

Converso Astrid, *“Guarda che io ho il cuore fragile”...*
Cinque storie musicoterapiche per conoscere il grave ritardo mentale
MiA
Musicoterapie in Ascolto
10 marzo 2014



Astrid
Converso

***“Guarda che io ho
il cuore fragile...”***

***Cinque storie musicoterapiche
per conoscere il grave ritardo
mentale***

Mia
Musicoterapie in Ascolto

10 marzo 2014

Converso Astrid, *“Guarda che io ho il cuore fragile”...*
Cinque storie musicoterapiche per conoscere il grave ritardo mentale
MiA
Musicoterapie in Ascolto
10 marzo 2014

**Converso Astrid, “Guarda che io ho il cuore fragile”...
Cinque storie musicoterapiche per conoscere il grave ritardo mentale
MiA
Musicoterapie in Ascolto
10 marzo 2014**



<http://www.musicoterapieinascolto.com/ebook/158-converso-astrid-guarda-che-io-ho-il-cuore-fragile>

**Converso Astrid, “Guarda che io ho il cuore fragile”...
Cinque storie musicoterapiche per conoscere il grave ritardo mentale
MiA
Musicoterapie in Ascolto
10 marzo 2014**

Indice

- 4** Presentazione
- 6** Nota curricolare
- 7** Emozioni e sentimenti... vissuti
sulla propria pelle
- 9** Giorgia
- 26** Emozioni vissute e condivise nel tempo
dell'incontro con Marcello
- 45** Dialoghi *‘silenziosi’* in musicoterapia tra
me ed Anna
- 64** Relazioni sonoro-musicali con Matteo ed
Emma in... musicoterapia
- 93** Considerazioni conclusive
- 99** Bibliografia, sitografia
- 102** Discografia

Presentazione

Le cinque storie, proposte dall'autrice in questo e-book, dischiudono al lettore le tematiche che hanno caratterizzato le vicende musicoterapiche narrate.

Qual è il significato di un silenzio?

Come si può accogliere il silenzio?

Come si può accogliere un dolore?

Che cosa può trasmettere una melodia, un ritmo, una canzone?

Questi ed altri interrogativi permeano le toccanti vicende proposte da Astrid Converso in questo e-book.

Sono proprio le emozioni, i silenzi, le attese, le relazioni sonoro-musicali vissute, espresse e condivise che fanno risuonare le dimensioni umane e vitali dei protagonisti richiusi perlopiù nei loro universi inaccessibili ai più, conducendo i lettori nel mondo della grave disabilità mentale.

Il regalo che donano queste straordinarie persone, diverse, ma abili, è semplicemente paradossale poiché, come afferma Astrid



Converso, “... grazie a loro ho imparato molto e mi hanno insegnato qualcosa di prezioso: ascoltarmi, ascoltare, percepire gli stati emotivi dell’altro, ma nello stesso tempo a capire anche i miei stati emozionali con l’altro.”

**Mia
Musicoterapie in Ascolto**

Nota curricolare

Astrid Converso,

contatto astridconverso@alice.it,

collaboratrice di *Musicoterapie in Ascolto*,

musicoterapista a COMO presso Soc. Coop.
L'Ancora, Via Monterotondo, 22075 Lurate Caccivio
(CO), Tel. 031 491020, Fax 031 494401
info@lancora.co.it,

rivolge la sua attività prevalentemente ad un pubblico di adulti diversamente abili, gravemente compromessi dal punto di vista relazionale e cognitivo.

Mia
Musicoterapie in Ascolto



Emozioni e sentimenti... vissuti sulla propria pelle¹

Con *“i miei ragazzi”*, per tutto il periodo del trattamento musicoterapico, ho vissuto stati emotivi molto intensi che non si fermavano al singolo momento della terapia, ma che mi accompagnavano durante tutto l’arco della giornata, a volte, fino alla seduta settimanale successiva.

Sembra paradossale, ma grazie a loro ho imparato molto e mi hanno insegnato qualcosa di prezioso: ascoltarmi, ascoltare, percepire gli stati emotivi dell’altro, ma nello stesso tempo a capire anche i miei stati emozionali con l’altro.

¹Converso Astrid, *Giorgia ed io: emozioni e sentimenti... vissuti sulla propria pelle*, 30 gennaio 2010, Musicoterapie in Ascolto, Archivio 2010.

Teoricamente conoscevo il significato della parola “emozione” e del vocabolo “sentimento”.

Ciò che non sapevo era quanto sia difficile ascoltare, ossia accogliere le proprie emozioni e i propri sentimenti.

È grazie a Giorgia² che ho avuto l’occasione di vivere e riflettere, in modo approfondito, in merito a questo tema.

² Nome di fantasia, in ottemperanza della legge della privacy.

Giorgia

Giorgia è una donna di quarant'anni. Piccola di statura, robusta, occhi nerissimi dallo sguardo molto intenso e movimenti corporei ripetitivi, stereotipati, precisi, perfetti come se fosse un'esperta contorsionista.

Primogenita di una famiglia di origini umili, il padre è deceduto e la madre (a detta della psicologa del centro) vive un intenso conflitto, un attaccamento simbiotico: si lascia manipolare, la circonda di attenzioni per poi disinteressarsi completamente della vita "comunitaria" della figlia, si rende disponibile ai colloqui con la psicologa, ma poi non si presenta.

La cartella clinica riporta: "*Trisomia 21, con medio ritardo cognitivo, non parla (se non è arrabbiata), psicosi simbiotica autistica.*"

Fin dalle prime sedute capisco che con Giorgia non sarebbe stato un incontro facile, per portarla nel contesto musicoterapico dovevo escogitare sempre qualcosa.

Non mi porgeva la mano, girava la testa dalla parte opposta alla mia e non si faceva toccare.

Con l'incitamento da parte degli educatori e la mia insistenza nel chiamarla e nel spiegarle che doveva venire con me, alla fine Giorgia si alzava dalla sedia e mi seguiva sempre con sguardo sfuggente con la testa piegata da un lato.

Solamente, dopo un lungo periodo durato sei mesi, sentito da me come interminabile, Giorgia mi permise di toccarla, di darle la mano e di salire nell' "habitat" musicoterapico senza indugi.

Per tutto il primo ciclo di sedute (ventiquattro incontri a cadenza settimanale) ero oppressa

dall'idea di dover fare subito qualcosa per lei, dovevo in qualche modo aiutarla e sentivo che dovevo farlo subito.

Lei invece rimaneva imperturbabile, in quel suo continuo dondolamento stereotipato, mi guardava come se fossi io la persona bisognosa di cure.

Ho suonato, cantato, doncolato con lei, parlato, scelto e profuso musiche di ogni sorta ma, proseguendo gli incontri, più mi accorgevo che ero io a voler riempire i silenzi, a colmare il vuoto, a voler in qualche modo smuovere la sua “stasi”.

Lei, al contrario, continuava a rimanere zitta, all'apparenza imperturbabile, sapeva solo fissarmi e dondolarsi, contorcendosi ogni tanto sulla sedia, assumendo, con le gambe, posizioni impossibili, non interrompendo mai, il suo ossessivo ricorso alla toilette.

Tutto questo si protrasse nel tempo, per più di dieci mesi.

Non sapevo cosa stavo facendo e dove stavo andando.

Dopo le vacanze natalizie ripresi il secondo ciclo di trattamento formato anch'esso da ventiquattro sedute.

Con il ritorno dalla pausa natalizia trovai Giorgia diversa.

Nell'ambiente musicoterapico saliva spontaneamente, e per la prima volta, da quando avevo iniziato a lavorare nella struttura, Giorgia parlò.

Per tutta la seduta parlò sottovoce, raccontando fatti presumibilmente inventati, riportando frasi e ridendo.

Com'era possibile che Giorgia, la quale non aveva mai pronunciato parole se non per proferire bestemmie, parlasse con me?

Ero in panico più di prima.

Cos'era stato l'elemento scatenante?

E perché solo per una seduta?

Non potevo lasciare che fosse un caso isolato
dovevo subito agire in modo che ci fosse un
prosieguo.

Decisi di smettere tutto quello che stavo
facendo, come strategia d'intervento, e stabilii
una nuova linea d'azione.

Era rischioso, ma decisi di tentare, mi limitai
a copiarla a specchio, concentrandomi sui
suoni ambientali e su quelli da lei prodotti,
eliminando l'ascolto di brani musicali.

L'attività era spossante.

Giorgia non comunicava e continuava il suo
maniacale dondolamento corporeo, inoltre
come meccanismo difensivo continuava ad

usare il pretesto della toilette, anche se non rifiutava mai l'ambiente musicoterapico.

Mi sentivo inadeguata per il mio compito, alla fine delle sedute oltre ad avere dolore fisico mi sentivo debilitata nel mio profondo, ma dovevo in qualche modo continuare non potevo e non volevo “gettare la spugna”.

Mi ritrovavo a non parlare più, riproducevo tutto quello che faceva lei senza, apparentemente, ottenere un qualche minimo risultato.

Finché un giorno Giorgia decise di parlare, di ridere e di guardarmi mentre emetteva, delicatamente alcune parole:

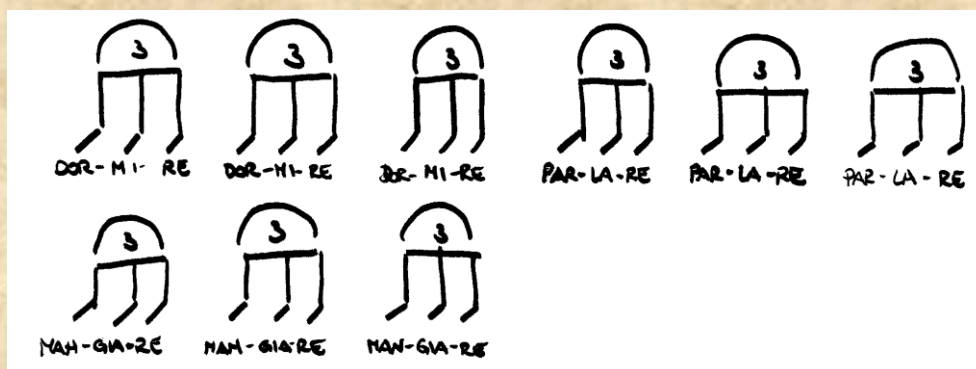
“... DORMIRE, DORMIRE, DORMIRE”.

“... PARLARE, PARLARE, PARLARE”.

***“MANGIARE, MANGIARE,
MANGIARE”.***

Quelle parole erano l'eccezionale comunicazione, il portato del suo mondo interiore.

Risuonavano nella mia mente come fossero tante terzine.



Le cadenze che usava, in modo bisbigliato, mi ricordavano un maestro d'orchestra che dirige, in silenzio, il passare del tempo delle sue azioni quotidiane.

Mi stava ripetendo parole ascoltate chissà dove o erano uno spiraglio di comunicazione?

Le emozioni che ho provato sono state molteplici e contrastanti tra loro.

Da allora, nell'arco delle ventiquattro sedute, Giorgia parlò solamente in sei incontri, ma per gli educatori, per la psicologa coordinatrice e per la sottoscritta è stato veramente un punto di arrivo, un contatto emotivo importantissimo.

In questa prospettiva Giorgia mi ha permesso di compiere alcune riflessioni inerenti, in particolare, i miei vissuti.

Le emozioni, per me, sono stati dell'anima.

Improvvisare fin che vogliamo rispetto ai sentimenti, ma sempre espressivi della nostra interiorità e che, come tali, collimano con la vita stessa, ci accompagnano fin dal nostro primo stare al mondo.

Le emozioni si configurano, dunque, come stati affettivi intensi, fondamentalmente transitori, ma specchio fedele della nostra parte più intima e, quindi, più fragile, vulnerabile.

Le emozioni e i sentimenti come esseri umani li percepiamo sempre, in continuazione, ci siamo abituati.

Il cuore che pulsa, le mani sudate, il respiro affannato, il tremore degli arti che accompagna, ad esempio, sensazioni di intensa paura, sono correlati fisiologici molto evidenti dell'emozione.

L'emozione, specialmente se intensa, può infatti provocare alterazioni somatiche diffuse, sono quindi eloquenti ma parziali

traduzioni esterne di un “dentro” nascosto, segreto, appunto intimo.

Prima del trattamento avevo qualche difficoltà a percepire e discriminare i miei sentimenti e le mie emozioni, forse perché non mi sono mai soffermata a distinguere ciò che provavo.

Ho sempre fatto fatica a raccontare ad altri ciò che sentivo. Descrivevo con dovizia di particolari ciò che mi succedeva, ma poi era molto difficile parlare delle emozioni che provavo di fronte ad un particolare avvenimento.

In questi due anni di trattamento con Giorgia ho imparato veramente cosa vuol dire provare un'emozione, capirla, analizzarla e... accettarla.

Grazie ai silenzi di Giorgia, ai suoi sguardi, alle sue stereotipie, sono entrata in un “altro” mondo, nel suo mondo, dove le regole e le

logiche erano dettate da lei e tutto sembrava alterato.

Io ero lì per lei, ero lì per accogliere e migliorare il suo disagio, ma i miei stati d'animo i miei disagi da chi erano *“presi in consegna?”*.

Sempre, secondo la metodica Bonardi³, dovevo riportare su alcune griglie i miei vissuti ed è stato molto faticoso.

Ho imparato a concentrarmi su ciò che provavo per poter capire, anche se lontanamente, cosa provasse chi avevo di fronte.

Non a caso mi sono chiesta se io come terapeuta provassi paura, per esempio, per l'inizio di un nuovo lavoro o per l'inizio di un trattamento con una *“nuova”* persona e mi rendessi conto e accettassi il mio stato

³ Bonardi G., (2007), Dall'ascolto alla musicoterapia, Progetti Sonori, Mercatello sul Metauro (PU), pp. 40-42.

d'animo, la persona che ha bisogno di cure come vivrà e quale sarà il suo stato d'animo?

Se capisco e accetto il mio stato d'animo forse posso pensare che la persona possa provare un sentimento altrettanto spiacevole.

Quando suonavo, cantavo, e inondavo la stanza di suoni e musiche, lo facevo per coprire il mio disagio non quello di Giorgia.

Quando Giorgia scappava dalla stanza e si rifugiava in bagno, provavo mille e più emozioni: *inadeguatezza, disorientamento, impotenza, perplessità, paura, tensione, rabbia*, perché pensavo di non essere all'altezza del compito.

Quando però al ritorno dalla pausa natalizia Giorgia ha parlato, le mie emozioni sono state di: *adeguatezza, benessere, intesa, gioia, sorpresa, soddisfazione*.

Emozioni molto intense, per poi tornare ad uno stato agitato e confuso quando si è richiusa a riccio e ho dovuto imitarla a “specchio”.

Scrivere su un foglio i miei sentimenti e le mie emozioni però mi ha aiutata.

Tutto questo mi ha portato a riflettere su quello che ho vissuto e rielaborato.

Non riesco a fare una distinzione netta tra sentimenti ed emozioni, a capire quali siano sentimenti e quali invece siano emozioni, forse perché credo che non si possa fare una distinzione.

Sono tuttavia rimasta piacevolmente stupita, di come in una seduta si possano vivere più stati d'animo contemporaneamente e in contrasto tra loro.

Come ho già esplicito, penso che le emozioni siano istantanee, ciò nonostante, fugaci.

I sentimenti all’opposto, mutano, cambiano, ma permangono; una volta ancorati non se ne vanno, rimangono all’interno, nell’animo della persona e diventano un tutt’uno con essa.

Sono arrivata alla conclusione che poche emozioni si tramutano in sentimenti.

Dopo aver riflettuto ampiamente su tutto il mio percorso svolto con Giorgia, le definizioni teoriche, riportate da Devoto/Oli (1989) di emozione, intesa come “... *vivo ed intenso turbamento, provocato da commozione o da apprensione*”⁴ e di sentimento considerato come “... *momento della vita interiore pertinente al mondo degli affetti e delle emozioni*”⁵, mi sono sembrati poco esaustivi.

⁴ G. Devoto G. C. Oli *“Vocabolario della lingua Italiana”* Edizione Euroclub Italia 1989 pag. 395.

⁵ Op. cit. p. 1073.

Grazie all'esperienza musicoterapica, presa in esame, sono riuscita a capire, ciò che P. E . Ricci Bitti (1998) afferma in merito all'emozione e al sentimento.

“... la tradizione filosofica da Platone in poi ha sottolineato l'importanza dell'esperienza e del vissuto emotivo, di come cioè le emozioni siano elaborate mentalmente e trasformate in affetti, sentimenti,...” “... si è cercato di evidenziare come nel rapporto interattivo tra l'essere umano, i suoi simili e, in generale, il mondo esterno vi sia un flusso continuo di emozioni, anche contrastanti fra loro, che danno vita a passioni, sentimenti i quali segnano in maniera duratura l'esistenza individuale; dall'altro, si è tentato di isolare i singoli episodi emotivi, analizzandone

soprattutto le manifestazioni espressive - motorie... ”⁶.

Quanto sopra riportato si avvicina molto a quello che ho provato e ho “toccato con mano”.

La teoria serve per capire alcuni concetti, ma credo che anche la teoria abbia dei limiti poiché *“se non provi... non potrai mai capire”* e questo è successo a me, rapportandomi con Giorgia.

Lei che, con il suo strano modo di interagire con l’ambiente e gli altri, mi ha aiutata in una sorta di “lettura interiore”.

Tutti i sentimenti che ho vissuto, provato e cercato di analizzare, alla fine del percorso si sono tramutati in un sentimento sicuramente di positivo benessere.

⁶ P. E. Ricci Bitti *“Regolazione delle emozioni e arti-terapie”* ed. Carocci, Roma 1998 pag. 15.

In due anni di trattamento con una persona con gravi difficoltà comunicative e relazionali, sono riuscita a “regolare” i miei disagi e i miei entusiasmi.

Un risultato finale, quest’ultimo, certamente per me, soddisfacente e di fondamentale importanza.

Emozioni vissute e condivise nel tempo dell'incontro con Marcello⁷

Nonostante che all'apparenza sembrasse una persona gentile e sorridente, Marcello⁸ non si lasciava avvicinare da nessuno.

Per tutto il primo ciclo dei trattamenti musicoterapici (un anno), Marcello si manteneva lontano dagli strumenti e da me in modo tale che non lo potessi toccare nemmeno accidentalmente.

Se durante i trattamenti lo sfioravo casualmente, lui immediatamente si ritraeva, si girava dall'altra parte o si allontanava dalla sedia, come se volesse scappare.

Suonava alcuni strumenti musicali, variandoli in continuazione, scegliendo ora i tamburi,

⁷ Converso Astrid, *Emozioni vissute e condivise nel tempo dell'incontro con Marcello*, 9 febbraio 2009, Musicoterapie in Ascolto, Archivio 2009.

⁸ Nome di fantasia, in ottemperanza alla legge della privacy.

ora i sonagli con anelli, oppure percuoteva le piastre dello xilofono.

Gli strumenti li prendeva con una tale rapidità che a fatica riuscivo a osservare il suo spostamento.

Non mi guardava mai in volto.

Se provavo a guardarlo alzava gli occhi al cielo sbuffando, ridendo, guardandomi di sbieco come per farmi capire che non era pronto, non in quel momento.

Probabilmente il contatto visivo, per lui, era ancora troppo intenso.

Chiaramente mi sentivo angosciata per il suo comportamento, non riuscivo ad entrare nel suo “guscio”.

Se stavamo suonando o ascoltando musica, o “accompagnando” un brano musicale che

avevo deciso di far ascoltare, Marcello interrompeva continuamente l'attività, parlando di tutt'altro, raccontandomi cosa aveva mangiato a pranzo o dove doveva andare al termine della giornata “comunitaria”.

Io non sapevo che fare.

Mi sembrava, “tutto”, una grande perdita di tempo.

Marcello era fin troppo loquace.

Ero sempre più in allerta, ormai era passato un anno e la situazione non accennava a migliorare, sentivo il mio lavoro un completo fallimento, e più continuavano queste sedute di “vuoto terapeutico e vuoto musicale”, più il tempo con lui diventava insostenibile, e mi ritrovavo a guardare l'orologio ogni dieci minuti.

Non ero ancora riuscita a “comprenderlo”, c’erano molti aspetti di lui che mi erano oscuri.

Sapevo che in lui c’era molto, ma non sapevo qualitativamente determinarlo.

Non c’era nessuna “scintilla d’intesa”, nessuna “lampadina accesa”.

Se non c’era la musica come supporto, iniziava a parlare incessantemente, di tutto ciò che aveva fatto; che faceva e che avrebbe fatto nel corso della giornata.

Anche se c’era musica agiva in uguale maniera, ma la frequenza dell’eloquio si riduceva.

Talvolta, con il capo chino, percuoteva due tamburi, suonandoli con tanta veemenza che avevo timore che si facesse male.

Non riuscivo a farlo smettere nemmeno, catturandolo con il suono di qualche strumento.

Mi sentivo inadeguata.

Ero arrivata alla conclusione che sicuramente alla base del mio intervento ci fosse qualcosa che non andava.

Sapevo che Marcello aveva una sua musica preferita, un cantautore preferito, ma lui non se lo ricordava.

Tramite la psicologa, chiesi alla famiglia, non molto collaborante, informazioni inerenti i gusti musicali di Marcello.

Dopo un interminabile tempo ottenni ciò che per me in seguito si trasformò in “oro colato” .

A Marcello piaceva moltissimo Adriano Celentano, ma non sapevo quale fosse la sua canzone preferita.

Provai subito a proporgli numerosi ascolti e vidi subito che il suo interesse iniziò a mutare, a crescere.

Mi guardava in modo differente, come se avessi trovato la prima di una lunga serie di “serrature d’accesso” per mettermi in comunicazione con lui.

Tutto questo non bastava, finiva la canzone, e lui tornava nel suo stato di ombrosa diffidenza.

Pensavo che fosse tutto tempo sprecato, lui non collaborava, io non riuscivo, se non attraverso minime cose, ad entrare in contatto con lui.

Non mi sentivo all’altezza del compito, l’attesa era snervante, soprattutto nei confronti del personale comunitario.

In sede d'équipe ogni volta che si presentava il “caso” clinico di Marcello, mi sentivo a disagio, potevo dire che da quando avevo iniziato era rimasto tutto immutato?

Che non ero riuscita ad aprire una “piccola breccia” nella sua dura corazza?

Che dopo tutto questo tempo non si riscontrava nessun tipo di risultato?

Nel frattempo continuavo a provare con innumerevoli proposte musicali inerenti Celentano, fino a quando trovai la faticosa canzone: il brano che avrebbe cambiato il processo musicoterapico: **“Quello che non ti ho detto mai”** (di Celentano A., Mogol e Bella G.).

Durante l'audizione, per la prima volta, Marcello iniziò a canticchiare qualcosa guardandomi negli occhi.

Furono piccoli, brevi momenti, ma molto intensi.

La cosa che mi incuriosì più di tutte fu il testo, così particolare e anche leggermente ambiguo. Nella canzone si parla dell'amore tra un uomo e una donna, certo, ma quando la cantava Marcello, sembrava che la cantasse al fratello morto.

Così, per la prima volta si confidò e mi parlò di suo fratello; di come era morto e di quando sarebbe andato al cimitero con la madre a trovarlo.

Rimasi allibita, Marcello si stava confidando con me?

“Avevo il cuore che batteva a mille”.

Non solo, ma Marcello aveva paura.

In particolare era terrorizzato che il tempo potesse scorrere inesorabilmente, giungendo verso la morte.

Ogni volta che si avvicina il suo compleanno manifestava uno stato di profondo malessere: si incupiva e ripeteva incessantemente, quasi fosse una stereotipia: *“... sono vecchio... il tempo passa, arriverà la morte... tutti invecchiano prima o poi vero?”*

Prima non c'era alcun modo di rassicurarlo.

Lentamente, con dolcezza e pazienza, sono riuscita a stabilire anche un minino dialogo dove riuscivamo a parlare non solo del fratello, ma anche di altre tematiche a lui particolarmente care e, in particolare, il tempo e la morte.

Sono riuscita a rassicurarlo e penso che mi abbia ascoltato poiché le sedute successive si prospettarono in modo molto diverso.

Non si alzava continuamente per raggiungere la finestra, ma rimaneva più vicino a me senza allontanarsi di scatto e usava gli strumenti in maniera costruttiva.

La paura di invecchiare era sempre presente, ma in modo maggiormente più contenuto.

In una incontro d'équipe, la psicologa manifestò la sua soddisfazione, rivelando come le sedute di musicoterapia fossero state d'aiuto a Marcello.

Era nota a tutti l'irruenza di Marcello, ma da quando aveva iniziato il trattamento con me la sua aggressività era diminuita.

La Psicologa mi disse che aveva notato che Marcello aveva imparato a riversare la sua collera non più sulle persone, ma sugli oggetti.

Al riguardo, la collega raccontò un episodio da lei vissuto in prima persona.

In uno scatto d'ira, Marcello aveva cercato di colpire la psicologa e alcuni ragazzi della comunità, ma, all'ultimo momento, scaricò la sua collera colpendo gli armadietti.

Il fatto in sé poteva essere letto come un episodio accidentale, ma il fatto eccezionale e “nuovo” era la canalizzazione della scarica aggressiva di Marcello.

Mi venne subito in mente l'attività che avevo cercato di fare con lui.

Suonavamo tamburi, bonghi e cembali, cercando, quando Marcello li percuoteva, di imitare la sua forza, per poi incanalarla e riportarla da un livello meno intenso.

Quindi tutto questo tempo non era andato perso?

Quindi in tutto questo tempo lui mi aveva seguito?

Io avevo avuto forse troppa poca pazienza; non avevo saputo aspettare i suoi tempi?

Doveva essere andata così, perché nonostante fossi poco paziente e l'attesa ogni volta era pesante da sopportare, non mi sono mai stancata di stargli vicino, ho sempre cercato di dare il massimo, e non mi sono mai arresa.

Le sedute finirono poco prima della pausa estiva e, all'ultimo incontro, Marcello mi fece un regalo davvero prezioso, che mi lasciò senza parole... una cosa che penso non facesse da molto tempo soprattutto nell'ambiente della comunità...:

mi abbracciò.

Riflettendo sul mio percorso a fianco di Marcello, mi sono giunti in mente i mille

dubbi, i mille interrogativi sul tempo, sull'attesa e sulla pazienza.

La percezione che abbiamo del tempo determina profondamente il nostro modo di agire.

A volte si percepisce il passare del tempo come più rapido per cui "il tempo vola", significando che la durata appare inferiore a quanto è in realtà; al contrario accade anche di percepire il passare del tempo come più lento "non finisce mai".

Il primo caso viene associato a situazioni piacevoli, o di grande occupazione, mentre il secondo si applica a situazioni meno interessanti o di attesa (noia), quest'ultimo mi ricorda molto il mio incessante guardare l'orologio per constatare la fine dell'incontro.

A volte avvertiamo in modo più o meno rapido il passaggio del tempo, ma il tempo

non può essere toccato, e ovviamente non emette né suoni né odori.

Del tempo si può parlare in molti modi, il tempo ci trasforma continuamente.

Mutano le nostre fattezze e anche dentro di noi avvengono continui cambiamenti.

Forse la vera saggezza sta nel porsi dalla parte del bisogno, che muta di continuo, cercando di risolverlo in modo adeguato alle esigenze umane, dando per scontato che ad ogni bisogno risolto se ne porrà un altro.

In tal senso il tempo che bisogna vivere è solo il presente.

È proprio nel “qui” ed “ora”, nel “presente”, dell’incontro musicoterapico che vivevamo, nella lunga fase iniziale, la nostra dimensione temporale.

Paradossalmente, io e Marcello eravamo intenti a cercare il nostro tempo: “... *la forma del senso interno, ossia l’intuizione di noi stessi e del nostro stato interno...*”⁹(E. Kant).

Solo nella seconda fase del trattamento con Marcello quando, grazie all’adozione della canzone di A. Celentano “*Quello che non ti ho detto mai*”, **abbiamo condiviso il tempo, e Marcello ha comunicato i suoi sentimenti.**

Ciò è stato raggiunto poiché “... *nessuna delle cose più grandi si realizza di colpo, non più di quanto accada per un grappolo d’uva o un fico.*

Se mi dici che desideri un fico, ti rispondo che bisogna dargli tempo.

⁹ Kant E. “Critica della Ragion pura”, sesta edizione, Laterza, Bari, 1977, p. 77.

Lasciare che l'albero fiorisca, poi che faccia il frutto, e poi che questo maturi."¹⁰ (Epitteto)

Quando alla fine l'albero matura, ottieni i frutti, non importa se la stagione è stata dura, se l'inverno è stato rigido; se il terreno è buono e fertile basta avere pazienza e alla fine il frutto lo ottieni, e devo dire che il mio frutto è maturato.

Con Marcello ho imparato ad avere pazienza, a saper aspettare, a dare un po' di tempo alle persone che mi circondano, perché ho capito che non tutti hanno gli stessi archi temporali determinati.

A volte bisogna sedersi e aspettare poiché "...

Il tempo spiegherà tutto.

È un chiacchierone, e non ha bisogno di essere interrogato per parlare."¹¹

(Euripide)

¹⁰ Epitteto "Massime di saggezza per la vita di tutti i giorni" Newton & Compton Editori, 2003, p. 67-68.

Ripensando al processo terapeutico intrapreso con Marcello, posso affermare che è stata un'esperienza difficile.

Per me che mi baso molto sul contatto fisico, trovarmi di fronte ad una persona che non tollera il contatto, mi ha subito destabilizzata.

Lavorare con una persona che si allontana fisicamente o mentalmente e non è più presente, ma si colloca in un altro luogo, mi ha fatto rivalutare tutto il mio lavoro sin dal principio.

È stato bello constatare come una persona cresce e matura anche grazie a te, che si apre, si confida e in qualche modo riesce a incanalare i suoi problemi attraverso strumenti che tu hai fornito.

In tutto questo le tre parole chiave sono:
TEMPO, ATTESA e PAZIENZA.

¹¹ Euripide “Massime di saggezza per la vita di tutti i giorni” Newton & Compton Editori, 2003, pag. 76

Non tutte le attese sono angoscianti, e molte non lo sono affatto, ma la semplice consapevolezza della necessità della conclusione ci mette in uno stato di tensione, ogni volta che la conclusione tarda rispetto alle nostre aspettative.

Riuscire a capire quando è il momento di fermarsi, di attendere, e invece quando è il momento di ripartire, non è semplice.

Capire i propri bisogni e quelli dell'altro, capire quando entrare in gioco, e quando starsene in “panchina”.

Professionalmente sono cresciuta molto a fianco di Marcello, non credevo di riuscire ad ottenere questi risultati.

Bisogna tuttavia saper ascoltare, registrare ogni passo, ogni piccolo, malgrado apparentemente inutile, segno, solo così si

potrà disporre di tutti gli strumenti necessari
per aiutare l'altro.

Dialoghi ‘*silenziosi*’ in musicoterapia tra me ed Anna¹²

*“E se fosse nella pausa e non nel fischio che i
merli si parlano?
Parlarsi tacendo o fischiando è sempre
possibile;
il problema è capirsi”.*¹³

Il silenzio è un segnale indicatore che mostra la via di una realtà profonda, diversa ed esterna che, il suo contrario, il chiasso, ignora e copre.

Il silenzio può portare sollievo o depressione, e a seconda dei casi, può essere ricercato o volontario, o può essere subito contro voglia.

¹² Converso Astrid, *Dialoghi ‘silenziosi’ in musicoterapia tra me ed Anna*, 23 febbraio 2010, Musicoterapie in Ascolto, Archivio 2010.

¹³ Padovani A., Bottero E., *Pedagogia della musica: orientamenti e proposte didattiche per la formazione di base*, Guerrini e associati, Milano, 2000.

Nel silenzio la mente pensante non trova un vero riposo e nell'assenza di una maniera particolare di autocontrollo, i sentimenti sono agitati e confusi.

Con Anna¹⁴ è capitato proprio questo: IL SILENZIO.

Davanti a questa caratteristica che Anna usava nel rapportarsi con l'altro da sé, mi ha posto di fronte ad una serie di domande:

- il silenzio è difficile interpretarlo, è difficile spiegarlo, dice tante cose profonde e sincere ma allora come ascoltarlo?
- Che fare?
- Che cosa significano questi momenti di silenzio?
- E, cos'è in fondo, il silenzio?

¹⁴ Nome di fantasia, in ottemperanza alla legge della privacy.

Anna lo usava come meccanismo di difesa o era un suo modo per comunicarmi qualcosa? Voleva comunicare disagio, rilassamento, o bisogno?

Anna

Alta, occhi profondi e molto grandi, Anna era una ragazza di 26 anni, l'ospite più giovane della comunità.

I genitori le tagliavano i capelli molto corti per evitare che lei li strappasse dalla cute.

Leggendo la cartella clinica ho scoperto la sua diagnosi patologica: *"Ritardo mentale da cerebropatia perinatale, anomalie del comportamento, problemi di respirazione"*.

Fin nel primo periodo d'osservazione, Anna mi incuriosiva. Occhi quasi sempre e apparentemente persi nel vuoto, varie e molteplici stereotipie quali: pulirsi la bocca

con le dita della mano tese passando per il naso, tirando fuori la lingua; cercare di strapparsi i capelli; accavallare, con scatti agitati, le gambe.

Cercava sempre di intervenire nei discorsi altrui, parlando di tutt'altro, ma considerato il fatto che aveva difficoltà a parlare, poiché non riusciva a pronunciare in modo corretto le parole, veniva zittita e lasciata in disparte.

Anna, in quelle occasioni, parlava da sola, sperando che qualcuno le prestasse attenzione, oppure cadeva in un silenzio che poteva durare tutta la giornata.

Osservandola, ciò che mi trasmetteva era un bisogno particolare di attenzioni che evidentemente non riceveva dagli altri ospiti.

Perplessa e intimorita, iniziai il mio percorso con Anna, chiedendomi se mi avesse

sommerso di parole o se preferisse parlare anziché suonare gli strumenti proposti.

La prima volta che Anna entrò nell’ “habitat” musicoterapico apparve disorientata, si sedette guardandosi attorno e attese istruzioni.

Le dissi che poteva suonare tutti gli strumenti, senza chiedere il permesso.

Iniziò subito a parlare, balbettando contenuti senza senso, raccontando della carota che portava al suo cavallo; dei lavori di taglio e cucito o di strani racconti riguardanti un corvo nero che si appoggiava su una tomba.

Lo strano eloquio era intervallato dal suono di un piccolo sonaglio verde, formato da cinque campanelle, che teneva gelosamente tra le mani.

All'inizio rimasi sconcertata, ma avendola già osservata all'interno della vita collettiva della comunità ed essendo consapevole del suo modo di agire, mi posi in ascolto, sebbene, il più delle volte, la sua comunicazione fosse rivolta verso la finestra.

Questo “modus operandi” si protrasse per circa metà anno, continuando ad usare molto il linguaggio verbale, e poco gli sguardi diretti, il tutto intervallato dall'incessante suono dei campanellini, suo strumento preferito.

In seguito iniziò a diminuire il tempo delle conversazioni, ma permaneva la voglia di suonare, servendosi dello stesso strumento suonandolo continuamente, ad eccezione di quando articolava parole.

Perdurava lo sguardo evasivo, stando molto attenta a dirigerlo nel modo giusto, ossia rivolgendolo nei verso sé.

Progressivamente iniziò a diminuire il tempo destinato alle comunicazioni verbali e iniziò *“il lungo inverno”*.

Anna cessò di parlare, di suonare, e seduta sulla sedia, iniziò a guardarmi, tenendo la testa inclinata su un lato. In un secondo momento, si allontanava di scatto o accavallava le gambe in modo agitato a volte ridendo sommessamente, altre volte con lo sguardo adirato come se avesse appena ricevuto un rimprovero.

La chiamavo, provavo a suonare qualche strumento, ma lei non dava alcun tipo di risposta.

Quel silenzio era fastidioso, non riuscivo a sopportarlo, e non capivo il perché di tanto malessere.

Forse avevo paura di non essere all'altezza del compito?

Pensavo di non voler ammettere, a me stessa, che il cambiamento di Anna lo stavo vivendo come un fallimento professionale ed emotivo?

Se Anna era cambiata era per il mio intervento erroneo.

Se il silenzio mi dava tanto fastidio era perché non riuscivo a sopportare emotivamente lo stato di disagio di chi mi trovavo di fronte?

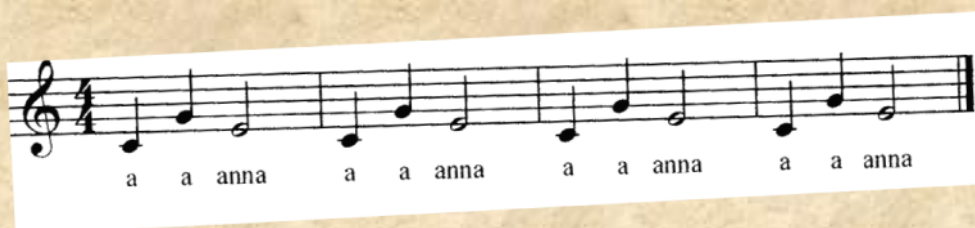
Più cercavo di capire il vero perché di tanto fastidio, più provavo irritazione per Anna che continuava a stare in silenzio, dondolandosi o guardandosi attentamente le mani, i piedi o qualsiasi altro parte del corpo.

Qualche volta, quando andavo a prenderla, la trovavo con i compagni intenta a ridere,

sorrìdeva anche a me ma, appena saliva nella stanza, iniziava il mutismo.

Anna continuava a non rispondere agli stimoli esterni; rimaneva seduta con le sue piccole stereotipie e non comunicava.

Quando la interpellavo, cantilenando il suo nome, si girava, mi guardava per pochi istanti e poi sorrideva, strizzando gli occhi, in caso contrario continuava a fissarmi con occhi spenti e con aria interrogativa.



Non era abbastanza, non potevo accontentarmi solo di questo.

Il cambiamento importante arrivò dopo circa due settimane di autoanalisi

introspettiva personale e di “penose” sedute di supervisione.

Ormai non sapevo da che parte iniziare, ed ero troppo concentrata su me stessa, sui miei limiti e i miei bisogni, per poter concentrarmi su Anna.

Quel giorno Anna arrivò arrabbiata e scontrosa; era di pessimo umore.

Gli stati d’animo di Anna erano altalenanti ogni giorno, ma erano sempre presenti sia la rabbia che la gioia.

Prima di allora non aveva mai manifestato un solo stato emotivo oltretutto così ben marcato.

Pensai che potevo lavorare ben poco con una persona scontrosa e arrabbiata, e in ogni modo ero troppo concentrata sul mio stato emotivo per poter riuscire a capire i suoi stati d’animo.

Sempre più sconfortata decisi di rimanere anche io in silenzio, non avevo voglia di fare niente, mi sentivo sconfitta, senza forze.

Rimanemmo per “quarantacinque” minuti in silenzio, guardandoci reciprocamente.

Anna era molto incuriosita dal mio silenzio.

Nonostante tutto quel silenzio mi giovò.

Non sapevo darmene una ragione ma, al termine della seduta, mi sentivo meglio.

Decisi di continuare su questa linea fino alla chiusura della comunità, prima delle vacanze estive.

Ormai mancavano pochi incontri ma mi permisero di capire, anche se lontanamente, il mondo di Anna.

In silenzio era più facile osservare il suo comportamento, i suoi atteggiamenti e i suoi sguardi.

In silenzio si percepisce il respiro dell'altro, il battito cardiaco, i ritmi corporei.

Continuavo ad osservarla e, per quanto mi fosse stato possibile, cercavo di eseguire le stesse sonorità che produceva, per farle capire che ero con lei, che la stavo ascoltando.

Il suo sguardo mutò, iniziò a guardarmi più spesso, e a reggere il mio.

Il silenzio era il nostro mezzo comunicativo, riuscivamo a “comunicare” guardandoci o riproducendo gli stessi suoni o gesti.

Al termine delle sedute con Anna mi sentivo sempre rilassata: mi sentivo bene.

Lentamente comprendevo che ero riuscita ad entrare in sintonia con lei.

Poco alla volta, tornando dalle vacanze estive, Anna cominciò nuovamente a suonare e a parlare, non come prima in modo continuo, ma usando la parola per formulare frasi che avessero senso e iniziando a rispondere a domande che le ponevo su quello che mi raccontava.

In un’occasione riuscii a capire che il corvo nero di cui mi parlava tanto era il protagonista di un film che soleva guardare spesso.

Inoltre iniziò a pronunciare: “... ***Guarda che io ho il cuore fragile...***” “... ***Sono fragile...***”.

Ero forse riuscita a raggiungere in qualche modo il suo intimo desiderio di essere protetta e salvata?

In una delle riunioni d’èquipe l’educatrice di riferimento mi fece notare quanto era

cambiato il modo di relazionare di Anna; appariva più rilassata nei rapporti con gli altri e iniziava ad aspettare il proprio turno per prendere parola.

Dovendo fare un bilancio finale, allo stato attuale delle cose c'è ancora molto lavoro da fare, ha ancora *“ricadute silenziose”* e, a volte, non vuole proprio suonare.

Regge per pochi secondi il primo strumento che le capita vicino, per poi abbandonarlo, ma sono contenta di essere riuscita a capire in parte il suo mondo e di aver accettato il silenzio come mezzo di comunicazione speciale.

In ogni seduta con Anna è come se ascoltassi le note del mio e del suo silenzio... forse è musica?

Dovendo riflettere su tutto il caso, In verità ritengo che il silenzio sia, per l'appunto,

silenzio e diviene positivo solo quando lo si vuole, ossia quando si voglia rivolgere l'ascolto di se stessi.

Dipende dal valore che gli si dà: da qui dipende la contentezza o l'assillo che proviamo.

Quando nella sala regna quel silenzio che, in fondo, è la cosa più bella di tutte, l'emozione di chi sta in ascolto si espande e ciò è bello e veramente importante.

Così è per me.

Bisogna volere fermamente il silenzio, anche a prezzo di qualche sacrificio, allora lo si ha.

Chi non ha sperimentato almeno una volta il valore del silenzio non può comprendere come se ne possa star senza.

Tuttavia il silenzio non deve essere unicamente esteriore, come luogo dove nessuno parli e nessuno si muova.

Tutto ciò, infatti, si può benissimo avere con il rumore nell'animo.

Il reale silenzio implica che i pensieri, i sentimenti e il cuore siano in pace.

Il reale silenzio deve dominare lo spirito e penetrare sempre più nel profondo dell'animo, rispecchiandolo.

Se poi si cerca di creare questo silenzio interiore, s'intravede subito che non è impresa immediata.

Non basta quindi volerlo ma, lo si deve esercitare.

Penso che il silenzio sia essenzialmente l'altra faccia della medaglia, non solo nella comunicazione, ma più in generale rappresenta un elemento indispensabile nella percezione sensoriale poiché, nel silenzio, i sensi si acuiscono maggiormente.

Se è vero che il suono fa parte della vita ed è indispensabile, esso si oppone con forza al silenzio.

Ma è anche vero che quest'ultimo è la base su cui esso si dispone.

Sia le parole sia il silenzio trasportano informazioni precise, realizzate con l'ausilio della comunicazione non verbale, vale a dire con quel vasto bagaglio di movimenti, gesti ed espressioni di cui il corpo umano dispone.

La postura, l'atteggiamento e i movimenti integrano il silenzio con tutta una serie di messaggi secondari.

A volte, come nel caso di Anna, il silenzio rappresenta, una strategia comunicativa che, dal punto di vista di chi la impiega, comporta un controllo quasi inconscio ed impulsivo, mentre, dal punto di vista di chi la rileva od

osserva, richiede uno sforzo impegnativo per evitare di mal interpretarla.

Penso che il silenzio sia uno strumento che, se mal gestito e mal controllato, può produrre effetti negativi.

Esso rappresenta una comunicazione nella stessa misura in cui lo è una discussione animata e, saperla usare nel modo corretto, non è da tutti.

Il silenzio rappresenta quindi, paradossalmente, una grande comunicazione.

Nel silenzio, i nostri sensi sono concentrati su quello che esprime il corpo, quando fa affiorare l'anima e non la parola.

Si può comunicare col nostro silenzio, quando rispecchiamo col nostro corpo la comunicazione corporea che l'altro esprime in modo non verbale.

Questo ho fatto con Anna e penso mi abbia aiutato molto nella relazione.

Sicuramente sono ancora lontana dal saper usare bene questo “strumento di comunicazione”, ma credo di aver acquisito che, a volte, si dicono molte più cose con il silenzio che non in un mondo inondato da suoni.

Relazioni sonoro-musicali con Matteo ed Emma in... musicoterapia¹⁵

*“È impossibile non comunicare,
perché ogni comportamento è comunicazione,
invia un messaggio agli altri,
che lo si voglia oppure no.
Nella comunicazione si stende la relazione,
vale a dire che la relazione con l'altro
è già implicita nella stessa realtà umana.”¹⁶*

L'idea che abbiamo di noi stessi, la nostra identità, ciò che consideriamo che gli altri pensino di noi si organizzano, pezzo dopo pezzo, in tutti gli scambi di parole e azioni che abbiamo con gli altri esseri umani.

È di fondamentale importanza saper ascoltare i propri interlocutori per poter dare risposta

¹⁵ Converso Astrid, *Relazioni sonoro-musicali con Matteo ed Emma in... musicoterapia*, 23 marzo 2010, Musicoterapie in Ascolto, Archivio 2010.

¹⁶ Paul Watzlawick, *Pragmatica della Comunicazione Umana, studio dei modelli interattivi delle patologie e dei paradossi*, Roma, Astrolabio Ubaldini, 1971.

in modo appropriato altrimenti l'altro non risponde, non c'è un feedback adeguato alla sua comunicazione.

Quando si comunica, soprattutto se si comunica in modo personale e profondo, è molto importante ricevere una reazione adatta.

Se ciò non accade, l'altro può ritirarsi e cessare di comunicare.

Tuttavia, trovare una via di comunicazione che faciliti la sintonia, che permetta di relazionarsi “sulla stessa lunghezza d'onda” non è semplice, soprattutto, se interagiamo con persone che hanno problemi a livello di relazione.

Matteo ed Emma¹⁷ mi hanno ‘insegnato’ il vero significato della relazione con l'altro da sé e cosa comporta una relazione: **offrendo**,

¹⁷ Nomi di fantasia, in ottemperanza alla legge della privacy.

**accogliendo e, nel medesimo istante,
ascoltando.**

È forse "l'insegnamento" più importante che ho acquisito da questa esperienza, sebbene i risultati che vorremmo ottenere, a volte, non pervengono o non giungono subito ed è proprio in quei momenti che si deve cercare di insistere.

Matteo, io e... la nostra relazione musicale

Matteo, all'inizio dell'intervento musicoterapico, aveva 38 anni e presentava questa diagnosi patologica: "*Insufficienza Mentale di Grado medio – grave. Dislessico*". Matteo appariva molto agitato, incapace di stare fermo, in perenne movimento, con scatti delle gambe quasi stereotipati che muoveva incessantemente.

Manifestava molta aggressività che “sfogava” sui compagni, qualora venisse provocato o offeso.

Dall’aspetto piacevole, Matteo sapeva di essere attraente e, per questo motivo, capita spesso che si pavoneggiasse all’interno della comunità.

Nonostante esercitasse un certo fascino sulle compagne, Matteo manifestava problemi relazionali con gli ospiti della comunità.

Gli ospiti maschili, gelosi, molte volte lo insultavano, chiamandolo: “*Borghese*”.

In quei frangenti Matteo diventa molto aggressivo e oltre ad offendere minacciava gestualmente i suoi “offensori”.

Durante l’osservazione scopro che Matteo gradiva esclusivamente solo musica da discoteca e non sopportava

la musica classica che definiva: *“Musica da suore”*.

Quindi non avevo indicazioni precise sulla *“sua musica del cuore”¹⁸*.

Matteo viveva solo con i genitori, i fratelli erano felicemente coniugati.

Viveva un rapporto di amore odio con la madre, la quale lo dominava, lo controllava e non tollerava che Matteo potesse avere relazioni di tipo sentimentale.

La stessa, agli inizi dell'anno passato, richiese dall'ASL una progressione dell'invalidità del figlio, facendo sprofondare il morale di Matteo e creando in lui una forte depressione.

La prima volta che Matteo entrò nell'”habitat” musicoterapico era disorientato; si guardava attorno e rimaneva in piedi avvicinandosi agli strumenti.

¹⁸ Gaita D. *“Il pensiero del cuore”*, Milano, Bompiani, 1991.

Gli faccio presente che non doveva sentirsi obbligato a fare alcunché oppure, se avesse voluto, poteva suonare gli strumenti che erano posizionati in terra.

Dopo un'iniziale incertezza Matteo decise di sedersi e iniziare a suonare.

Come primo strumento scelse il tamburo, e io, adattandomi, presi un tamburello con i sonagli ma, in cuor mio, sentivo che qualcosa non "funzionava".

Avendolo osservato attentamente ero consapevole della sua forte aggressività ma non avrei mai pensato che arrivasse ad esprimerla, in modo quasi lacerante, sugli strumenti.

Fin dalla prima seduta iniziò a percuotere in modo assordante il tamburo ma, essendo appunto la prima seduta, si fermò solo a quello strumento.

Successivamente dà inizio ad una sorta di “concerto solistico” stridente, completo di tutti gli strumenti presenti.

Non riuscivo a contenerlo, l'intensità era talmente forte che gli strumenti volano via, danneggiandoli come il battente in ferro del triangolo che si spezza a metà.

Lui sembrava apparentemente calmissimo sorrideva e sembrava che si divertisse.

Come se non bastasse, se si stancava di suonare, lasciava gli strumenti a terra e iniziava a parlare, raccontandomi la sua giornata in ogni minimo dettaglio, bloccando anche la mia esecuzione sonora.

Provavo a fargli ascoltare musica da discoteca, sapendo che era il suo genere preferito, ma il clima peggiorava.

Rimanevo sconcertata, impaurita e mi sentivo inadeguata al compito.

“Cosa faccio?”

“Come mi comporto?”

“Devo bloccare il suo bisogno di sfogo o devo permettergli di liberare la propria energia.”

“Gli strumenti che danneggia e rompe li devo riparare o devo sostituirli con strumenti nuovi per evitare che si rispecchi in qualcosa di “spezzato, e riparato?”

E' stato un anno molto stressante sia dal punto di vista emotivo che fisico.

Verso la fine delle sedute, Matteo è giunto a suonare in atteggiamento aggressivo anche nei miei confronti.

In quel momento, nonostante Matteo mi provocasse dolore e lividi, rimasi calma e cercai di accogliere la sua aggressività, facendogli capire che gli strumenti che stava suonando non erano esclusivamente a sua disposizione, ma anche altri ragazzi ne

facevano uso e, per questo motivo, non avrebbe dovuto danneggiarli.

Matteo rispose sorridendo e balbettando: *“Tanto li aggiusti con i tuoi soldi, a me non interessa, io sono ospite della comunità e a me non li fanno pagare”*.

La mia calma stava per esaurirsi, non solo per come si atteggiava e rispondeva ma anche perché capivo di non essere in grado di fermarlo.

Le domande che subissavano la mia mente erano molteplici:

“Come posso essere una brava terapeuta se provo rabbia nei confronti di un ragazzo con così tanti problemi?”

“Perché non riesco a provare tenerezza per un ragazzo così disagiato?”

In riunione d'équipe la psicologa mi suggerii che se Matteo avesse continuato a spezzare

gli strumenti potevo comunicarlo alla famiglia che avrebbe provveduto a risolvere la situazione.

In cuor mio sapevo che gli stati di disagio vissuti da Matteo in famiglia erano, per lui, insostenibili.

Decisi di gestire la situazione a modo mio, *“lasciandomi guidare dal mio istinto”*.

Nella seduta successiva Matteo si presentò con il telefonino acceso e si mise a parlare con una ragazza.

Lo richiamai e successivamente Matteo si accomodò sulla sedia, iniziando a suonare ossessivamente tutto ciò che trovava nella stanza.

The image shows a musical score for a percussion ensemble. The instruments listed are Triangolo, Piatti, Legnetti, Xylofono, Bonghi, and Percussioni. The score is written in common time (C) and consists of two measures. The Triangolo part features a rhythmic pattern of eighth notes followed by a dense cluster of notes. The Piatti part shows a similar rhythmic pattern with 'x' marks indicating cymbal strikes. The Legnetti part has a rhythmic pattern of eighth notes. The Xylofono part is written in treble clef and features a melodic line with eighth notes. The Bonghi part has a rhythmic pattern of eighth notes. The Percussioni part has a simple rhythmic pattern of eighth notes.

Ero arrabbiata, stanca e demoralizzata, sentivo che in qualche modo dovevo esprimere, paradossalmente, i miei sentimenti e, quasi senza rendermene conto, iniziai ad imitarlo, coprendo i suoi effetti acustici, colpendo ripetutamente un bongo di legno.

Matteo iniziò a calmarsi, quasi spaventato dalla mia veemenza, si ritrasse e ridusse l'intensità della sua produzione di sonora.

Cosciente di quello che stava accadendo, iniziai anch'io a diminuire l'intensità d'esecuzione, variando anche l'agogica, ora decisamente più lenta.

Così, gradualmente iniziammo a suonare insieme, guardandoci negli occhi.

The image shows a musical score for four instruments: Triangolo, Maracas, Trgl., and Mrcs. The score is written in 3/4 time. The Triangolo and Maracas parts are grouped together with a bracket and a 3/4 time signature. The Trgl. and Mrcs. parts are grouped together with a bracket and a 3/4 time signature. The score consists of two systems of music. The first system has 8 measures, and the second system has 8 measures. The Triangolo and Maracas parts play a rhythmic pattern of quarter notes and eighth notes. The Trgl. and Mrcs. parts play a melodic line of quarter notes and eighth notes. The score is written in a simple, clear style.

Al termine dell'interazione sonoro – musicale chiesi a Matteo di chiudere gli occhi e, contemporaneamente, gli proposi l'ascolto di una musica di Vangelis: *“Main theme from “Missing”* per rilassarlo e concludere così la lezione.

In quel mentre Matteo si fermò; mi guardò e si mise a ridere con una risata quasi isterica.

Ad un tratto diventò rosso e con un filo di voce pronunciò una parola che alle mie orecchie risuonò come un ringraziamento.

Durante gli incontri successivi Matteo era più tranquillo; rispettava i tempi d'esecuzione strumentale.

A termine di ogni incontro proponevo sempre l'ascolto di qualche brano “rilassante”, per placare la sua energia così “scalpitante” (*Vangelis: Main theme from “Missing”*; *Ennio Morricone “The legend of the Pianist*;

Carla Bruni “Quelqu'un m'a dit”; Enya “The memory of trees”).

Ora riusciamo ad avere un'interazione musicale condivisibile che presenta ancora una marcata aggressività ma, in qualche modo, riusciamo a rielaborala.

Matteo mi ha insegnato a liberarmi da tutti quegli schemi mentali che generalmente, in quanto normodotati, utilizziamo nelle relazioni altrui, dove se ci sentiamo provocati e attaccati, tendiamo a creare uno scudo per salvaguardarci da quello che ci rigetta l'altro.

Matteo aveva bisogno solo di qualcuno che fosse in grado di accogliere il suo “rabbioso” dolore.

Un dolore suonato e risuonato in me e, finalmente, compreso placato.

Solo allora abbiamo potuto interagire musicalmente, stabilendo così una relazione

molto delicata e coinvolgente, dal momento che è sempre, prima di tutto, una relazione tra due universi emozionali.

Ho imparato che Matteo, è un “*sensibilissimo radar*” delle emozioni, degli stati d’animo, molto bravo nel leggere con chiarezza dentro l’altro da sé.

Matteo è in grado di cogliere ogni mia reazione emotiva, leggendo il “*linguaggio del corpo*”, cogliendo le variazioni di tonalità e d’intensità della voce.

Matteo cercava disperatamente di agganciarmi e provocarmi al fine che io potessi ascoltare accogliere il suo malessere conflittuale.

Comprendere e superare un conflitto, spesso, permette di rinnovare e migliorare una relazione.

Il conflitto ci interpella sulla capacità che abbiamo di relazionarci con gli altri e ci svela insieme l'autenticità o la falsità, la profondità o la superficialità del rapporto con noi stessi. Crescere nella competenza relazionale ed emotiva significa potenziare la nostra capacità di modulare, di sviluppare tale rapporto in vista del nostro e dell'altrui benessere.

Relazioni musicali con... Emma

Emma era una donna di 41 anni.

La cartella clinica riportava: "*Cerebropatia di probabile origine dismetabolica*".

Emma parlava e si vestiva come una bimba, adorava i cartoni animati e, ogni piccolo o grande oggetto, che in qualche modo riportasse disegni o frasi di cartoni animati, doveva essere suo.

Proveniva da una famiglia difficile.

Si riscontravano problemi con la madre che trascurava l'igiene della figlia.

Questo fatto, a volte, allontanava i compagni per l'odoraccio che Emma emanava.

Emma aveva anche un fratello disabile, ricoverato in un altro istituto.

La psicologa mi rese noto che, probabilmente, Emma ha vissuto in famiglia violenze sessuali.

Durante l'osservazione non avevo colto particolari problematiche, e nonostante l'aspetto e il linguaggio infantile, mi incuriosii subito il suo passatempo preferito: leggere riviste di enigmistica e risolvere i cruciverba.

All'apparenza sembrava una ragazza tranquilla,

che, molto diligentemente, ascoltava le istruzioni che arrivavano dagli educatori.

Con tutte queste premesse, la accolse nell'habitat musicoterapico.

Nonostante l'organizzazione accogliente dell'ambiente musicoterapico, Emma mostrò una tensione emotiva.

Iniziò da subito a girare intorno allo spazio sonoro-relazionale in maniera ossessiva: raccoglieva qualche strumento da terra e poi iniziava, strimpellandolo, a ruotare attorno alla stanza.

Io rimanevo seduta sulla sedia, seguendola con lo sguardo e cercando di suonare qualcosa con lei ma i miei sforzi sembravano vani.

Inoltre le sedute erano caratterizzate da una pressante richiesta, da parte di Emma, di ascoltare musiche poiché dimostrava di non sopportare il silenzio o comunque, il solo

suono prodotto dagli strumenti musicali presenti non le era sufficiente.

Se tardavo ad accendere il registratore Emma mi chiedeva: *“Dov’è la musica?”* e poi ancora: *“La radio è rotta?”*.

Gli stati emotivi che provavo erano molteplici, mi sentivo inadeguata e non sapevo cosa fare.

“Se il tempo della seduta era caratterizzato dalla presenza di musica emessa continuamente, con Emma che suonava, estraniandosi, come potevo gestire la terapia?”.

Mi ritrovavo con una ragazza che non solo non rimaneva seduta, ma che non volgeva neanche lo sguardo nella mia direzione.

Riflettei: *“Se Emma voleva musica come “sottofondo rassicurante”, potevo creare una cassetta a tempo.”*

Preparai una musicassetta al cui interno, le tracce sonore erano intervallate da uno spazio di silenzio, della durata di circa un minuto.

Emma dopo un iniziale rifiuto, si adattò e iniziò a suonare anche durante i silenzi ‘emessi’ dalla cassetta.

Nonostante questo però, Emma continuava a relazionarsi con una grossa quantità di strumentini musicali quasi a sottolineare la difficoltà di trovare il giusto mediatore attraverso il quale “raccontarsi” e rapportarsi con me.

Per quasi sei mesi proposi all’ascolto sempre la stessa cassetta “spazio-tempo”.

Le musiche da me scelte, che avrebbero portato ad alcuni miglioramenti, erano racchiuse nel lato a ed erano:

1. Piove (Jovanotti);
2. Tshiribim (*Crescere con il canto 2.* ,pag. 74, 75.);
3. Il cielo è sempre più blu (Rino Gaetano);
4. Gli uccelli volano (Franco Battiato);
5. Cleptomania (Sugar Free);
6. I bambini fanno Oh (Povia);
7. Che Idea (Flaminio Maphia).

In principio pareva che Emma non provasse interesse per le musiche che avevo deciso di proporre all'ascolto, ma poco alla volta iniziò a sedersi sulla sedia di fronte a me e a suonare canticchiando.

Un giorno Emma mi disse che la sua musica preferita era: "Gli uccelli volano" di Franco Battiato, così cercavo di proporla all'ascolto.

Iniziò a prendere confidenza con la stanza e con me.

Quando aveva il tamburo in mano lo avvicinava agli occhi e cercava di guardarmi attraverso la membrana così da stabilire, seppur in modo passeggero, un contatto visivo.

Mi sentivo adeguata al compito, poiché ero riuscita a fare sedere Emma sulla sedia di fronte alla mia e perché ora Emma stava cercando di relazionarsi.

Mi sentivo sulla strada giusta, tuttavia non era abbastanza.

In qualche modo Emma stava cercando un contatto, ma era discontinuo e capitava ancora che si mettesse a girare attorno allo spazio sonoro-relazionale.

Il passo successivo arrivò verso la fine del secondo ciclo di sedute.

Avevo acceso la cassetta Emma stava cercando di relazionarsi con me, guardandomi

attraverso il tamburo quando, all'improvviso, sulle note della canzone "Cleptomania" abbassò lo strumento; mi guardò dritta negli occhi e ad alta voce ripeté alcune frasi della canzone, suscitando in me un grande interesse "relazionale".

"Cleptomania"

*Sono affetto da un morbo incurabile
il mio difetto è un istinto incontrollabile
se ti vedo devo averti fra le mie mani
Liquidato da ogni dottore
"no rimedio" queste le parole
ma la mia cura potresti essere tu
prima o dopo i pasti non importa
due tre volte al giorno si mi bastano per
sperare*

*aiutami a guarire da questa mia malattia
affetto da una strana forma di cleptomania*

voglio averti mia

solamente mia

*Ora che non ho più via d'uscita
ora che ogni porta è stata chiusa
apri almeno le tue gambe verso me
prima o dopo i pasti non importa
due tre volte al giorno si mi bastano per
volare*

*aiutami a guarire da questa mia malattia
affetto da una strana forma di cleptomania*

voglio averti mia

solamente mia

*già sto meglio se ti tengo fra le mie mani
sto guarendo se ti tengo tra queste mani*

*aiutami a guarire da questa mia malattia
affetto da una strana forma di cleptomania
voglio averti mia
solamente mia*

Rimasi molto sorpresa, finalmente il contatto c'era stato, mi aveva guardato negli occhi e aveva chiesto aiuto.

Mi sentii al settimo cielo, ma subito mi porsi alcune domande:” *E ora che faccio?*” “*Si aspetta il mio aiuto, cosa posso fare di più per aiutarla, per non deludere la fiducia che ha riposto in me?*”

Continuai ad insistere sulla cassetta tempo-spazio, cambiando alcune canzoni per variare il repertorio. Trovammo nella musica per

bambini Tshiribim¹⁹: *un legame di costruzione per una relazione positiva.*

Mediante questo brano Emma riusciva a guardarmi e a ballare sulle note ascoltate.

Emma, a livello relazionale, è migliorata, tuttavia permane ancora la pressante richiesta di musica come sottofondo e, per quanto ora ci sia il contatto visivo, esso è discontinuo.

Al di là delle definizioni scientifiche delle parole e degli scritti sull'argomento, relazione e comunicazione sono gli elementi principali nella nostra vita quotidiana.

La relazione è un legame, un vincolo tra due o più persone.

¹⁹ M. Spaccazocchi, *Crescere con il canto 2*. Progetti Sonori. Pesaro Urbino. 2004, p. 74, 75. "Il brano è un canto Yiddish, più precisamente un canto ebraico appartenente al movimento mistico popolare del Chassidismo che ebbe una vasta diffusione nel 1700 in Polonia e Ucraina per poi scomparire quasi del tutto agli inizi del secolo XIX."

La relazione è qualcosa che in se stessa possiede finalità migliorative dei rapporti.

Con Emma e Matteo, ho avuto due differenti tipi di relazione, in genere proiettiamo sugli altri ciò che non vediamo di noi stessi, o ciò che rappresenta il nostro punto debole.

È stato difficile, entrare in relazione con due persone con difficoltà e, contemporaneamente, cercare di leggere dentro se stessi per riuscire a capire l'altro e poterlo aiutare.

*“Non camminare davanti a me, potrei non seguirti; non camminare dietro di me, non saprei dove condurti; cammina al mio fianco e saremo sempre amici.”*²⁰ Questa citazione, credo, sia un'altra espressione che ben definisce un modo di relazionarsi, la parità.

²⁰ Anonimo cinese.

Non solo, quindi, il riconoscimento e il rispetto dell'altro, ma anche della sua natura, della sua unicità, della sua libertà.

Una cosa che ho imparato è che rapportarsi, significa essere in grado di accettare quella dose di incertezza associata

all'evolversi, lasciare che le cose scorrano, vivere nel presente quel che esso è in grado di offrire, mettendo da parte la paura che l'insicurezza, l'impossibilità di tenere tutto sotto controllo comportano.

Sapersi relazionare adeguatamente implica la capacità di stare soli con se stessi.

Molti, come Emma e Matteo, per sfuggire a se stessi hanno bisogno dell'altro.

Il bisogno, al contrario, del desiderio, provoca dipendenza, che induce un vissuto di insicurezza, nei confronti di se stessi, e di dipendenza nei riguardi degli altri.

La cosa più importante di tutte però è riuscire a comunicare con e attraverso la musica, riuscire a capire attraverso i suoni prodotti, cosa l'altro ci vuole comunicare, e agire di conseguenza, stando attenti a non prevaricare, con le proprie necessità, l'altro.

Attraverso la musica può nascere di tutto, è un “adesivo relazionale”, che aiuta a stringere e sviluppare rapporti.

Quando la parola è di troppo, la musica diventa protagonista!

Considerazioni conclusive²¹

Vivere, ascoltare, condividere le emozioni, le relazioni sonoro-musicali, le attese e i silenzi sono alcune tematiche che ho affrontato durante gli incontri musicoterapici con Giorgia, Marcello, Anna, Emma e Matteo²².

Il lavoro svolto in circa due anni non può sicuramente dirsi concluso, mi ha comunque indicato la strada da seguire.

Credo che questo percorso, non dovrebbe mai finire in quanto il senso del mio lavoro è quello di cercare di migliorare e di aiutare

²¹ Converso Astrid, *Considerazioni conclusive dell'esperienza musicoterapica con Giorgia, Marcello, Anna, Emma, Matteo*, 18 aprile 2010, Musicoterapie in Ascolto, Archivio 2010.

Converso Astrid, *Quando suoni con me non ti preoccupare del risultato ma cerca di accarezzare la mia anima che... soffre*, di Astrid Converso, 28 settembre 2008, Musicoterapie in Ascolto, Archivio 2008.

²² **Nomi di fantasia, in ottemperanza alla legge della privacy, evocanti persone disabili adulte gravemente compromesse dal punto di vista comunicativo e relazionale.**

(terapia) le persone disabili, bisognose di cure per "l'anima".

Un aspetto molto interessante del mio lavoro è stata la necessità di dovermi confrontare con una realtà difficile e non alla portata di tutti.

In questa situazione l'intervento musicoterapico doveva coordinarsi con altre persone con professionalità diverse cercando di collaborare al meglio (équipe), imparando anche nel concreto, a lavorare per progetti e obiettivi.

Non da ultimo ho potuto constatare che **tutti i cambiamenti, per poter essere attuati**, e non rimanere dei bei progetti teorici, **necessitano di un forte coinvolgimento emotivo: non si può imporre a nessuno il cambiamento: deve essere il singolo a crederci.**

Il cambiamento deve arrivare, innanzitutto, da noi.

Se noi stessi, come terapeuti non ci crediamo, e ciò implica intanto un forte coinvolgimento, è impossibile riuscire ad attuarlo.

Sono stati due anni particolarmente difficili, dove però sono riuscita a prendermi e a comprendere meglio gli altri.

La scoperta paradossale è avvenuta al termine dell'esperienza quando mi sono resa conto che sono stati "i miei ragazzi" ad avermi insegnato qualcosa e, forse, qualcosa ho insegnato io a loro.

Nello specifico con:

- *Giorgia ho imparato a riconoscere e a gestire le mie emozioni per poi poter supportare, gestire e aiutare quelle altrui;*

- *Marcello ho imparato ad aspettare, ad avere pazienza, a prendere coscienza delle tempistiche del prossimo, e a non pretendere niente subito, a trasmettere sicurezza in modo da far sentire l'altro a proprio agio;*
- *Anna ho appreso il vero significato del silenzio, e mi ha fornito gli strumenti per saperlo usare e saperne trarre mezzi di comunicazione adeguata;*
- *Emma ho capito l'importanza di una relazione sonora, fatta di sguardi di intesa, di "musica d'insieme" per creare e comunicare. Se un ritmo si produce contemporaneamente, ma, manca lo sguardo reciproco, non si può affermare di avere una interazione sonora;*
- *Matteo ho avuto più difficoltà. L'aggressività latente di Matteo dovrebbe*

- *essere analizzata a fondo. Posso considerarlo quasi come il mio primo insuccesso, dove per arrivare a delle conclusioni ci sono voluti due anni pieni e, non sono ancora del tutto risolti i suoi "atteggiamenti" aggressivi. Sicuramente, come in tutti i casi, ci sono componenti esterne che influiscono su questi ragazzi "problematici", ma con Matteo ci sono difficoltà di relazione molto profonde, non solo all'interno dell'habitat musicoterapico o comunitario, ma anche nella vita di tutti i giorni.*

Attualmente sto collaborando con l'équipe per migliorare le condizioni di Matteo, aiutandolo a sentirsi partecipe e indispensabile per la vita comunitaria.

Guardandomi indietro e, ripensando ai due intensi anni di lavoro che ho compiuto, posso affermare di essere soddisfatta.

Ero partita con tante paure e incertezze, che la sola teoria non può eliminare e, alla fine del percorso, mi riscopro piena di entusiasmo e carica di buoni insegnamenti che non avrei mai pensato potessero arrivare proprio da chi necessita di cure.

Bibliografia, sitografia

- Bruscia, Kenneth, (1989), *Definire la Musicoterapia*, Roma, ISMEZ, 1993.
- Wigram Tony, Pedersen Inge Nigaard, Bonde Lars Ole, (2002), *Guida generale alla musicoterapia. Teoria, pratica clinica ricerca e formazione*, Roma, ISMEZ, 2003.
- Bonardi Giangiuseppe, (2002), *Osservazione e Prassi in Musicoterapia*, Dispensa Laboratorio Corso quadriennale di Musicoterapia Centro Educazione Permanente sezione Musica Assisi.
- Bonardi G., (2007), *Dall'ascolto alla musicoterapia*, Progetti Sonori, Mercatello sul Metauro (PU).
- Devoto G., Oli C., *Vocabolario della lingua Italiana*, Edizione Euroclub Italia, 1989.
- Cannao M., Moretti G. (1983) "Il grave handicappato mentale", Roma, Armando Editore.

- Converso Astrid, *Giorgia ed io: emozioni e sentimenti... vissuti sulla propria pelle*, 30 gennaio 2010, Musicoterapie in Ascolto, Archivio 2010.
- Converso Astrid, *Emozioni vissute e condivise nel tempo dell'incontro con Marcello*, 9 febbraio 2009, Musicoterapie in Ascolto, Archivio 2009.
- Converso Astrid, *Dialoghi 'silenziosi' in musicoterapia tra me ed Anna*, 23 febbraio 2010, Musicoterapie in Ascolto, Archivio 2010.
- Gaita D., *Il pensiero del cuore*, Milano, Bompiani, 1991.
- Postacchini P.L., Ricciotti A., Borghesi M., *Lineamenti di musicoterapia*, Roma, Carocci, 1998.
- Ricci Bitti P. E., *Regolazione delle emozioni e arti-terapie*, Roma, Carocci, 1998.
- Kant E., *Critica della Ragion pura*, Vol I, sesta edizione, Laterza, Bari, 1977.

- Epitteto, Euripide, *“Massime di saggezza per la vita di tutti i giorni”* Newton & Compton Editori, 2003.
- Padovani A., E. Bottero E. *Pedagogia della musica: orientamenti e proposte didattiche per la formazione di base*, Guerrini e Associati, Milano, 2000.
- Watzlawick Paul *“Pragmatica della Comunicazione Umana, studio dei modelli interattivi delle patologie e dei paradossi”*, Ed. Astrolabio Ubaldini, 1971.
- M. Spaccazocchi, *Crescere con il canto 2. Progetti Sonori*. Pesaro Urbino. 2004.

Discografia

- A. Celentano “Quello che non ti ho detto mai”.
- Vangelis “ Main theme from “Missing” ”.
- Ennio Morricone “The legend of the Pianist”.
- Carla Bruni “Quelqu'un m'a dit”.
- Enya “The memory of trees”.
- Jovanotti “Piove”.
- Tshiribim.
- Rino Gaetano “Il cielo è sempre più blu”.
- Franco Battiato “Gli Uccelli”.
- Sugar Free “Cleptomania”.
- Povia “I bambini fanno Oh”.

- Flaminio Maphia “Che idea”.