollo P.) e quindi, può essere/diventare uno strumento valido per ritornare a noi, proprio perché evoca, ricorda, riproduce, dei momenti e delle percezioni che sono a noi note. Il nostro *imprinting* è infatti di tipo motorio e il movimento altro non è che vibrazioni, spostamento di onde. E quell’incontro fra ovulo e spermatozoo auspicabilmente è caricato di affettività, sentimento fra uomo e donna, intento di Amore e creazione e diviene così un messaggio, un passaggio di informazione, una frequenza che diventa memoria cellulare, profonda, ripercorribile attraverso il recupero profondo dei suoni originari.

Può esser un buon veicolo il mondo sonoro quindi, per tornare a “casa”: è questo l’epiteto che spessissimo sento usare nei gruppi di musicoterapia, dopo le esperienze di improvvisazione sonora, quando la sensazione di fusione con sé e gli altri, la bellezza per la creazione dell’armonia, il riconoscere che si può fare, donano la sensazione di essere, appunto, ritornati a casa. E in effetti appunto casa è, nella misura in cui il suono diviene rappresentativo, e ancor prima evocativo, delle prime esperienze di vita, degli *imprinting* sonoro-motori dei primi anni di vita e, soprattutto, ancor prima, delle primissime memorie cellulari che costituiscono il proprio sé.

E ancora dal testo del professor Benenzon leggo: *“La Musicoterapia utilizzata (in futuro) come tecnica ricettiva per la stimolazione uditiva è altamente pericolosa ed è precisamente nell’epoca della postmodernità che può ridursi a strumento posto al servizio di una società consumistica, robotizzata, esercitando un potere iatrogeno. Temo che la Musicoterapia possa essere intesa come una musica di tipo funzionale o musica fatta per negare la realtà e produrre effetti di distorsione della percezione sensoriale [...]... da cui il corpo resterà escluso e pertanto con esso, tutto il contesto non verbale.”*

Questa seconda parte pone la riflessione sull’utilizzo, ormai molto in voga e ben previsto da Benenzon, della musicoterapia come farmacopea, come farmaco da banco per tutti i tipi di male, senza differenziazione; come stimolo-antidoto per modificare pensieri, frequenze, atteggiamenti, in una modalità di antidoto globale, che va bene per tutti e in cui la dimensione più pericolosa è il fattore consumistico, scevro di valore e di incontro umano, robotizzato appunto; musica per l’ansia, per la depressione, quella per la sensualità quella per ridere, e così avanti.

In tutto ciò il corpo, sia come dimensione non verbale e quindi per tutta la parte di memorie cellulari in esso contenute, sia per la sua potenzialità di produrre cambiamento attraverso differenti schemi motori e percettivi, non può

venir coinvolto se depauperato della sua funzione attiva di “colui che sa.” Il corpo contiene infatti memorie profonde, ancestrali, prelinguistiche, addirittura trans generazionali (vedi gli studi sulla trasmissione del trauma da una generazione all'altra attraverso piccole modifiche di triplette del DNA).

La possibilità quindi di interagire col corpo nella creazione di nuovi linguaggi, di nuove possibilità e schemi di percezione risulta fondante anche nella psicoterapia, nella misura in cui ogni coinvolgimento del corpo, del suo sentire, del suo presentificare, definisce e struttura il cambiamento in una maniera più profonda. L'uso della musica in psicoterapia può favorire proprio questo: la consapevolezza del pensiero che diventa azione, che diventa postura, che viene rappresentato dal fraseggio musicale, dalla nota, piuttosto che da un timbro. E il pensiero diventa azione.

Sembra altresì importante quindi riconoscere il valore del suono, valore definito per le sue caratteristiche specie-specifiche e cioè comuni alla nostra specie: basti pensare ai suoni che hanno effetto regressivo per tutti, in senso specie specifico come i suoni della natura, battito cardiaco, ritmo binario, la scala pentatonica.; ancora più importante, è, ancora l'utilizzo del suono all'interno della relazione umana, in cui l'operatore sa usare il canale sonoro, sa parlare con questo e sa comprendere, il contenitore-specchio-matrice-, dove insieme ci si può ritrovare e rinascere, incontrare sé stessi e incontrare, svelarsi e ritornare a sé come in una danza. I due aspetti che voglio sottolineare sono quindi quelli di valore del suono in sé e per sé, rispetto alla sua natura, alla sua timbrica, al contesto in cui è inserito, e il valore relazionale del suono, inserito in un rapporto fra due persone, come modo di comunicare senza le parole, dotato però di una grande valenza emotiva.

Il concetto quindi della musicoterapia non come farmaco di autosomministrazione, riguarda il concetto che il suono funziona da solo fino ad un certo punto, che la sua

somministrazione non basta, perché è nella relazione fra due persone che comunicano che si realizza il cambiamento.

È vero quindi che ci sono frequenze più rilassanti di altre, ma ciò è vero in maniera globale e non specifica.

Il ritmo binario che è molto regressogeno, induce un rilassamento molto profondo, fa tornare indietro, alle proprie origini, a ricordi sensoriali profondi, tipicamente il suono del battito cardiaco, e come tipologia di ritmo può favorire tendenzialmente il rilassamento in otto persone su dieci, ma nelle altre due può far insorgere sensazioni di angoscia ad esempio.

Ciò significa che se esistono in linea generale una globalità di reazioni questo non è generalizzabile in senso assoluto.

Quindi alcune musiche con determinate caratteristiche musicali, ad esempio di tipo regressogeno, non fanno la musicoterapia, intesa come terapia con i suoni, ma piuttosto che, sulla base della conoscenza della caratteristiche dei suoni, queste siano abilmente usate e inserite all'interno di una relazione sonora.

Il limite poi delle “musiche musicoterapiche” è quello di far insorgere aspettative sul risultato promesso e, generare quindi confusione, perché non si può “curare la depressione” con una musica, o attivare delle risorse con un'altra. Ognuno ha i suoi significati rispetto ai suoni, significati che derivano dalle proprie esperienze sonore di questa e /o di altre vite.

Credo inoltre che la musicoterapia possa essere considerata a tutti gli effetti una psicoterapia non verbale per il fatto che ha delle similitudini col processo delle psicoterapie in cui dapprima si individua il problema, si allarga su questo proponendo altre possibilità sonore, coerenti ma diverse e si crea una nuova partitura ritmica e melodica, un nuovo pensiero, plausibile ma diverso, il tutto all'interno di una relazione terapeutica empatica, accogliente, che offre differenze.

Tutto questo si realizza nella relazione ed è molto diverso dall'ascoltare musica che può piacere o far stare un po' meglio. Ed è la differenza fra fare terapia e stimolare.

Facendo qualcosa con qualcuno attraverso lo stare insieme si crea così la possibilità di stare meglio, di conoscersi ed esprimersi, di sperimentare ciò che si può fare e quindi di dedurre che cosa si è. Allargando questo concetto mi sembra ci sia dentro anche l'idea dell'Amore, dell'incontro con l'altro che ci accoglie e ci ascolta. Credo che non ci sia nulla di magico in nessun elemento, ma è il significato che ad esso si dà all'interno di una relazione a rendere l'incontro interessante e nutriente; un incontro che si distingue ulteriormente dagli altri, oltre che per vari elementi, anche per il fatto che si svolge al di là delle parole, nella comunicazione fatta di suoni, di silenzi, di respiri, movimenti; fra il corpo, che esprime verità e informazioni per la maggior parte non consapevoli ma sempre sagge, e il sistema circostante. Una relazione attraverso i suoni.

*“La musicoterapia
Porta a suoni
Sempre più gradevoli
Guida i movimenti
Per aprire
Una nuova strada
Fa parte di noi
Porta a serenità.”*

Laura Deangeli