

Musicoterapia per lo staff . Tempo e piacere ritrovato .

Fabrizio De Lucia

Dirigente Psichiatra Azienda Sanitaria di Firenze e Psicomusicoterapeuta

Farò prima un breve cenno introduttivo, sulla definizione di musicoterapia a scopo orientativo ed i motivi di interesse per i servizi di Salute Mentale (sm). Poi analizzerò il fattore tempo e piacere in musicoterapia (mt) prendendo spunto da esperienze recenti e in corso che vedono coinvolte lo staff , l'equipe di quegli operatori della sm direttamente o meno coinvolti nelle esperienze .Colgo l'occasione per ringraziarli perché, si sono messi in gioco in tanti e con le loro continue sollecitazioni e reazioni mi hanno aiutato a delineare meglio anche un modello teorico di riferimento.

Musicoterapia: una psicoterapia non verbale

La mt, nel trattato italiano di psichiatria (Cassano et altri) viene classificata nel capitolo delle "altre psicoterapie" assieme alla danza, alla terapia psicomotoria e all'arteterapia. Viene definita, in poche righe, come attività dirette a valorizzare l'espressività e la creatività, volta all'acquisizione della tecnica ed eventualmente a lavoro di chiarificazione ed interpretazione dei prodotti delle stesse.

Ma viene anche, giustamente ricordato, che si tratta di una psicoterapia a prevalente comunicazione non verbale. Sono interventi che utilizzano tra paziente e terapeuta strumenti e tecniche alternative al linguaggio parlato.

Mi sembra utile ricordare, che se la normale modalità di comunicazione della mente razionale è la parola , laddove la comunicazione è non verbale, prevalgono le emozioni .Quando dico emozioni si rischia di essere riduttivi, quindi pensiamo o anche alle sensazioni, i sentimenti, immagini etc.. che sono gradazioni diverse ma presenti .

La musica è un 'arte che usa un linguaggio effimero, che però è denso di sensazioni, emozioni, percezioni, affetti, ricordi; si sa che l'ascolto come la pratica musicale non è un'esperienza semplicemente fisiologica ma anche psicologica.

L'emozione, e non solo questa che sembra scorrere lungo tutto il tempo nelle sessioni musicoterapeutiche sembra amplificata, fotografata, dinamizzata .La musica è capace di suscitare immagini nuove , ricordare, modificare l'umore, sollecitare l'attenzione, la memoria, fermare le sensazioni del momento , tornare indietro , andare avanti, risvegliare i sensi , il movimento corporeo.La musica , dunque, stimola, il musicoterapeuta guida , conduce, sollecita, apre comunicazioni. Durante l'ascolto si ha il potere di fermare il tempo e, l'esperienza musicale, può amplificare il vissuto emotivo che rimane comunque strettamente personale e irripetibile. Si può arrivare per es. ,nell'ascolto guidato con la musica , ad un'esperienza molto vicina al sogno.Con la differenza che è un sogno da svegli!!

Il musicoterapeuta dunque che usa il suono sa di utilizzare , uno strumento ad altissima capacità comunicativa emotiva . La musicoterapia tenta di rendere la già potente comunicazione musicale, in qualcosa di più consistente e trasformativo; attraverso la relazione terapeutica, si cerca di dare significato alla musica che sembra ,con il suo linguaggio, suggerire solo il senso.

Nell' ultimo periodo, il valore di approcci emotivo/corporei nei vari campi della salute, si sta consolidato e queste tecniche sono sempre più utilizzate a vari livelli (preventivo, supporto, psicomusicoterapeutico, riabilitativo) ed in vari campi della salute (geriatria, tossicodipendenze, salute mentale adulti, infanzia, medicina palliativa, ostetricia etc..), ovviamente

integrandosi con le altre terapie.

Vi sono ragioni e non ragioni, tra le ragioni ci sono, due sopra tutte:

1-la medicina tradizionale afflitta da burocratismi e specialismi che separando mente e corpo, ha allontanato i pazienti.

2- la psicologia che forse, con lo strapotere dato alla parola, ha dimenticato il corpo, trascurando tutto quello che non si dice (il "non detto" delle emozioni). Tornerò sull'argomento più avanti.

Il fare musica determina un'attività creativa con sollecitazioni sul piano fisico, intellettuale ed emotivo e così dunque, sotto la guida del terapeuta si personalizzano i percorsi, si individuano i livelli di cura, si individuano i campi di applicazione, si cerca il momento giusto, si valutano dunque anche le controindicazioni. Essendo un tipo di esperienza che si avvicina al gioco, con una totale presenza e coinvolgimento della persona ci si diverte, senza fatica e spesso senza ansia..Nella nostra società contemporanea soprattutto occidentale, il pensiero analogico, quello non verbale, è stato considerato di serie b rispetto a quello logico-razionale., ma le neuroscienze con le moderne tecnologie (neuroimaging) sono ormai in grado di registrare cambiamenti neuroanatomici e biochimici in diretta, sollecitate dalle emozioni. Dunque se da un lato ci danno concretamente e se volete scientificamente conferma dell'importantissimo ruolo giocato dagli stimoli ambientali e dalle reazioni individuali, dall' altro possono confermare o meno l'efficacia dei trattamenti terapeutici. Il ruolo poi della musica sul cervello occupa, oggi, una sezione specifica delle neuroscienze, la NeuroMusica.

Lo staff e lo stress (sono parole con due suoni di una pericolosa assonanza)

Da anni seguo con interesse e studio l'applicazione della musica in contesti terapeutici ,soprattutto nella Salute mentale (Sm) (psichiatra nelle istituzioni da più di 20 anni).

Ovviamente lavorando in questo ambito, ho il privilegio di avere a che fare con tanti pazienti e tanti operatori, a cui corrispondono da un lato tante richieste, dall'altro, un ampio ventaglio di risposte terapeutiche queste, da offrire secondo ruoli, approcci e formazione diversificate . Numeri davvero consistenti, da vertigine.

Si dice sempre che ad alti numeri non corrisponde alta qualità , delle urgenze delle domande e delle difficoltà e complessità delle risposte e ancora di scarse risorse e del poco tempo per riflettere, elaborare e pensare. I tanti approcci terapeutici che si rifanno a teorie e linguaggi diversi pensiamo solo al biologico, al psicologico, al sociale, ma anche all'interno di questi alle varie scuole e dialetti possono far correre il rischio di rendere i nostri servizi, una torre di Babele . Qualcuno pensa che questo stato di perenne burn-out degli operatori che si fa risalire al contatto con la sofferenza, sia aggravato anche dal caos formativo . Ma non siamo su un altro pianeta perché la situazione esterna non è molto lontana c'è un rispecchiamento di tutte le contraddizioni della nostra attuale società e direi cultura. In altre parole lo stato di salute mentale dei nostri servizi, non è lontano da quello della nostra società. D'altra parte la strumentazione tecnologica che in altre branche mediche è sempre più sofisticata sia nella diagnostica sia nella terapeutica , so di dire una cosa ovvia, nella salute mentale è ancora per lo più costituita dalla strumentazione umana e dalle risorse umane. Di fatto le competenze professionali e le capacità relazionali altissime e raffinate, i nostri stessi corpi, spesso sono sottoposte a stress notevole. Qualcuno al riguardo ha parlato non so se in positivo o in negativo di "corazze formative". Le strutture psichiatriche "territoriali",così caoticamente complesse sono un laboratorio di esperienze straordinarie; nonostante il burn-out o forse proprio per questo, dovrebbero essere le più sensibili e capaci di fornire risposte originali e di benessere. Di questa consapevolezza se ne deve fare tesoro, come dire bere o affogare!

La mia attività nei servizi psichiatrici mi ha precocemente stimolato, forse sensibilizzato nonostante le mie basi organiche neurologiche al mondo delle emozioni e delle relazioni . A differenza dei musicisti che hanno fatto un percorso verso la salute e la terapia, io l'ho

fatto al contrario ad un certo punto verso la musica e così ho potuto reregistrare la bussola e rimettere al centro il paziente.

“La questione che il medico debba rimanere fedele alle proprie convinzioni scientifiche è trascurabile, di fronte al problema più importante di come aiutare per il meglio il paziente..”

Queste illuminanti parole furono dette , tempo fa, da Jung .

Agli operatori della salute mentale può accadere, infatti che riabilitando i pazienti, si riabilitino. Non ho dubbi, dunque che il ruolo che può svolgere la musicoterapia (mt) nella salute mentale è davvero notevole perché, è un modello espressivo/emotivo di grande interesse, in quanto coniuga il piano fisico/biologico dell'uomo, a quello psichico/culturale/ambientale .

Come si può dunque sottrarsi al caos dei diversi approcci? come migliorare la comunicazione fra operatori ed ascoltare meglio i pazienti? Se fossero sufficienti le parole, la parola magica che fino a qualche tempo fa risuonava ieri in psichiatria e oggi nella salute mentale era integrazione . (riferendosi all'integrazione far ruoli e approcci, diversificati e complessi, così come sono diventate le richieste e i bisogni dei nostri pazienti). E' una parola che non sempre ha funzionato , ricorrendo con piacere al lessico musicale, potremmo utilizzare, forse con miglior fortuna, la parola armonia?

L'armonia esprime una relazione fra elementi eterogenei e contempla in sé la pluralità. Trovare l'armonia e dunque l'accordo, gli accordi credo sia un 'impresa difficile anche se da questo in realtà dipende tutto il lavoro musicale e terapeutico, come si sa multidisciplinare .

Questa comunicazione fra operatori non è per nulla scontata, ma quando

si realizza aumenta grandemente la possibilità di successo. Nelle funzioni

svolte di responsabile dei vari progetti, non nascondo le difficoltà che

nascono in tutte le fasi dalla progettazione, all'attuazione, alla

supervisione.

Ho maturato una convinzione, che non è per niente trascurabile, e in altre

parole che spesso il problema è proprio la comunicazione verbale .

In questa naturale attrazione si direbbe tra poli opposti

(ragioneria/burocrazia/razionalità versus sensibilità/creatività/emozione) ,

la musica conferma il suo ruolo di grande contenitore e mediatore,

facendo riscoprire il bisogno di salute del paziente e dell'operatore.

Se come operatore della salute mentale so perfettamente, anche se non si studia da nessuna parte, come sia fondamentale la cooperazione e la collaborazione , come musicoterapeuta mi sono messo a cercare delle soluzioni tecniche.

Non semplicemente ricorso teorico/filosofico al lessico musicale, ma pratica.

Una possibile soluzione a cui ho pensato è stata quella di proporre le sessioni musicoterapeutiche, direttamente agli operatori nelle varie fasi del lavoro. Non dico che risolvono sempre, ma giocano un ruolo di armonizzazione, perché spostano su di un livello percettivo, espressivo/emotivo, non verbale l'esperienza . Accomunando e coinvolgendo persone di diverse ruoli e competenze. Come se l'operatore di musicoterapia (mt)

svolgesse il ruolo di direttore d'orchestra, dando libertà di espressione ad ognuno in un contesto armonico, non verbale, rubando tempo e piacere attraverso il suono. Sono impegnato da anni nella progettazione di programmi di mt per la salute mentale, nella supervisione medico-psichiatrica delle attività di mt nella asl e nella sensibilizzazione e formazione degli operatori attraverso prevalentemente le tecniche di mt recettiva o d'ascolto.

Quello che ho fatto in questo periodo di pratico, vista la mia particolare attenzione e interesse all'ascolto, è stata quella di proporre agli operatori della sm più o meno coinvolti in progetti di mt, esperienze d'ascolto musicale/sonoro. Pensando un po' alla loro e alla mia salute mentale.

Quello che ne ho tratto da queste esperienze e che accennerò qui, è il ruolo giocato da due importanti fattori/parametri correlati con l'esperienza musicale cioè quello temporale e quello estetico. La ricaduta in termini di miglioramento della comunicazione verso sé stessi e gli altri, è insita nella capacità socializzante dell'esperienza musicale, ma vi è sicuramente una ricaduta terapeutica quando incide sul miglioramento della qualità della vita e dunque sulla salute e sul benessere del singolo. L'occasione è scaturita dalle sessioni di sensibilizzazione e di addestramento degli operatori della salute mentale fatte con tecniche e strumentazioni musicoterapeutiche, per favorire la cooperazione nei progetti. E' inutile dire che, da questo livello formativo lo sconfinamento ad un livello di sostegno e prevenzione non è infrequente; attivandosi, negli operatori notevoli risorse di recupero, benessere, condivisione. (Ho approfittato del fatto che grazie alla disponibilità di strutture illuminate si sono attivate da qualche anno delle esperienze e di mt all'interno della ASL di FI).

Il tutto dunque configurandosi come un'applicazione della mt d'ascolto ad un livello di cura preventivo e di supporto agli operatori della salute

Ora accenno appena, all'esperienza come si svolge praticamente e poi farò qualche riflessione.

Le sessioni

Le sessioni d'ascolto, che vado realizzando, prevedono due possibilità distinte o la risposta scritta o la verbalizzazione immediata, l'ascolto ovviamente viene fatto in gruppo.

La prima ha caratteristiche più di un test o come sarebbe meglio dire è un reattivo sonoro ed è effettuato su schede prestampate; su queste schede c'è la possibilità di rispondere per scritto con risposte semplici e più complesse, con una griglia di valutazione quali-quantitativa,.

E' costituito da una scaletta di 8/10 brani per un ascolto di circa 30' somministrato sotto forma di test, con una scheda per ogni brano in orario di lavoro. La utilizzo da più di 10 anni e somministro con modalità standard a pazienti, studenti, popolazione normale, insegnanti, infermieri, colleghi, personale docente e operatori della salute, a scopo preliminare e diagnostico.

Per quanto riguarda l'analisi dei dati cioè le risposte scritte. Non è questa la sede per riferirvi dei tanti dati interessanti che sto piano piano elaborando e che forse non finirò mai di fare. Dapprima pensavo all'enorme mole di materiale psicologico, ricordi, vissuti personali, sensazioni ed emozioni scritte da leggere, analizzare, valutare interpretare, restituire, non essendo prevista, in questa occasione, dopo l'ascolto, una verbalizzazione orale, ma solo scritta. Per non parlare dei dati disponibili sul livello cognitivo (memoria, attenzione, concentrazione, etc). Mi sono spaventato dunque, nel senso che avevo sottovalutato l'impresa; ma poi, ho pensato di cominciare ad analizzare prima di tutto non la qualità delle risposte, ma la quantità delle reazioni. Vi do un dato fra gli altri su cui ho voluto riflettere.

Ho notato che la reazione o meglio la quantità di verbalizzazione scritta che si registra all'ascolto del primo brano non si modifica in maniera significativa all'ascolto dei brani

successivi, in poche parole chi scrive ,scrive su ogni brano chi scrive poco lo fa anche nei brani successivi.Dunque basta l'ascolto di due minuti per vedere se c'è dall'altra parte una persona sensibile alla tecnica ?

Quello che registro ed è un altro dato rilevante è; sì il bisogno di risposte e d'interpretazione da parte dei partecipanti, ma anche e in prevalenza, il desiderio di rifare l'esperienza , in altre parole il piacere.

Ricordo a questo punto quanto diceva Ricoeur,"....dove un uomo sogna ce n'è sempre un altro che interpreta..."

C'è chi preferisce il sogno!.

Dunque la mt, tecnica emotiva per eccellenza non verbale che lascia spesso senza parole e nei test anche senza scrittura, mi ha sollecitato a fare un 'altra esperienza. Superata qualche resistenza personale e qualche senso di colpa professionale, nel lasciare tutto questo ben di dio di materiale psicologico evocato, mi sono sentito attratto dall'hic et nunc , dal momento presente e se volete dalla verbalizzazione immediata.

Sono rimasto molto colpito, infatti, perché se, alla fine dell'ascolto risuonano commenti del tipo:- da quanto tempo non mi fermavo ad ascoltare la musica in questo modo, oppure -è la prima volta che riesco ad ascoltare per così tanto tempo., oppure -non pensavo di potere ascoltare per così tanto tempo questo tipo di musica (questo commento è di una mamma all'ascolto di un brano musicale scelto dal figlio adolescente), vi anche chi preferisce non commentare, pur manifestando interesse.

Dunque la parola tempo verbalizzata ed il piacere inespresso , mi ha sollecitato ad esplorare sempre con l'ascolto musicale questi parametri, cercando di intercettarli e ed approfondirli.

E così che sono approdato al secondo tipo di ascolto con la possibilità di verbalizzazione o meno in sessione, l'ho chiamata intervista musicale.

Ho dunque utilizzato musiche nuove o già ascoltate per suscitare reazioni che avessero a che fare con il tempo soggettivo.Quando l'ascolto era nostalgico l'ho definito t. passato , quando legato alla qualità e alle sensazioni piacevole /spiacevole, l'ho collegato al tempo presente, quando legato all' immaginativo/proiettivo al t. futuro. Sono state tutte esperienze di gruppo.

Le tecniche di mtp come tutte quelle non verbali, hanno uno straordinario potere di evocare materiale, quasi telesopicamente, che sarà in seguito rappresentato verbalmente ed elaborato psicodinamicamente, a questo punto se permettete non distinguendosi più dalle psicoterapie verbali.

Cercando di focalizzare allora il più possibile invece sulla relazione presente, sul fattore musicale e dunque su un'esperienza emotiva intensa seppur breve, sto rivalutando l'esperienza cosciente. Perché anche questo tipo d'ascolto pur lasciando senza parole, può essere trasformativo.

Noto che ad ogni ascolto siamo sorpresi ed emozionati da aspetti diversi e dunque si arricchisce la nostra esperienza.Anche in un ascolto nostalgico per esempio il passato influenza il nostro presente , ma la relazione presente ridefinisce continuamente il nostro ricordo.

In altre parole, da queste esperienze, che pongono maggiore attenzione al momento presente e all'ascolto empatico, sto rivalutando come importanti e preziosi obiettivi della terapia l'approfondimento e l'arricchimento dell'esperienza, più che la comprensione del suo significato .

-Anche in supervisione e quindi in un' altra fase del lavoro, il ricorso all'esperienza audiovisiva, più che all'analisi verbale, induce ad altre simili riflessioni.Questo soprattutto, ma non solo, fra quegli operatori che non hanno potuto partecipare direttamente all'esperienza.

Il canale visivo e quello uditivo, offrono un'ottica a forte valenza trasformativa nel senso di un cambiamento della percezione ,di un minor ricorso alla comunicazione verbale, a

fronte di una maggiore componente emotiva; sto parlando degli operatori che osservano i loro pazienti.

Tutto questo passa anche attraverso la formazione degli operatori, formazione che avviene ovviamente come per tutte le tecniche espressive attraverso l'esperienza più che la teoria.

Riflettendo sul termine formazione e separando le parole con cui è composta, come spesso è di moda fare forma e azione, mi viene da pensare all'azione dell'esperienza e alla forma dell'operatore; possiamo immaginarla anche come gestalt dell'operatore che si modifica, e che si trasforma. Meglio sarebbe definirla, trasformazione.

Osservano in pochi minuti, espressioni mimiche diverse, gestualità coordinate, comunicazioni sonore/verbale, tutte esperienze a forte componente espressiva con un minor "carico di pensiero", ed uno spostamento verso il lato estetico. "Non l'avevo mai visto così" e la frase di un medico che osserva una performance di un suo paziente! Questo modello è di certo un'interessante metodo di valutazione e di registrazione dei dati, perchè fornisce una valutazione multipla, sostenuta da più osservatori e spesso espressa da performances irripetibili. Credo inoltre che questo abbia una notevole ricaduta sulla relazione terapeutica.

Cito a questo punto volentieri Stern: "quando si parla si guadagna, ma si può anche perdere in autenticità, ricchezza, approssimazione, spontaneità."

Con il tempo recuperato, attraverso il suono, al benessere, all'espressione del piacere o dispiacere, sono a disposizione risorse per crescere e per maturare. Ecco dunque che questo tempo recuperato attraverso la musica sembra piacere..

Tempo e piacere :i fattori terapeutici della Mt

Qualche riflessioni sul concetto di tempo e di piacere; ne dovrò parlarne distintamente, ma sono in realtà strettamente connesse .

Il tempo

Su un piano musicologico/filosofico la musica possiamo definirla un arte

del tempo , occupa il tempo , non è tangibile .Il suono , infatti è

inseparabile dalla nostra sensazione del fluire del tempo.

Quello che ci interessa, ovviamente è il nostro tempo interno non quello meteorico, né quello dell'orologio. Schutz sociologo e musicologo arriverà a dire che è "il tempo interno, la durée, è la vera e propria forma di esistenza della musica". Per dirlo meglio con le parole dell'autore

"..... sebbene separato da centinaia di anni, l'ascoltatore partecipa con quasi simultaneità al flusso di coscienza del primo (il compositore), eseguendo con lui, passo dopo passo e mentre si compie, l'articolazione del suo pensiero musicale. Lo spettatore, in questo modo, si trova unito al compositore da una dimensione temporale comune a entrambi, che non è altro che una forma di presente vivido e condiviso dai partners in un'autentica relazione faccia a faccia (face to face), quale si instaura tra chi parla e chi ascolta" .

In altre parole vi sono due tempi interni uno appartenente al flusso di coscienza del compositore, l'altra al flusso di coscienza dello spettatore, che sono vissuti in simultaneità, simultaneità che viene creata attraverso il flusso della musica. Il musicoterapeuta si fa mediatore.

Sul piano socio-culturale-ambientale ...perché cerchiamo il tempo? Azzardo una risposta .Siamo in una società ad altissima capacità comunicativa, sottoposta ad una pioggia incessante di informazioni che viaggia sempre più veloce. E' dimostrato che si parla

sempre più velocemente .Vi è uno studio italiano che lo conferma attraverso l'analisi di oltre 100 ore di parlato televisivo, radiofonico, interviste, pubblicità e raccolto in 15 località diverse, tenendo conto anche delle differenze regionali. ("Progetto Clips" cit. da Polla-Mattiot in "Riscoprire il Silenzio" Baldini/Castaldi ed.). Questa velocizzazione o iperdinamismo della comunicazione corrisponde ad un'accelerazione complessiva dei nostri spostamenti .Esperienze simili riguardano anche altri sensi; non mi voglio addentrare nel campo dell'elettronica e dunque della velocità dell'immagine.Si pensi per esempio al montaggio cinematografico,quelli che qualche anno fa si chiamavano effetti speciali e che ora sono normali. Voglio solo dire che questo, nel bene e nel male, ha influenza sul nostro modo di percepire la realtà.

Potrebbe essere proprio che la velocità della comunicazione , ci spinga ad essere sempre più veloci.La giustificazione che noi diamo al fatto che siamo veloci a noi stessi e agli altri è quella di avere più tempo ...ma più tempo per cosa? Per fare altre cose di solito anche queste sempre più velocemente.. o altro?

Sembra sempre che ci manchi il tempo per esplorare, per riflettere, ma non per parlare.

Come mai c'è un interesse crescente degli operatori per le tecniche come le artiterapie, che utilizzano la comunicazione non verbale? Una risposta potrebbe essere che abbiamo parlato troppo o non sappiamo farlo più bene.

Quando ho chiesto agli operatori se volevano partecipare a queste sessioni dimostrative della tecnica, le adesioni sono state massicce 5 volte superiori alle aspettative..

Ho cercato delle risposte a questo interesse: semplice svago, passione per la musica, curiosità, assenza giustificata dal lavoro, poi mi sono accontentato di quello che dice Slovic ed al. (2002) e che anche questa che fare con il tempo,e cioè che ...” la motivazione affettiva è particolarmente efficace quando il tempo è scarso per prendere una decisione..”,quella razionale si sa richiede più tempo e costi psichici di certo. Nella pratica quotidiana dei servizi registro in alcuni, non pochi, una certa tendenza alla noia delle riunioni, un' allergia, un' astenia, una resistenza , una infelicità forse ad uno strapotere della parola che occupa il tempo ..

McLuhan, parlando di giovani, già qualche anno, fa parlava di post-alfabetismo, vedendo nella cultura elettronica globale istantanea, la fine della parola. Dunque si può pensare a vere e proprie forme di logofobia, e come se avessimo acquisito anche che queste siano perdite di tempo e attuiamo manovre di evitamento .Quello che succede agli operatori accade anche i nostri pazienti sono segnali che dobbiamo cogliere..

Se la vediamo in termini evolutivi come va molto di moda, e non difensivi mi viene da pensare che questa fobia sta generando altri comportamenti...Paradossalmente il tempo che fugge, la comunicazione verbale e non solo sempre più veloce , sembra sollecitare un recupero dello stesso tempo attraverso la fruizione di quelle, fra le terapie che vedono proprio nel parametro temporale un fattore di attrazione. Allora tornando alla logofobia di alcune consistenti frange della popolazione sia di coloro che soffrono ,sia di coloro che curano, mi è sembrato che le tecniche espressive come la mt abbiano il vantaggio da un lato dell'immediatezza dell'esperienza , del piacere condiviso, dall'altro la possibilità, non obbligatoria, di registrare e accumulare materiale psichico, anche attraverso la comunicazione verbale.. D'altronde, approfondire conoscenza, rinsaldare, sviluppare e migliorare relazioni, acquisire consapevolezza, arricchire la stimolazione ambientale/sensoriale, liberare emozioni e d'espressività, ristrutturare l'aspetto cognitivo e l' orientamento della realtà, sviluppare spiritualità tutto quello che si realizza nelle sessioni di mt, sono tutti elementi di una discreta psicoterapia .La musica può tentare di rallentare il tempo, forse di fermarlo. Tempo dilatato,rallentato , fermato che fa vivere le emozioni senza la fatica di dirle. Se da un lato dunque, per gli operatori vi è la necessità di risposte veloci alle moltitudini delle domande, e l'urgenza ansiosa e gli impegni burocratici, dall'altro non sembrano smarriti la sensibilità, l' emozione, la creatività.

E ancora perché cerchiamo la musica? Una semplice risposta, è che la fruizione

musicale, per es. l'ascolto, è sempre più crescente grazie alla possibilità tecnologiche di ottenerlo, anche senza la presenza della fonte sonora. Fino a qualche tempo fa si doveva avere un musicista che suonasse e vederlo, ora si può ascoltare tantissima musica, senza vedere e praticamente sempre. La m. quindi è una merce molto disponibile che si sostituisce spesso alla comunicazione verbale, in larga parte della popolazione, io direi a volte preferendola e non si può non utilizzarla proprio come veicolo comunicativo non verbale. Non mi interessa argomentare del significato di questo, di interpretarlo o del perché ciò avvenga, mi interessa perché sembra far bene a chi la fa e a chi l'ascolta. Penso ad una psicoterapia senza parole forse inconsapevole, ma anche all'influenza sulla biochimica cerebrale, al ruolo del piacere, all'influenza dunque sul corpo, forse anche ad una dipendenza.

Visto che il tempo è il vero dominatore del mondo d'oggi, ecco che la mt, può rubare il tempo, restituendolo come pausa anche per la nostra salute mentale. Tornando agli operatori bisogna stare molto attenti alla qualità della vita degli operatori bisogna che la SM sia prima di tutto un luogo e un tempo dove ci si prenda cura anche di sé, oltre che degli altri.

Il piacere

E arriviamo dunque ad un altro punto importante. Anche qui come per il tempo sto parlando semplicemente del piacere, come sentimento elementare suscitato da ciò che è gradito, o se volete, gioia dei sensi quando vengono soddisfatti. E ne parlerò su vari piani.

-Quello etimologico. Nella parola musicoterapia c'è, una forte suggestione estetica. Suggesta dal riferimento all'arte musicale. La parola arte evoca e mette in risalto non solo il giusto valore creativo, ma anche l'aspetto estetico, che non è l'obiettivo del processo terapeutico. La parola estetica può essere fuorviante se pensiamo alla bellezza dell'opera. Quando parliamo di modello espressivo/emotivo, è indubbio che con questo termine, pensiamo a quelle tecniche o metodologie che permettono di tirar fuori ciò che i pazienti hanno dentro di sé e che spesso non sono in grado di comunicare. Inoltre poniamo l'accento, non sul prodotto finale, quanto sull'importanza del fare e dell'esperienza e della creatività. In altre parole si può partire dalle emozioni del paziente più o meno identificate e poi canalizzarle attraverso il medium artistico oppure identificarle attraverso di esso. Jung diceva "richiamare dall'inconscio l'artista dimenticato e dare uno sbocco al bisogno di espressione artistica senza preoccuparsi del valore estetico".

Però la parola estetica non equivale a bellezza e che l'errore che si fa è pensare all'opera d'arte bella. La parola estetica deriva, invece dal greco *aisthētikos*, che vuol dire "sensibile, capace di sentire" e deriva dalla radice *aisthanomai* "sento, percepisco con i sensi tutti". Tra le tante accezioni c'è dunque questa: "idonea a riattivare la sensibilità". Questa capacità può richiamare la funzione psicoterapeutica della mt. Nelle sessioni di mt si fa una grande esperienza estetica direttamente vissuta, c'è un incontro la condivisione di un viaggio affettivo in cui il momento presente, con tutte le sensazioni ed emozioni sollecitate ha un ruolo importantissimo.

Da questo punto di osservazione rivaluto dunque, il valore estetico nelle terapie espressive, perché le emozioni suscitate positive o negative, o meglio piacevoli o spiacevoli, svolgono un ruolo a volte catartico, purificatorio, sostitutivo della realtà fornendo un sostituto della realtà buona o un riparo per quella cattiva. Tutto ciò giustifica il ruolo dell'arte in genere come fonte di sollievo e di benessere che, come disse Goodman "potrebbe portare ad annoverare i teatri e i musei e le sale da concerti (aggiungo io) come sezioni del ministero della Salute". Non ho timore a dire che, in campo musicoterapeutico, rivaluto soprattutto l'esperienza fatta, ciò che si è vissuto in quei pochi minuti d'ascolto.

-Sul piano neurologico, parlando di Musica, Robert Zatorre, della McGill Un. neurologo canadese ha analizzato in particolare i chill, ossia i brividi provocati dall'ascolto di un brano

musicale, particolarmente emozionante (quello che i musicisti chiamano la nota blu). Siamo parlando ovviamente di risposte individuali : "Ho scelto questi parametri perché facilmente definibili, identificabili - perché producono alterazioni nel battito cardiaco e nella tensione muscolare - e analizzabili" spiega lo studioso. Si è visto così che determinate musiche producono in alcune aree cerebrali - nella corteccia frontale e nell'amigdala - reazioni simili a quelle provocate da altre esperienze piacevoli come la droga, il cibo o l'attività sessuale. "È curioso che un evento astratto, apparentemente privo di valori biologici come la musica, produca una simile reazione" sottolinea Zatorre. "Viene da pensare che per la nostra specie la musica abbia un'importanza maggiore di quella di un semplice fenomeno culturale."

Sul piano morale, ho attinto queste lucide considerazioni da Fernando Savater, dal suo elogio del Piacere e le applico volentieri all'esperienza musicale. Si può dire che l'esperienza del piacere non è un mezzo strumentale per raggiungere qualcosa e non è neanche un fine in sé stesso "ma è una piacevole "evaporazione", senza un prima né un dopo".

Si dice spesso è solo un momento di svago, oppure un semplice diletto o piacere. Sembra che questi momenti piacevoli ,siano mal visti dalle persone per bene per cui si debba si aggiunge la parola semplice. "Sembra quasi che bisogna giustificare una parola scandalosa".

Il piacere sicuramente, ha a che vedere con un'esperienza d'intensità (di recente è stato dimostrato a livello di conduzione di stimoli nel sistema nervoso, l'intensità dello stimolo, sia più importante della velocità dello stesso).Altra accusa , dice sempre Savater, è quella dell'egoismo; sembra che uno durante il piacere non abbia bisogno di niente e nessuno, una specie di "autosufficienza effimera per cui chi soffre ha bisogno degli altri , chi invece si dedica al piacere si dedica a sé stesso, diventando così irraggiungibile"

La musica è un linguaggio effimero autosufficiente, ma anche, spesso, socializzante. Non mi sembra che oggi la ricerca del piacere sia sola moda edonistica consumistica e sponsorizzata, quanto piuttosto, anche un indicatore di malessere di una cultura.

Nelle sessioni mtp spesso si prova piacere e credo sia terapeutico.

-Quello psicologico .A questo livello i due parametri si riassumono.Mi ha molto interessato ciò che dice Daniel Stern nel suo ultimo libro "The present moment in psychotherapy and Everyday life" quando appunto da al momento presente un importantissima valenza terapeutica riconoscendolo soprattutto alle terapie non verbali e in particolare alla mt.

Confesso che mi ha aiutato a definire un 'ipotesi teorica di riferimento, nell' applicarla all'esperienza cosciente che si è realizzata nel breve ascolto musicale e che ho fatto con gli operatori/pazienti.

In ambito mtp il momento presente che sembra avere un ruolo così importante ed intenso, potrebbe dunque attivare tre tipi di esperienze coscienti:

-Quella fatta prima di tutto della senso-percezione, in cui la coscienza. che assiste al fenomeno e a volte non arriva a verbalizzare, ma che comunque stimola immagini nuove o ricordi, il cui significato, spesso nascosto, riduce l'angoscia, spostandola silenziosamente sul medium sonoro.

-Quella invece introspettiva che tende a dare significato al fenomeno che si sta vivendo e che quindi ricorre alla verbalizzazione cosciente, anche qui spostando sul medium sonoro perché è più facile parlare della musica che di sé stessi.

-Quella socio/relazionale/intersoggettiva che riguarda invece quelle interazioni molto intense con il terapeuta o con il gruppo in cui ci sono esperienze diverse, ma allo stesso tempo condivise e che creano quelle condizioni di cambiamento, anche se a volte solo parzialmente verbalizzato, attraverso un momento co-creativo,in una relazione meno asimmetrica .

Credo che i due fattori, tempo e piacere, così specifici del linguaggio musicale, possono

contribuire ed aumentare lo strumentario terapeutico nella salute mentale. Gli operatori sensibili possono giovarsene in termini di salute e rigenerazione personale e professionale.

Non so, ma ho la sensazione che in questo mondo così veloce che sembra dimenticare il passato, fermare il tempo con la musica, e dunque rivalutare anche solo il momento presente nella relazione terapeutica sia già un successo. Non dico di abbandonare l'approccio psicodinamico, e la ricerca del significato, ma di valutare meglio e in maniera più approfondita l'esperienza cosciente e la relazione presente e questo in tutte le terapie. Ma, per quanto abbia potuto dire, non posso non concludere con le parole di D. Stern perchè "Comprendere, spiegare e raccontare qualcosa, non è sufficiente di per sé a produrre un cambiamento." Grazie dell'ascolto.