

Counselor.anni Scuola Triennale

Sede di Bologna

Lavoro sperimentale di Maria Silvia Manganelli

Tutor laboratorio Musicoterapia : Battista Pellegrino

Docente Super visore: Aldo Cerubino

COUNSELING E MUSICA

Ho scelto di adoperare come argomento per la mia tesi la musica e di come può essere utilizzata all'interno del counseling.

La scelta nasce dalla mia passione per essa e da uno dei miei hobby che è quello di suonare il pianoforte. La musica fa parte di noi, ci accompagna durante il corso della vita, suscita in noi delle emozioni e può farci rivivere attraverso i ricordi alcune situazioni. Essa può essere utilizzata come terapia e può apportare dei benefici sull'uomo. Ciò lo scopriamo attraverso la nascita della musicoterapia. Essa è stata introdotta in Italia negli anni 70, ma i primi tentativi di curare con la musica risalgono addirittura alla società egiziana. Infatti 2600 anni fa, gli antichi medici egizi, credevano che con i loro canti potessero curare dolori reumatici, punture di insetti; mentre nella cultura della Grecia classica, non utilizzavano il canto, bensì uno strumento musicale, ovvero il flauto, che serviva per gli stessi scopi, cioè lenire i dolori. Anche in Italia precisamente a Taranto vi era una credenza popolare che chi veniva

morso da un ragno velenoso chiamato tarantola, si doveva sottoporre ad un rito per far sì che il veleno venisse espulso. Esso era un rito in musica, dove la persona si scatenava in una danza sfrenata fin quando, stremata dalla stanchezza mimava di schiacciare con un piede il ragno per indicare la guarigione e poi cadeva a terra sfinita. La musica veniva suonata con uno strumento a corde chiamato pizzica. Questo tipo di musica ha una struttura rigidamente circolare, ovvero ripetitiva nei suoni, nel tempo, nel ritmo e può risultare insopportabile per chi non preferisce questo genere di musica, mentre invece può essere piacevole, entusiasmante per altri, tanto è vero che può essere utilizzata oggi dalla musicoterapia e far sì che le persone siano invogliate al movimento. Nel secolo scorso risalgono le prime ricerche scientifiche. Esse cercavano di misurare gli effetti fisiologici della musica sulla respirazione, sul ritmo cardiaco e sulla pressione sanguigna. La musicoterapia utilizza la musica come mezzo terapeutico per far ritrovare alla persona il valore dell'ascoltare se stesso e gli altri.

Il trattamento di musicoterapia è strutturato in incontri settimanali a seconda dell'esigenze del paziente. Le sedute possono essere individuali o di gruppo della durata di circa 60 minuti. Può essere applicata a disturbi emotivi del bambino o dell'adulto, disturbi relazionali, disturbi del linguaggio... Gli obiettivi delle sedute di musicoterapia sono:

- aprire i canali di comunicazione

- vincere le proprie paure
- canalizzare le ansie
- favorire la creatività
- migliorare la socializzazione.

Paragona il corpo umano ad un'enorme cassa di risonanza dentro cui penetrano e si espandono le onde sonore.

CAPITOLO PRIMO

IL LINGUAGGIO MUSICALE

1.1 Le parole della musica

Il linguaggio sonoro musicale agevola l'integrazione, partecipa allo sviluppo di tutti i movimenti corporei, facilita il processo evolutivo; è comunicazione in grado di generare una crescita armoniosa e serena. Oggi giorno le persone vivono immerse in un mondo sonoro fatto anche di caos, tra i rumori del traffico (che possono risultare fastidiosi, ma considerati anch'essi dei suoni) e la musica diffusa ovunque che possiede una profonda influenza sul sistema percettivo-sensoriale influenzandone la connotazione emozionale. Esiste il cosiddetto "rumore bianco" che viene definito come la somma di tutte le frequenze udibili e in natura corrisponde al rumore della pioggia; le gocce

sono tutte diverse l'una dall'altra e cadendo, ognuna di loro produce un suono differente; oppure il rumore di un'onda che si infrange e fa risuonare i numerosi sassolini sulla battigia¹. Vi è anche il “rumore rosa” che si può ascoltare in natura attraverso il verso dei grilli, delle cicale; oppure lo si può riprodurre smorzando i bassi nello stereo. L'imponente sonorizzazione dei luoghi della società moderna dimostra che la realizzazione di un passaggio sonoro adatto, possa considerarsi un elemento rilevante, in quanto ciò influenza la produttività nei luoghi di lavoro e può fare incrementare gli acquisti nei negozi. “Infatti da uno studio fatto risulta che una grande compagnia di servizi ha inserito la musica nel settore finanziario e ha riscontrato che gli errori degli impiegati diminuivano del 37% o ancora secondo un rilevamento in un grande magazzino, le vendite tra compratori al di sotto dei venticinque anni aumentavano del 21% in presenza di musica, fra quelli tra i venticinque e cinquanta anni dell'11% e fra gli ultracinquantenni del 26%”.² A questo punto non ci si può fare a meno di porsi delle domande. Quale tipo di informazioni il suono è in grado di veicolare? E soprattutto in che modo tale messaggio può essere recepito dall'essere umano?

Noi non percepiamo i suoni solo attraverso l'apparato uditivo, in quanto le vibrazioni sonore vengono avvertite anche dallo scheletro, dall'epidermide e

¹ Franco Brera, *Superbimbi fantasia e creatività*, edizione red , Milano 2008, p. 71

² Marco Cabutto, *la musicoterapia, xenia*, Milano 2000, p. 35

dagli organi cavi del corpo umano. Ecco perché alcuni musicisti pur essendo non udenti o non vedenti riescono a suonare. Infatti Evelyn Glennie, percussionista scozzese riesce ad accordare i suoi strumenti (timpani) percependo le vibrazioni sul volto e sui piedi, perciò di solito quando suona preferisce stare a piedi nudi, perché in questo modo riesce a sentire e a comprendere la musica attraverso le vibrazioni del palcoscenico di legno. Il suono sappiamo che comprende: intensità, altezza, timbro, ritmo, armonia, melodia. I primi tre sono reputati dall'acustica i principi fondamentali del suono, mentre gli altri sono componenti che conferiscono alla musica un determinato carattere espressivo.

“Il timbro definisce la qualità o colore del suono, esso ci consente di distinguere due suoni di eguale intensità che producono una differente sensazione uditiva”³.

In sostanza più semplicemente è la differenza tra una nota suonata ad esempio con un pianoforte e la stessa nota suonata con un altro strumento.

Un insieme di suoni organizzati possiede la capacità di stimolare l'individuo, infatti uno stesso brano musicale può attivare suggestioni, impressioni e stati d'animo anche opposti su individui differenti, questo perché i processi innescati dal suono seguono percorsi e associazioni soggettive, ciò può dipendere dalla cultura, dall'ambiente e da vicende emotive.

³ Marco Cabutto, La musicoterapia, Xenia, Milano 2000, p. 38

1.2 La comunicazione attraverso il suono della voce

Noi ad esempio quando parliamo emaniamo dei suoni proprio attraverso la nostra voce, la quale subisce l'influenza dei pensieri e delle emozioni. Infatti il modo di parlare, il tono, il ritmo, la velocità dell'eloquio, comunicano delle cose. È possibile che in caso di shock si possa perdere la voce o che essa si presenti più ampia, più aperta o più chiusa a seconda dello stato d'animo. Se una persona prova rabbia il suo tono di voce si alza e il timbro assume particolari sfumature vibrante. Una persona ansiosa ad esempio tende a parlare in modo veloce e con tono elevato, una persona depressa invece tenderà a parlare lentamente e con tono di voce più basso. La voce bassa è

indicatore di timidezza, difficoltà ad aprirsi; i cambiamenti di tono indicano un alternarsi di diversi stati d'animo; balbettamenti, esitazioni: indicano ansia, disagio, forte contatto emotivo; i silenzi: tranquillità, riflessione o preoccupazione. Per le persone che hanno problemi di linguaggio, quali ad esempio i balbuzienti, vengono guidati verso il recupero di una ritmicità, attraverso un lavoro di distensione muscolare, mettendoli a proprio agio facendogli ascoltare i suoni presenti in natura:

lo scorrere dell'acqua, il sibilare del vento, della terra, lo scricchiolare della legna bruciata dal fuoco, in modo da ripercorrere il patrimonio esperienziale che vi appartiene sin dagli albori della vita fetale. Tutto ciò aiuta queste persone ad appropriarsi di un uso della parola sempre più fluido.

Nel linguaggio verbale si pronunciano parole, frasi dandovi un'intonazione piuttosto che un'altra, ci si dà significato a se stessi, agli altri, alle cose che ci circondano, stabilendo un contatto e un'interazione con il mondo esterno. La comunicazione è un passaggio di informazione tra due o più persone; è un dialogare, attraverso il quale ci si relaziona, si conferisce un significato alla realtà, a ciò che si sta vivendo e aiuta anche a sfogarsi. “Per comunicare non è sufficiente avere solo delle cose da dire, ma c'è bisogno di avere un codice in comune con i destinatari (ad esempio parlare la stessa lingua), bisogna avere una competenza comunicativa, che tenga conto di toccare o meno degli argomenti in quel momento, i modi per toccarli, i turni per prendere la parola

e le procedure per chiederla”⁴. Il linguaggio è comunicazione ed essa si suddivide in:

sintassi (si riferisce alle regole grammaticali);

semantica (si riferisce al significato della frase);

pragmatica (si occupa della relazione tra i comunicanti).

La comunicazione verbale è dialogare; non si parla soltanto di qualcosa, ma con qualcuno, vi è un rapporto tra interlocutori.

Conversare vuol dire anche tener conto delle esigenze altrui, fare delle pause per lasciare spazio e dando così modo di far rispondere l'altra persona, avendo la possibilità di uno scambio di pensiero. Parlando si creano tratti espressivi simili a quelli di uno spartito musicale, infatti un pianista può accelerare o ritardare il ritmo, aumentare o diminuire il volume imprimendo o diminuendo la pressione sui tasti, così come chi parla fa vibrare la voce in modi differenti. “Utilizzando la voce ci si danno intonazioni che non servono solo a sottolineare o a scandire le frasi, ma servono a manifestare delle emozioni: rabbia, energia, dolcezza”⁵... La musica ha una qualità non verbale, ma offre un'ampia possibilità d'espressione verbale e vocale associandole il canto. Ascoltando una canzone di un cantante che preferiamo, non solo noi ne apprezziamo la bellezza della voce, ma soprattutto la carica emotiva che può offrirci. Voci importanti che resteranno impresse nella storia della musica

⁴ Ugo Volli, Il libro della comunicazione, edizione il Saggiatore, Milano 1994, p. 32

⁵ Mario Baroni, Patters emozionali nell'esecuzione musicale, edizione 10/17 Salerno 1990, p. 216

come ad esempio quella di Enrico Caruso, Maria Callas, Luciano Pavarotti per il mondo della lirica o Battisti, Antonacci, Pausini, Jovanotti, Houston (per citarne alcuni) posseggono una ricchezza emotiva in grado di comunicare ed entrare nell'animo delle persone indipendentemente dal timbro della loro voce.

Infatti citando tenori, soprani, cantanti italiani o stranieri, dei giorni d'oggi o meno, voglio sottolineare che usare la voce attraverso il canto, indipendentemente dal fatto di quale sia la lingua adoperata possiede potenzialità capaci di coinvolgerci e può essere utilizzata con finalità terapeutiche ovvero attenuare l'ansia, può essere utile nelle persone che tendono all'isolamento.

Dalla rivista "In sound" ho letto un'intervista fatta ad una cantante olandese Greetje Bijma, dove racconta di come essersi accorta di quanto la voce sia legata a ciò che prova la persona in quel momento. Narra che per realizzare il progetto di una canzone "Bird alone", collaborò col marito riuscendo a portarlo a termine. Adesso che il marito è scomparso, lei ogni volta che canta "Bird alone" (dove il testo parla del canto degli uccelli), sente un'emozione particolare che modifica il suo timbro, riuscendo a comunicare agli ascoltatori un coinvolgimento, un legame che arriva sino a loro.

Un cantautore romano Simone Cristicchi ha scritto un libro intitolato "Centro di igiene mentale", dove racconta la sua esperienza come obiettore in un

centro di igiene mentale di Roma e lo presenta anche in una trasmissione televisiva, dove accompagna il suo racconto con intervalli in musica. Suona alla chitarra brani tratti dagli album “Fabbricanti di canzoni” e “Dall’altra parte del cancello”. La sua esperienza di volontariato dice che lo ha segnato e lo si può avvertire ascoltandolo, poiché in alcuni momenti la sua voce è rotta dall’emozione, al ricordo di alcuni episodi. Un’esperienza, ma più che altro dice “un viaggio” che ha voluto trasmettere attraverso un linguaggio semplice sia nel modo di scrivere il suo libro, sia attraverso la musica.

Racconta di un uomo, con un corpo fragile che “riposa” coperto da un lenzuolo e il suo respiro legato ad una macchina; così ha iniziato a cantare “Legato a te”. Oppure quando racconta degli studenti, che per terminare gli studi si chiudono nella loro stanza e così inizia a cantare “Studentessa universitaria”. Si domanda poi “Come andrà a finire questa storia se non con “Laureata precaria”, il seguito del brano precedente; ovvero la storia di una studentessa con lo zaino colmo di progetti e che si ritrova a fare la centralinista in un call center.

Egli ha continuato affermando: “il grande privilegio di una persona creativa, è quello di potersi fermare e osservare quello che succede attorno e poterlo raccontare agli altri”⁶.

⁶ Simone Cisticchi intervista nella trasmissione televisiva “Domenica In”

La canzone con cui vinse San Remo nel 2007 “Ti regalerò una rosa” scritta proprio dopo la sua esperienza nel centro, egli dichiara di aver ricevuto delle telefonate da parte di politici e non tanto per fargli i complimenti, quanto per poter fare qualcosa sulla problematica dei servizi di igiene mentale.

E allora è proprio il caso di cantarla e suonarla?

1.3 La musica può fare

La musica è una componente fondamentale della vita dell'uomo, entra in contatto con i sentimenti e le passioni dell'individuo e può apportare dei benefici:

- agisce sul sistema neurovegetativo, ovvero regola le funzioni fondamentali, quali il ritmo cardiaco, respirazione e pressione sanguigna;
- facilita la liberazione delle emozioni e della creatività.

La musica può essere utilizzata come calmante o come stimolante in quanto può risvegliare la volontà nei soggetti apatici, ma può anche aiutare i soggetti più aggressivi a moderare la troppa irruenza contro gli altri. La musica quindi è in grado di rilassare i soggetti troppo tesi e restituire ottimismo e vitalità a quelli che vivono momenti di sconforto.

Essa può essere utile durante la gravidanza riducendo ansia e stress, infatti può accompagnare la gestante in questo periodo segnato anche da preoccupazioni e aiutarla a viverlo più serenamente. I suoni esterni possono arrivare sino al feto all'interno dell'utero, in questo ambiente protetto,

ovattato, dove essi sono contrassegnati dal battito cardiaco materno (già esso di per sé un suono) ed è il primo che il feto percepisce. “Durante l’ultima fase della gestazione il feto reagisce vivacemente alle note acute, mentre le note gravi lo calmano quando scalcia”⁷. Le musiche che possono essere utilizzate sono quelle di Mozart, Vivaldi o comunque quelle che danno tranquillità, benessere e rilassamento alla donna.

La musica offre un’occasione di svago e di rilassamento. Aiuta il soggetto ad esprimersi e a comunicare attraverso i suoni oltre che alle parole. La musica può renderci più aperti, più elastici, più empatici (la capacità di mettersi al posto dell’altro, di vedere il mondo come lo vede il cliente, comprendere i suoi bisogni come se fossero i propri, senza però dimenticare che in realtà non lo sono). Essa può migliorare la qualità della nostra vita in quanto essendo una forma di espressione, ha una funzione educativa perché arricchisce l’animo delle persone. La musica è un trasformare un contenuto interno in uno concreto, che attraverso il suono diventa comunicabile agli altri.

È una delle tante forme di comunicazione che possono essere utilizzate, ti raggiunge dentro e può aiutare a capire meglio l’autore del pezzo, cosa vuole comunicare e anche se stessi.

La musica arriva fin dove le parole possono non arrivare, non ha confini. È un modo illimitato di esprimersi.

⁷ Franco Brera, *Superbimbi nove mesi insieme*, edizioni red 2009, p. 50

Per me la musica serve a fare da colonna sonora, serve a ricordare momenti bellissimi, serve a mettere allegria, serve a far danzare, saltare, ridere e anche piangere. La musica è una combinazione di suoni che esprimono e suscitano delle emozioni.

CAPITOLO SECONDO

IL VIAGGIO DELLA PROPRIA VITA RACCONTATO

ATTRAVERSO LA MUSICA

2.1 Cosa risveglia in noi la musica

La musica è in grado di farci viaggiare anche stando comodamente in poltrona. Questa sensazione avviene perché si attivano dei meccanismi comuni che legano musica e cervello.

A questo proposito sono stati fatti alcuni studi sulla loro relazione che hanno aiutato a capire meglio alcune funzioni cerebrali e di conseguenza anche il motivo per cui la musica riesce ad evocare dei ricordi.

Quando ascoltiamo una canzone il nostro cervello è indotto a gestire un numero considerevole di azioni: individuazione del brano, riconoscimento della voce e quindi associazione al cantante, coinvolgimento emotivo, movimento del corpo; a tutto ciò vi si aggiunge poi il ruolo fondamentale della memoria e delle numerose immagini che abbiamo impresse in essa.

Il cervello sappiamo che è costituito da due emisferi: emisfero destro ed emisfero sinistro. L'emisfero destro si attiva in questo caso quando ci dedichiamo all'ascolto di un brano musicale, mentre per una persona che oltre ad ascoltare la musica contemporaneamente è in grado di leggerla o comporla, utilizzando le sue varie sfumature per raccontare storie, emozioni, vi entra in

funzione anche l'emisfero sinistro. "Di conseguenza, la musica può coinvolgere l'intero cervello, interessandolo dal punto di vista emotivo, motorio e cognitivo"⁸.

Ascoltare brani musicali a cui si è più legati, suscita in noi delle emozioni che riviviamo nell'attimo in cui vi associamo dei ricordi. Da uno studio fatto da ricercatori dell'università di Davis, in California (USA), è stato notato che la musica e i ricordi sono conservati nella stessa area cerebrale, ovvero nell'area della corteccia prefrontale mediana. In questa parte raccogliamo la musica che ci suona familiare in quanto vi sono legate delle emozioni e quindi anche dei ricordi.

"La corteccia prefrontale mediana è una delle regioni che si deteriorano più lentamente e questa scoperta potrebbe essere d'aiuto per i soggetti malati di Alzheimer, in quanto la musica è in grado di stimolare e risvegliare flebili barlumi di memoria"⁹.

Il principale autore di questa ricerca è stato Petr Janata.

"Egli ha convocato tredici studenti universitari che si sono prestati all'esperimento, trascorrendo qualche ora in compagnia della musica e attraverso l'utilizzo delle cuffie hanno ascoltato trenta canzoni scelte fra i brani più famosi del periodo in cui gli studenti avevano fra gli otto e i

⁸ Alberto Oliviero, Travolti dal ritmo della musica, tratto dalla rivista *Mente e Cervello* 2008, p. 7

⁹ Studio tratto dal sito internet www.mtonline.it/?tag=cervello

diciotto anni; nel frattempo i loro cervelli venivano scansionati con la risonanza magnetica”¹⁰.

Al termine di ogni canzone sono state proposte ai ragazzi delle domande dove vi si chiedeva di precisare se conoscevano il brano e se esso aveva evocato qualche ricordo, lasciando loro l’opportunità di raccontarlo.

“Dai risultati dell’analisi si è potuto scoprire che in media ogni ragazzo ha riconosciuto diciassette canzoni su trenta proposte e di esse tredici erano legate ad un ricordo autobiografico, mentre dall’esame delle risonanze magnetiche si è potuto riscontrare che l’aumento dell’attività cerebrale corrispondeva proprio al momento in cui gli studenti avevano provato le emozioni più forti legate ad un ricordo importante”¹¹. Quello che accade ascoltando una canzone è che ci vengono in mente persone, luoghi, colori, odori, questo perché la musica è in grado di farci fare un salto nei ricordi e rivedere, rivivere dei momenti, delle emozioni anche se solo per un breve arco di tempo. “Le rappresentazioni musicali che il nostro cervello elabora, con i relativi significati, valori... sono il risultato di una reazione che avviene tra il materiale acustico percepito in quel momento e l’insieme delle rappresentazioni musicali che costituiscono il patrimonio della nostra esperienza passata”¹². Tutti portiamo dentro di noi dei brani musicali che

¹⁰ Studio tratto dal sito internet www.puntodincontro.com.mx/articoli/salute12032009.htm

¹¹ Studio tratto dal sito internet www.mtonline.it/?tag=cervello

¹² Silvano Sansuini, Pedagogia della musica, Feltrinelli, Milano 1978, p. 28

preferiamo, in quanto ci hanno accompagnato e ci accompagneranno durante il percorso della vita e ne faranno da colonna sonora.

Infatti appena ascoltiamo una canzone a noi familiare veniamo attratti e conquistati dalla melodia, dal ritmo o dall'atmosfera che essa sa evocare, perché legata ad un episodio rilevante del nostro passato e risveglia in noi le stesse emozioni di quel preciso momento. La musica fa da sottofondo ad eventi particolari che nell'attimo in cui succedono rimangono impressi nel nostro cervello, sotto forma di ricordi duraturi; infatti anche se ascoltiamo dopo anni una canzone che riteniamo nostra o che per noi è stata importante in quanto ha fatto da cornice a degli episodi della nostra storia, a prescindere dal fatto che possa suscitare in noi gioia, dolore, nostalgia, richiamiamo la nostra memoria, che ci fa rivivere e rivedere attraverso il ricordo, immagini, sensazioni ed emozioni che abbiamo provato in quell'occasione e le porteremo per sempre con noi.

2.2 Raccontarsi

Ci sono differenti modi in cui una persona può provare a raccontarsi, uno di questi è l'utilizzare il pensiero autobiografico. Esso è l'insieme dei ricordi della propria vita passata, di ciò che si è stati e di ciò che si è fatto, ci accompagna nel corso del nostro viaggio formativo e può diventare un

obiettivo da conquistare, perché è capace di ottenere forme narrative e anche se si volge verso un trascorso doloroso, di avvenimenti consumati male, dove vorremmo strappare alcune delle pagine del nostro passato, ma che hanno comunque fatto parte di noi e non potremmo mai gettarle via, soprattutto per non dimenticare ciò che si è dato, ciò che si è ricevuto e farne tesoro per continuare la propria crescita. Ci si impara dai propri errori, ma anche da quelli degli altri, per cercare di non commetterne degli stessi in futuro.

“Il pensiero autobiografico ci fa sentire meglio attraverso il raccontarci e il raccontare”¹³. Attraverso il proprio processo di pensiero ci si aiuta a trovare i propri punti di forza, le proprie capacità che ci condurranno ad essere artefici della nostra vita e continuando ad esplorare dentro di noi come abili scrutatori, ritroveremo ricordi di infanzia, di giovinezza, di età adulta; rivivendo negli istanti in cui, rivediamo i momenti salienti della nostra vita. Soffermandoci a ricordare possiamo imparare ad esaminare la nostra storia e ad apprendere da noi stessi. Giorno dopo giorno si imparano cose nuove, si aggiungono nuove esperienze di cui alcune che ti segnano, ti sensibilizzano, tanto da far comprendere e scoprire che non basta solo sentire, ma imparare ad ascoltare, non basta solo vedere, ma imparare ad osservare, scrutare e di non fermarsi alle apparenze e a non essere superficiali.

¹³ Duccio Demetrio, *Raccontarsi l'autobiografia come cura di sé*, Raffaello Cortina, Milano 1996, p. 11

“Quel che necessita per dare inizio al progetto di rivivere la nostra storia è costituito da foto, oggetti, persone, luoghi, colori, canzoni”¹⁴.

Noi possiamo ricordare voci, parole, ma potrebbero risultarci non completamente chiare o le immagini apparirci con i contorni sfocati, sfumati, sbiaditi, in questo caso l'utilizzare dei pezzi musicali: gli adagi, gli allegretti o musiche che più si preferiscono, possono aiutarci a ricordare e poi riflettere anche mentre li si ascoltano, diventando così sottofondo ideale per il ricordo che resterà un attimo, ma eterno.

Ogni nostro ricordo nel momento in cui lo riportiamo alla luce, si muta in una scena, e lo scopo non è quello di sfogliare le numerose immagini che sono impresse nella nostra memoria, o di soffermarci su un volto o su dei colori, ma è tutto questo, più permettere a se stessi di avere una maggiore conoscenza di sé, comprendere come si era e come attraverso la crescita si è diventati. Ricordare è emozionarsi, è accorgersi di aver vissuto dei momenti, belli, brutti, ma incancellabili e imparare da essi ad essere più umili, più altruisti e ad apprezzare anche le piccole cose che la vita o le persone possono offrirci. I ricordi sono momenti che ci lasciano un sorriso, sono istanti che non svaniranno mai. “La malinconia, la nostalgia, il rimpianto sono considerati sentimenti associabili alla memoria, ma non sono gli unici, infatti vi è anche l'ironia, essa è la capacità di giocare con se stessi,

¹⁴ Duccio Demetrio, *Raccontarsi l'autobiografia come cura di sé*, Raffaello Cortina, Milano 1996, p. 18

chi ha il privilegio di possederla ha imparato a prendersi anche un po' in giro quando è necessario; vi è poi la rabbia, il disappunto, il ritorno di fiamma che anch'essi fanno parte del repertorio d'immagini e circostanze impresse nel nostro passato e che tornano ad occupare la nostra mente"¹⁵.

Rivedendo il proprio vissuto ci si accorge di ritrovare un'infinità di incroci di sguardi, luci, colori, suoni, azioni, amori, amicizie, sensazioni, reazioni.

“Noi durante il cammino nella nostra storia potremmo comprendere come e perché abbiamo percorso delle strade, come e perché abbiamo dedicato ore ed energie più a qualcosa piuttosto che a qualcos'altro, come e perché ci siamo divertiti più con qualcosa che con altro, quando insieme le rimescoliamo per cercare felicità, benessere, realizzazione, autostima, successo”¹⁶.

Tutto ciò che si è vissuto nel corso degli anni e tutte le persone che hanno fatto parte della propria vita, contribuiscono a formare e a strutturare un individuo; tutto ciò da cui abbiamo tratto insegnamenti la ricordiamo con più emozione. È il percorso della vita che ci insegna a vivere, a considerare e a comprendere, che solo dalle persone e dagli eventi dai quali abbiamo appreso qualcosa sono stati la nostra personale scuola, in quanto ritenuti importanti.

Attraverso i nostri ricordi, apriamo i cassetti della memoria che fanno riemergere volti, relazioni, oggetti e dove ci rivediamo nel nostro aspetto,

¹⁵ Duccio Demetrio, *Raccontarsi l'autobiografia come cura di sé*, Raffaello Cortina, Milano 1996, p. 76

¹⁶ Duccio Demetrio, *Raccontarsi L'autobiografia come cura di sé*, Raffaello Cortina, Milano 1996, p. 120

nei gesti, nelle idee, in situazioni piacevoli o spiacevoli. “Tutto ciò ci porta a rinnovare di continuo il nostro modo di descrivere il presente e di prefigurare il futuro”¹⁷.

Quando pensiamo al nostro futuro, non utilizziamo solo la fantasia, ma nell’immaginare il domani sfruttiamo i nostri ricordi e sulla base di essi che poniamo anche i nuovi obiettivi da raggiungere.

2.3 Differenza tra sentire e ascoltare

Così come è importante ascoltare di una canzone, il suo testo, la sua melodia è importante che nella comunicazione si faccia una distinzione tra sentire e ascoltare. Infatti durante la comunicazione quotidiana tra amici, la conversazione tende a non essere strutturata e generalmente priva di un oggetto determinato, così mentre una persona parla, l’altra può ascoltare solo in parte o essere addirittura distratta da qualche altra attività.

Ascoltare invece è qualcosa di più, è un dono che facciamo all’altro, è un’abilità e come tale può essere accresciuta e migliorata.

Tra le caratteristiche del counselor infatti vi è il saper ascoltare. L’ascolto attivo è una delle tecniche che vengono utilizzate all’interno della relazione per permettere all’altro di comunicare un proprio disagio. Ascoltare in modo

¹⁷ Duccio Demetrio, Raccontarsi l’autobiografia come cura di sé, Raffaello Cortina, Milano 1996, p. 208

attivo include una varietà di comportamenti che comunicano al cliente che lo si considera, lo si comprende e lo si accetta come persona. L'obiettivo di tale tecnica è quello di creare un clima di fiducia che consenta di aiutare il cliente a superare le difficoltà. Durante l'ascolto attivo però bisogna anche riflettere sul messaggio che invia il cliente, per poi restituirglielo con altre parole, ciò serve a verificare se il messaggio così come lo si è compreso è giusto o meno; in più bisogna inviare messaggi verbali che incoraggino il cliente ad approfondire ciò che sta dicendo.

Questa figura professionale deve aver sviluppato anche altre competenze per essere in grado di dare aiuto agli utenti. Deve avere:

- adeguata conoscenza di sé;
- buona capacità di ascolto;
- buona capacità di osservazione;
- atteggiamento positivo verso se stesso e verso gli altri;

I suoi OBIETTIVI:

- creare un clima di fiducia;
- aiutare il cliente ad esplorare dentro di sé;
- creare le condizioni per la crescita personale;

Il compito del counselor è quello di condurre l'utente verso un viaggio inizialmente interiore, dove quest'ultimo potrà rivedersi nelle azioni,

nelle reazioni e raccontandosi potrà riscoprire le proprie capacità, i propri punti di forza. È proprio questo quello che fa un counselor.

Crea le condizioni per una crescita e così facendo la persona si sentirà più fiduciosa, più positiva e riuscirà a trovare egli stessa la soluzione al problema. Nel corso della vita è possibile che ci siano dei momenti di crisi, ma essi vanno esaminati e utilizzati per ricominciare il proprio cammino senza dimenticare l'accaduto. Questi momenti vanno superati, ma il termine SUPERARE non vuol dire DIMENTICARE.

Durante i colloqui può accadere che il cliente provi a chiedere dei consigli, ma è importante che il counselor non ne dia, perché altrimenti priverebbe l'utente dal riflettere sul suo problema e poi perché non può sapere quale sia la cosa giusta da fare se non per motivi soggettivi. Il terapeuta deve essere una persona rispettosa, in quanto può trovarsi di fronte una persona con principi, valori, opinioni, idee che egli può anche non condividere. Di fronte a sé può trovarsi una persona che parla e che si apra con facilità, ma nel caso in cui si dovesse trovare di fronte ad una persona un po' chiusa, riservata, potrebbe utilizzare la musica come mezzo per arrivare al cliente.

Potrebbe chiedere qual è la prima canzone che gli viene in mente in quel momento e partire da lì; cosa gli ricorda, se è legata a qualcosa di particolare, se c'è qualche frase, qualche strofa nel testo a cui dà un

significato più importante e provare così a creare un clima che metta a proprio agio l'utente.

Secondo me questa potrebbe essere una buona carta nelle mani del counselor per iniziare ad entrare in contatto, creando un rapporto di fiducia, empatia, che catturi il cliente e che lo aiuti a raccontare qualcosa di se.

2.4 Similitudine tra le pause di un pezzo musicale e tra i silenzi di un cliente;

Prima di tutto è bene cercare di definire il silenzio. Il silenzio è uno stare a stretto contatto con i propri pensieri, ha il potere di riuscire a farci guardare dentro e ci aiuta a riflettere. Esso può aiutarci a rilassare. Può essere inteso come un momento in cui si possono capire gli atteggiamenti delle persone che ci circondano e lo si può colmare anche con un sorriso o con uno sguardo complice.

“La voce del silenzio” penso possa esprimere ciò che le persone hanno dentro, anche se, non è affatto una cosa semplice captare il suo significato. Qualche volta mi è capitato di sentire l'affermazione “il silenzio fa rumore”, sembra un gioco di parole, un controsenso, ma evidentemente può essere inteso anche come qualcosa di rumoroso, assordante, quando probabilmente una persona vive momenti di sconforto e può sentirsi invasa da esso. Sia se lo si intende in

maniera positiva o in modo negativo, il silenzio va ascoltato, è anche un modo per ascoltare se stessi e non è una capacità che accomuna tutte le persone. Esso parla della gente e quando arriva a toccare l'anima si trasforma in una canzone. Infatti sappiamo bene che un pezzo musicale non è composto solo da note, ma anche da pause, più o meno lunghe e anche esse hanno valore di messaggio, così come i silenzi sono elementi significativi nella comunicazione del cliente.

Spesso infatti, è proprio durante questi momenti che vengono fatte mentalmente importanti associazioni di idee. È importante che il counselor, rispetti questa esigenza di silenzio, senza riempire a tutti i costi questi vuoti con domande, altrimenti non si dà al cliente l'opportunità di pensare e di creare associazioni utili. Il counselor, quindi può creare attraverso la musica o gli strumenti musicali, una relazione, che mette in gioco la capacità di relazionarsi con l'altro sulla base inizialmente di un dialogo non verbale, osservando il volto, lo sguardo, gli atteggiamenti, i movimenti, la postura per poi entrare con delicatezza nel vissuto della persona.

Di un cliente vanno scoperte, esplorate e messe in risalto le sue abilità, dandogli la possibilità attraverso la relazione di scoprire le sue ricchezze e avendo così una maggiore conoscenza di sé, maggiore autostima...

CAPITOLO TERZO

PRODUZIONE E ASCOLTO DELLA MUSICA

3.1 Quali e in che modo possono essere utilizzati gli strumenti musicali

Gli strumenti musicali che possono essere utilizzati all'interno di una seduta di musicoterapia devono essere di semplice utilizzo.

È necessario avere uno strumentario assortito, in modo tale da consentire agli utenti l'opportunità di scegliere quello che più preferiscono.

Può succedere che, un cliente che scelga come suo strumento la chitarra, la utilizzi come strumento a percussione battendo le mani sulla cassa armonica, oppure un altro può pizzicare direttamente le corde di un pianoforte piuttosto

che schiacciare i tasti. Non è inusuale che se vi è presente nella stanza un tavolo, un armadietto o un termosifone anch'essi si trasformano in oggetti musicali e usati come strumenti a percussione.

Gli strumenti che si possono trovare all'interno di questi laboratori sono:

- ✓ legnetti, piatti, nacchere, sonagli, campanelli, detti anche strumenti **idiofoni**, cioè il suono è prodotto dal materiale da cui esso è formato (legno, metallo...);
- ✓ strumenti a percussione: tamburi, bonghetti, detti anche **membranofoni**;
- ✓ strumenti a corda: pianoforte, chitarra, arpa, bengio... detti **cordofoni**
- ✓ strumenti a fiato: flauto, armonica, ocarina, chiamati anche **aerofoni**.

Avendo a disposizione tutti questi strumenti, si può mettere in atto la propria creatività anche attraverso l'improvvisazione; si può suonare con lo strumento scelto ciò che in quel momento si sta vivendo e questo lo si potrà comprendere dai movimenti del soggetto e ascoltando se la musica che si sta producendo è lenta, veloce, allegra o triste. Lo scopo non è quello di suonare una bella musica, ma esprimere la propria **“musica interna”**. L'improvvisatore crea la sua musica ed è differente dal riprodurre o eseguirne una già composta da qualche altro.

L'esecutore infatti deve trasmettere fedelmente le idee musicali di un'altra persona, chi improvvisa o compone si occupa invece di esprimere ciò che sente e di farlo arrivare agli altri.

L'improvvisazione può essere adatta alle persone che vogliono sviluppare la creatività, le abilità interpersonali, la comunicazione, la spontaneità e fa sì che chi improvvisa possa comunicare e condividere le sue emozioni e i suoi sentimenti con gli altri.

L'improvvisazione può essere fatta sia singolarmente che in gruppo. In questo ultimo caso, può accadere che lasciando i componenti suonare liberamente, i suoni si accavallino l'uno sull'altro e ogni partecipante può imparare ad ascoltare non solo la musica che produce lui stesso, ma può predisporre ad ascoltare contemporaneamente anche i suoni che arrivano dagli altri strumenti e che producono le altre persone, creando così un valido esempio di **“armonia” di gruppo**.

3.2 Setting di lavoro

L'ambiente idoneo in cui possono essere svolte le sedute di musicoterapia deve essere prima di tutto un locale con una superficie di trenta, quaranta metri quadri, in modo che il gruppo abbia la possibilità di muoversi liberamente, una stanza più grande risulterebbe troppo dispersiva e con una scorretta diffusione del suono creando echi e facendo percepire il messaggio sonoro in modo distorto.

L'illuminazione della stanza può essere utilizzata con luce piena, a meno che non si desideri oscurarla per creare giochi di luci e ombre (ad esempio ombre cinesi).

Deve essere preferibilmente riparata da rumori esterni che possano arrecare disturbo nei componenti. Non devono essere presenti sporgenze e spigoli. Le pareti possono essere dipinte con colori pastello e appese ad esse vi possono essere cartelloni illustrati o con sopra scritti dei testi di canzoni, utili al contesto terapeutico che ne caratterizzano l'ambiente.

Durante il corso di counseling sono state effettuate delle lezioni di musicoterapia in cui, abbiamo organizzato il setting disponendo le sedie in modo circolare.

Ognuno di noi si è accomodato poggiando la schiena alla spalliera, le gambe mantenute in una posizione di non chiusura, ovvero non accavallate, braccia poste sui braccioli, dove erano presenti, o con le mani adagiate sulle gambe, e

chiudendo gli occhi, respirando con tranquillità, lasciando vagare i propri pensieri, ho notato che ciò può essere uno dei metodi utilizzabili per aiutare a creare uno stato di distensione nelle persone.

Tutto questo è necessario per generare uno stato di rilassamento della mente e del corpo ed è il modo per prepararsi all'ascolto e farsi trasportare dalla musica.

Le musiche più adatte da utilizzare in una seduta di musicoterapia sono: la musica classica, new-age, jazz.

Anche l'abbigliamento ha la sua importanza, infatti è preferibile indossare abiti comodi, non troppo stretti, senza cinture che possono comprimere e impedire una respirazione adeguata e avere una postura corretta.

L'arredamento gioca un ruolo importante, per far sì, che il cliente si senta più a suo agio; difatti anche nel counseling individuale, è preferibile che il terapeuta posizioni le sedie in un certo modo. Esse devono essere accuratamente uguali, leggermente angolate tra loro a circa un metro di distanza l'una dall'altra, senza ostacoli tra i due, quali possono essere scrivanie o tavolini.

Questa scelta avviene perché la relazione tra counselor e utente si vuole mantenere su un piano di equità.

È importante ricordarsi di evitare qualsiasi interferenza esterna o oggetti quali ad esempio il telefono, che possono distrarre e distogliere l'attenzione del

counselor, che in quel momento deve essere rivolta alla persona assistita, a ciò che dice e a ciò che fa.

3.3 Progetto: “Adolescenti in musica”

“Adolescenti in musica” è il titolo del progetto, in quanto credo fortemente che nel potenziare le capacità cognitive, motorie e sensoriali dei partecipanti, possano raggiungere una crescita armoniosa e serena sia a livello individuale che di gruppo e avviarsi così nell’età adulta con maggiore consapevolezza delle proprie capacità, dell’importanza dell’attenzione, della concentrazione e del silenzio al momento giusto per apprendere con più facilità.

Tutti i ragazzi, abili o diversamente abili, si ritroveranno insieme arricchiti.

Arricchiti perché, ciascuno di loro con le proprie caratteristiche sa trasmettere, comunicare e attraverso la musica superare le proprie “barriere” (es. **disagi relazionali, fisici**). **Alla base di questo progetto vi è la realizzazione e gratificazione di sé, dove il suono è oggetto intermediario e quello che più necessita è riuscire a stimolare gli adolescenti, far sentire ogni membro, parte attiva del gruppo, facendo aumentare la propria autostima.**

La programmazione è di natura dinamica, dove il percorso si strutturerà attraverso giochi con la voce, con strumenti musicali (percussioni, metallofoni...) realizzati anche dai partecipanti o attraverso il movimento, la danza, il tutto articolato in momenti di ascolto e produzione.

I ragazzi avranno la possibilità di sperimentare il contatto con il proprio vissuto, emozioni, stati d'animo e di elaborarli e trasmetterli in suoni, ritmi e melodie.

Il presente progetto si propone i seguenti obiettivi:

- esprimere la creatività degli utenti al fine di acquisire autonomia, sicurezza e benessere psico-fisico;
- aumentare e alimentare le capacità di ascolto, passando dalla ricettività sensoriale a quella mentale, con la quale saper elaborare capacità di giudizio, consapevolezza e fantasia creativa;
- sviluppo della personalità;
- crescita della maturità emotiva e della capacità di socializzazione;
- maggiore autostima;

METODOLOGIA E TECNICHE

La modalità proposta è quella di partire da ciò che ad ogni singolo piace fare e con gradualità investire sul coinvolgimento emotivo, sul movimento, rendendo ognuno protagonista attivo del progetto.

Attraverso l'osservazione, il counselor dedicherà la sua attenzione ai ragazzi, cercando di conoscerli, cogliendone i segnali espressivi e quelli comunicativi (verbali e non verbali). Attraverso il gioco si cercherà di instaurare una relazione con loro, mediata dalla musica che offre una privilegiata via di comunicazione, soprattutto là dove il linguaggio verbale può essere per qualche motivo interrotto, compromesso o inutilizzato.

In relazione agli obiettivi il counselor proporrà:

- esplorazione degli strumenti;
- improvvisazione (strumentale e vocale);
- ascolto brani musicali (scelti dal terapeuta, dai ragazzi o insieme);
- ascolto e dialogo delle proprie emozioni;
- rilassamento.

La durata del progetto è di circa 4 mesi. Ogni seduta avrà la durata di un'ora e si svolgeranno una volta a settimana. Il progetto in questione è stato sottoposto all'attenzione di diverse associazioni che si occupano di adolescenti, nonché alla scuola media "Giacinto Romano" nella zona di Eboli, riscontrando un buon riscontro da parte dei dirigenti sia delle associazioni che dalla scuola.

Gli obiettivi saranno costantemente monitorati, e al termine del progetto verrà eseguita una relazione rispetto all'andamento e alla progressione del lavoro, nonché degli obiettivi che sono stati raggiunti.

Conclusioni

Con la presente tesi ho voluto mettere in evidenza diversi modi in cui può essere utilizzata la musica, gli effetti benefici che può avere sulla mente e sul corpo delle persone e la carica emotiva che essa può offrirci.

Mi sono soffermata sull'importanza della voce, delle sue infinite sfumature, colori, suoni, la quale subisce l'influenza delle emozioni modificandone il tono, il ritmo, il timbro. Ho dato un valore di particolare rilievo all'osservazione e all'ascolto, perché queste sono alcune delle competenze che il counselor deve aver saputo sviluppare durante il suo percorso di formazione. Mi sono poi dedicata all'argomento sul **silenzio**, in quanto anch'esso è una forma di comunicazione perché **può esprimere ciò che le persone hanno dentro (tranquillità, riflessione...)** ed è un elemento

significativo nelle persone; in questo caso è necessario che il counselor rispetti questa esigenza lasciando che l'utente rifletta, provi ad ascoltare se stesso, a guardarsi dentro e a mettere ordine tra le proprie idee.

Tra le varie tecniche che il counselor può utilizzare per aiutare il proprio cliente vi può essere anche la musica, essendo una forma di espressione e in quanto rappresenta una delle forme di arte terapia.

Attraverso l'ascolto di un brano musicale si può creare uno stato di rilassamento nell'utente che si sentirà più tranquillo, più a suo agio, oppure, per me, ancor più significativo se alla musica vi si aggiunge il testo, ovvero attraverso una canzone che il cliente in quel momento sente di esprimere può aiutarlo a raccontarsi e con l'aiuto del counselor, rivedersi nel passato, vedersi e descriversi com'è nel presente, se c'è qualcosa che vorrebbe cambiare e in che modo vorrebbe farlo per poi raggiungere l'obiettivo finale e sentirsi una persona realizzata, soddisfatta, con maggiore stima di sé, delle proprie capacità e raggiungere uno stato di benessere.

L'essere umano vive fisicamente nel qui e ora, ma la musica può trasportarlo indietro nel tempo attraverso il ricordo o in avanti, immaginandosi in eventi futuri, con la possibilità di costruirsi però delle idee ben concrete.

Dall'esame della bibliografia esistente, dallo studio particolareggiato effettuato, dall'esperienza di vita, dai risultati ottenuti e dallo sviluppo in campo sociale di tale arte, si può affermare con estrema certezza che

le attività musicali e canore possono e devono avere un utilizzo non solo puramente ludico e formale, ma contribuire a superare momenti difficili, caratterizzati da stress, svogliatezza, apatia o al contrario tranquillizzare persone a moderare l'eccessiva irruenza contro gli altri, assumendo un'importanza notevole per la crescita individuale di ognuno di noi.

Non solo può aiutare a superare dei disagi momentanei, ma diventa un percorso indispensabile per migliorare la qualità della vita stessa.

L'uso di un linguaggio antico e al tempo stesso universale quale la musica, è uno strumento valido per far sì che il counselor riesca a creare un contatto con la persona che ha di fronte, ma ancor di più importante può essere per l'utente che riuscirà a superare un blocco, un disagio temporaneo e ad esprimersi con più facilità e serenità. Ogni singolo individuo che riesce a superare una situazione di difficoltà arrivando ad esprimere al meglio se stesso, rappresenta una risorsa prima di tutto per sé, ma anche per l'intera comunità.

Bibliografia

Marco Cabutto, La musicoterapica, Xenia, Milano 2000.

Ugo Volli, Il libro della comunicazione, Il Saggiatore, Milano 1994.

Mario Baroni, Art. Patters emozionali nell'esecuzione musicale, tratto dal libro Dall'atto motorio alla interpretazione musicale, Edizione 10/17, Salerno 1990.

Silvano Sanguini, *Pedagogia della musica*, Feltrinelli, Milano 1978.

Duccio Demetrio, *Raccontarsi l'autobiografia come cura di sé*, editore Raffaello Cortina, Milano 1996.

Franco Brera, *Superbimbi nove mesi insieme*, Edizione Red, Milano 2009.

Franco Brera, *Superbimbi fantasia e creatività*, Edizione Red, Milano 2008.

Claudio Chianura, *Art. Una voce dal profondo dell'anima*, tratto dalla rivista *In Sound* 2009.