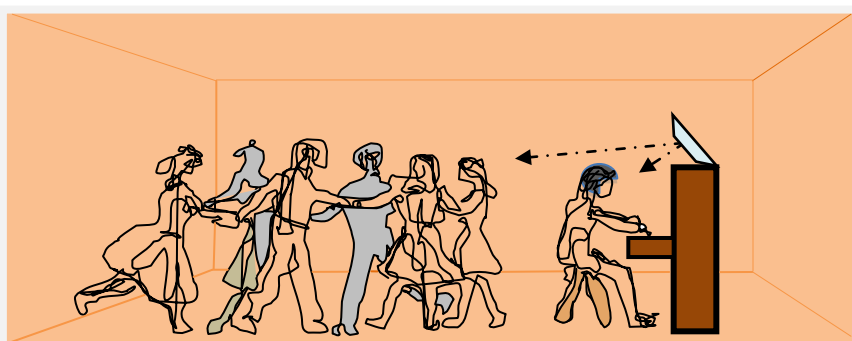


NUOVO METODO E ESPERIENZE D'INTERAZIONE TERAPEUTICA MUSICALE

Annotazioni sul Brano: “Variazioni su un basso insistente”



INDICE

RIASSUNTO

Presentazione del metodo interattivo

Guida al primo ascolto

Movimentazione mentale, musicale, gestuale

Caratteristiche musicali

Metodo e preparazione della Terapia Musicale Interattiva per un Gruppo
Danzante

Il metodo per il singolo e per il gruppo

Lo psicopoieta interattivo e la sua preparazione attoriale

Lo scoglio del linguaggio. Musica e Poesia

Obiezioni possibili al metodo

Competenze e capacità del terapeuta

Curriculum musicale

Burocrazia incomprensibile

*Il canovaccio musicale deve essere una composizione libera, aperta a ogni possibile
variazione*

Altre tecniche d'intervento

Un metodo certamente creativo

Fiaba e sua funzione nell'improvvisare - Canovacci musicali

Articolo disponibile in www.psicopoiesi.it

- ©1998 Salvatore Incarbone -

RIASSUNTO

Si suppone che alcune *esperienze* “musicale – terapeutiche” ottenute applicando il metodo dell’interazione musicale (metodo descritto nell’articolo “**ATELIER DI MUSICA TERAPIA**”, disponibile nel sito www.psicopoiesi.it), possano essere meglio comprese ascoltando le variazioni (musicali) presenti in un brano appositamente usato in atelier. Si tratta di un brano pianistico che grazie all’interazione ha avuto successo durante gli incontri con i pazienti. Il metodo tuttavia si basa su improvvisazioni musicali fatte al momento, in sintonia con le gestualità di un gruppo di pazienti mentali (assistiti da un’esperta di “danza – terapia”). Pertanto il brano è riportato in versione originale e non in una delle versioni improvvisate poiché ognuna dipenderebbe dalla gestualità momentanea del gruppo danzante.

Le suddette *esperienze* sono peraltro descritte nell’articolo citato in cui, tuttavia, manca l’ascolto audio di un brano usato per l’improvvisazione che è invece qui finalmente offerto e commentato. Il file audio è disponibile nel sito.

Grazie all’ascolto del brano scelto a scopo dimostrativo fra quelli improvvisati a vantaggio del gruppo danzante, si spera che l’ascolto possa servire al lettore per una migliore valutazione delle possibilità del metodo d’improvvisazione interattiva. Questo metodo comporta variazioni improvvisate celermente – perché adattate, al momento, alla danza grupppale, spontanea o indotta dall’esperta di danzaterapia. Queste variazioni si sono rivelate utili alla terapia musicale di metodo interattivo.

La musicoterapia interattiva si discosta in maniera dirompente dalla musicoterapia “passiva”, quale è quella che si somministra ai pazienti utilizzando una musica registrata, o comunque rigidamente fissata, quindi non adattabile alle esigenze della danza grupppale dei pazienti mentali.

All’ascolto, il brano proposto, si rivela come una rapsodia o raccolta di temi diversi (agli acuti, mano destra), tutti però sulla base di un’armonia che si ripete identica al basso (mano sinistra).

Durante il *trattamento* che si caratterizza come *interattivo* (perché si adatta momento per momento al comportamento danzante dei pazienti partecipanti in gruppo), *musicale, terapeutico e grupppale*, tutti i brani usati – quindi anche quello qui presentato – sono particolarmente adatti ad essere comunque fortemente variati in almeno uno dei parametri musicali che sono: *velocità, intensità, scelta o ripetizione dei temi, e persino scelta dell’ordine dei temi melodici, pedale* (persistenza sonora).

Le variazioni avvenivano a seconda del “*clima emotivo*” del gruppo (disponibilità, entusiasmo, affiatamento, incertezza ...) e a seconda delle relative “*possibilità fisiche*” (energia, o stanchezza ...) osservate facilmente da parte dell’improvvisatore, tramite lo *specchio* fissato sul coperchio alto del *pianoforte* (v. figura).

Il gruppo è sempre comunque incoraggiato o, all’occorrenza, quasi “pilotato” dall’esperta di danza-terapia che – anche lei come il musicista terapeuta – si adatta al “clima” del gruppo indirizzandone i movimenti gestuali più opportuni, corrispondenti a momenti particolari come *aumento o allentamento della tensione fisica e - oppure - emotiva*.

Naturalmente il brano qui commentato, compare in una forma “normale” (come se dovesse essere ascoltato da un uditorio usuale, normalmente seduto).

Le modifiche interattive, in senso grupppale, effettivamente eseguite, comporterebbero un rendiconto completo – con una controparte anche video per illustrare i movimenti del gruppo danzante - ma il video non è purtroppo disponibile.

Il brano suddetto è solo uno di quelli usati come canovaccio ai fini dell’improvvisazione durante gli incontri con il gruppo. Ovviamente esso è ora reso disponibile a mero titolo di esempio, senza pretesa d’obbligo alcuno d’adozione da parte di eventuali musicisti, terapeuti e studiosi.

Sono gradite annotazioni, suggerimenti e commenti.

Per il lettore non improvvisatore, sussiste il problema di come si possa imparare a improvvisare. Allo scopo di risolverlo, è in preparazione un articolo didattico opportunamente mirato.

PRESENTAZIONE DEL METODO INTERATTIVO

Il metodo del trattamento di tipo musicale, interattivo, terapeutico e grupppale, si discosta nettamente dalla musicoterapia comunemente intesa quale musica registrata o eseguita secondo partitura. Di solito è somministrata a pazienti in ascolto apparentemente passivo.

In realtà, qualunque ascolto è sempre in certa misura attivo poiché il fruitore torna spesso indietro mentalmente e “capisce” la musica in base ai suoni precedenti così come in base a questi e ai suoni attuali, spesso “si aspetta” che la musica prosegua con dei suoni immaginari a volte ben determinati, seppure ancora non ascoltati.

Il metodo che qui presentiamo non si preoccupa dell'anamnesi del paziente – la quale risulterebbe comunque vaga perché inevitabilmente troppo riassuntiva – né indaga le presunte esatte cause del disagio mentale (praticamente irraggiungibili, incerte) ma tende a una terapia immersa nella circostanza soggettiva attuale con cui il Sé è in rapporto, “espressa” attraverso le caratteristiche gestuali attuate nella danza (singola o in gruppo).

*In contrasto con l'opinione spesso implicita di alcuni musico terapeuti e con ciò che si legge in letteratura sull'argomento, dal punto di vista psicopoietico, **non ha senso domandarsi quale musica e quale compositore siano più adatti alla terapia per un determinato tipo di disagio.** In alternativa, si ammette invece che il Sé funzioni sempre secondo la **terna ordinata di tre momenti: Affermazione, Mancamento, Conferma sia nel soggetto normale che in quello patologico.** La terapia interattiva punta quindi decisamente a rispettare e a utilizzare questa tipica e fondamentale **successione di momenti** sibici per entrare in comunicazione – “qui e ora”- con il soggetto disagiato grazie all'offerta di un materiale sonoro speculare al suo stato d'animo attuale. Il metodo punta alla Conferma finale come momento di cura e di soddisfazione – per così dire virtuale, di ordine artistico fino all'**estasi** nel bello.*

*Per fare ciò, lungi dall'usare una musica preconfezionata, si utilizza l'**improvvisazione musicale** che se ben condotta in **sintonia** con la **gestualità** del gruppo dei partecipanti, ne rifletta tendenze e umori. La cura si realizza fornendo al soggetto una sensazione di Conferma che ha sicuramente un **valore terapeutico**. La certezza di questo assunto deriva naturalmente dai **riscontri empirici** ormai da tempo osservati e stabiliti in letteratura sull'argomento – riscontri che vanno dall'efficacia della pur semplice musicoterapia d'ascolto per una maggiore produzione di latte da parte delle mucche esposte alla musica (p. e. di Mozart), al maggiore volume delle vendite nei supermercati dotati di impianti acustici adatti alla diffusione di un sottofondo musicale. Da parte nostra, abbiamo avuto modo di notare che la musica praticata attivamente improvvisando (cantando o suonando) favorisce le funzioni cognitive. P. e. favorisce la capacità di comprendere la matematica.*

*Come si sa da tempo, e come è sintomatico, la musica di maggiore efficacia (in musicoterapia) sia quella “classica”: è quella più ricca di **consonanze**, cosa che rende valide le nostre conclusioni esposte nell'articolo “Verso la comprensione della musica”, presente nel sito. Ogni consonanza è infatti costituita da almeno due suoni che si “confermano” a vicenda, “vanno d'accordo”. Il termine stesso “**accordo**” indica la presenza di una “**conferma**” reciproca fra suoni che “stanno bene insieme”, locuzione precisata esattamente con le considerazioni fisiche pubblicate nell'articolo già sopra citato.*

*Come si è detto, il metodo non si preoccupa dell'anamnesi del paziente ma punta al “qui e ora” della sua vita nel momento attuale. Uno dei pregi del metodo è che esso è **indipendente** dal tipo di disagio psichico e quindi ci sembra **universalmente applicabile**. Abbiamo infatti potuto osservare in pazienti affatto diversi, la capacità di provare l'estasi artistica e l'acquisizione di un successivo stato di **miglioramento** – p. e. in schizofrenici, psicotici, depressi, soggetti deliranti e persino epilettici – miglioramento osservabile come diminuzione dei sintomi, in gravità e frequenza (calo dell'ansia, maggiore cura della pulizia personale, dell'abbigliamento, migliore stabilità dello sguardo, sorriso più frequente, sonno meno disturbato...).*

In alcuni casi, il miglioramento è risultato acquisito anche dopo un anno dalla cessazione dell'applicazione del metodo.

Impedimenti burocratici non hanno permesso purtroppo di fare di più.

Il brano presentato in via esemplificativa, è stato scelto fra quelli di una dozzina, usati dall'autore come canovaccio per improvvisare il commento musicale interattivo rispetto ai movimenti danzanti di un gruppo di pazienti mentali. Naturalmente lo scopo è il vantaggio terapeutico a favore del gruppo danzante, portatore di disagi psichici gravi (v. articolo "Atelier di musica terapia").

Come si è accennato, il brano è una rapsodia di **temi melodici diversi**, (presenti agli acuti, mano destra del pianoforte), tutti però sulla base di un'armonia che si ripete identica al basso (mano sinistra). Ogni "nuovo" tema è una **variazione melodica**, ma grazie alla ripetitiva struttura armonica di base che fa da sicuro riferimento, ogni nuova melodia si presenta non del tutto distante, bensì in qualche analogia rispetto al tema precedente, se non altro perché ne ripete lo sviluppo tonale (chiaramente avvertibile nel basso).

Poiché le **variazioni melodiche** sorprendono comunque come "novità", essendo "nuovi temi", esse possono alludere a un **modello** che invita ad **affrontare** (o almeno a prendere atto) di **novità di qualsiasi natura che - pure normalmente - si presentano nella vita**.

D'altra parte, per ciò che riguarda la **base armonica**, essendo questa complessivamente invariabile nonostante le variazioni dei temi, (basso "insistente", ripetitivo), essa è in grado di fornire un piacevole clima disteso, fondamentale, di "**riferimento**" per il gruppo dei danzatori. Questo "**basso insistente**" rafforza il senso di **stabilità, funge da riferimento che conferma** il disagio, anche in sinergia col carattere decisamente **tonale** del brano (la tonalità fornisce di per se stessa un riferimento che è una componente rassicurante della musica).

L'uso del principio tonale rafforza il senso della ripetizione e del **ritrovamento** in cui il Sé - per ipotesi - si modella o può, spontaneamente o più facilmente, modellarsi. L'ipotesi, confortata da molteplici riscontri empirici osservabili, è che il Sé ami ritrovarsi - dopo un Mancamento implicito e inevitabile che si verifica nel momento critico di un mutamento di se stesso (v. articolo "**I MOMENTI DEL SÉ**"). Il Sé anela al proprio perfezionamento ma ciò comporta un mancamento di sé a se stesso. Il "Mancamento" può procurare sensazioni passeggere o traumatiche di disagio. Il processo medesimo deve quindi essere graduale e intrapreso con cautela senza superare le capacità di sopportazione sibirica. (Questa capacità di **sopportazione del mancamento**, in linea di principio può essere misurata con il tempo, in secondi).

Il senso musicale dell'intero brano si può allora condensare nella formula: "**Affrontare le novità (la vita) su una base stabile di sicuro ritrovamento di sé**" riassumibile in "**novità nella continuità**". Poiché il **cambiamento** sta nelle novità delle **variazioni melodiche**, la melodia si presenta tipicamente instabile, ariosa, rapidamente cangiante. Al contrario, la **continuità** (in quanto salvaguardia, mantenimento) per l'Essere, sta invece nell'**armonia** del brano, la quale ripetendosi uguale risulta avere una tipica funzione di riferimento stabile.

In pratica, il significato emotivo, motivazionale e terapeutico, può risolversi, musicalmente, in un invito a "**vivere** con meno ansia ovvero con (più) **fiducia**". Un invito che pur non espresso a parole, è stato spesso accolto dai danzatori i quali - sorprendentemente - hanno avuto modo di esprimere e manifestare un esito terapeutico positivo stabilmente osservato in **minori disagi**.

"**L'affrontare novità su base stabile**" è una formula affatto generale dato che può prestarsi ad essere interpretata - inconsapevolmente - da parte di ciascuno di noi. Naturalmente la formula può essere interpretata come **modello** da qualsiasi danzatore, e con maggiore e sicuro vantaggio se è disagio.

Questa idea di modello ci sembra una proprietà peraltro valida per tutta la musica, naturalmente presente in grado maggiore o minore, a seconda del brano specifico e delle condizioni soggettive. Abbiamo osservato che la modellazione può verificarsi potentemente e con effetti drammatici, persino - e più in generale - per un singolo suono o evento, p. es. per un unico colpo di gong o per un qualsiasi altro rumore improvviso (p. e. il canto di un gallo all'alba), nonché - e in maniera affatto più generale - per qualsiasi tipo di evento, reale o mentale, purché percepito o riconosciuto soggettivamente come tale.

La ragione di ciò ci sembra risiedere nella proprietà della percezione cosciente che implica un "atto" della coscienza, a sua volta implicato nella genesi di uno dei "qualia". Una volta che l'atto si sia stabilito, nel medesimo istante si ha anche un "Momento di Affermazione" del Sé che può così prendere a modello di se stesso il percepito come se questo ultimo fosse un testimone d'esistenza del Sé, qualcosa che andando al di là della non-esistenza, amplia il Sé facendolo passare dalla buia Non-Esistenza alla luce dell'Esistenza dando luogo in pari tempo alla Coscienza di sé (parafrasando Cartesio: "Penso, sento, percepisco, dunque sono").

Da questa argomentazione, segue che i sensi hanno pari "sostanza" dell'intelletto e che non v'era ragione per mantenere la millenaria separazione filosofica fra sensi e intelletto. Questo tema sarà ripreso in un altro articolo più approfondito sull'argomento.

Durante il trattamento musico terapeutico che è di tipo gruppale e interattivo, tutti i brani usati - quindi anche quello qui commentato - sono sempre stati particolarmente adatti ad essere opportunamente e incisivamente variati in velocità, intensità (volume), scelta dei temi, pedale (persistenza gradualmente scemante oppure tronca della sonorità momentanea), beninteso sempre in sintonia con i segnali gruppali espressi in danza.

Da parte di un improvvisatore abile, può essere **facilmente variato persino l'ordine di successione dei singoli temi, siano essi rapsodici o non**. Come già accennato, queste variazioni avvenivano e devono essere fatte avvenire a seconda del "clima emotivo" (disponibilità, entusiasmo, affiatamento, incertezza, ...) e a seconda delle "possibilità fisiche" evidenziate dal gruppo (energia o stanchezza, rilassamento ...) così come appunto osservate tramite lo **specchio** fissato sul coperchio alto **del pianoforte** e largo quanto tutta la larghezza dello strumento.

In pratica, il numero di brani di cui l'improvvisatore deve poter disporre dovrebbe essere almeno una dozzina per non stancare il gruppo sempre con una medesima musica sia pur variata. E' anche bene preparare sempre qualche nuovo brano da usare come canovaccio per ogni nuovo incontro. Ciascun brano deve essere preparato in anticipo nello studio del **musicista - terapeuta** e deve poter essere usato come un semplice **canovaccio** su cui egli giostrerà le sue variazioni interpretando i segnali inconsapevoli e spontanei del gruppo.

E' altresì importante che ad ogni variazione dell'umore gruppale corrisponda la variazione di una caratteristica del brano: è tuttavia estremamente importante che **qualsiasi variazione non sia improvvisa, né rozza o a scatti perentori, bruschi e inattesi**. E' essenziale - ai fini terapeutici - che ciascun componente del gruppo sia indotto a **sognare** e a continuare nel suo sogno personale. Variazioni brusche potrebbero "scuoterlo" provocando un inopinato risveglio, sgradevole e non certo terapeutico.

Per analogia, ricordiamo che si sa ormai da tempo che un dormiente "normale", svegliato mentre sta sognando, potrà accusare "disturbi psichici". Viceversa, è lecito attendersi che un soggetto "disturbato o disagiato", lasciato tranquillamente a bearsi nei suoi sogni - indotti da musica e danza adatte - potrà avvantaggiarsene e potrà mostrare invece sintomi opposti di "normalità". Questo fenomeno è stato effettivamente osservato dopo ogni applicazione interattiva.

Il sogno musicale (nello spettatore, normale o patologico fruitore d'arte) differisce naturalmente dal sogno ipnotico perché il soggetto resta in contatto col soma di cui rimane padrone e resta altresì consapevole di tutta la situazione, non importa se fisicamente rilassato o in movimento danzante. Così il sogno d'arte differisce anche dal sogno fatto nel sonno perché al soggetto resta conservato il senso della realtà che lo circonda e della situazione, entrando con naturalezza nella sfera e nel sentimento del "come sarebbe bello se" - ma senza illusioni né allucinazioni.

A volte tuttavia, egli può lasciarsi andare troppo all'estasi artistica modellandosi in un nuovo Sé ritenuto più "perfetto o ideale" al punto di rischiare d'**abbandonare** immaturamente il proprio Sé attuale con conseguente possibile **malessere** da Mancamento (come nell'**effetto treno** e nell'**effetto magnete** già descritti nel sito), modellandosi in un nuovo Sé non ancora pienamente raggiunto: si

ha allora la cosiddetta “sindrome di Firenze” (a volte detta “di Stendhal”) che, a nostro parere, finora non era spiegata adeguatamente nella letteratura sull’argomento.

Un vantaggio dell’uso della musica è che se essa svanisce subito nell’aria, al contrario i sentimenti e le visioni che suscita - “**l’eco interiore**” - sono più duraturi, coinvolgenti e benefici purché la musica non cali dall’alto già preconfezionata (come in una qualsiasi riproduzione memorizzata o comunque eseguita senza interagire con l’ascoltatore). Come si è detto, la musica è molto più efficace se è interattiva con il soggetto disagiato che la suggerisce e “la crea lui stesso”, (momento per momento, influenzando l’improvvisatore suo complice), grazie ai propri **gesti danzati**, al proprio umore, all’atteggiamento (che egli va adottando, condizionando il gruppo ed essendone al contempo condizionato).

Si comprende che la musica registrata – una volta fissata in una memoria artificiale - non è affatto variabile; neppure è variabile da computer (nemmeno con programmi che possono introdurre solo qualche tipo rudimentale di variazione di volume, velocità, e distorsione timbrica).

Il musicista psicoterapeuta potrebbe sì avvalersi di speciali programmi in grado di variare velocità e intensità premendo un tasto ma, allo stato attuale della tecnica, non sarà in grado di variare efficacemente il timbro né la successione dei temi né il passaggio dolce e raccordato da un tema (o da un brano) all’altro così come farebbe un improvvisatore umano che sa interagire con uno o più danzatori e sa come improvvisare, sincronizzando le caratteristiche musicali con le richieste che vede allo specchio.

L’improvvisatore interviene positivamente in senso terapeutico quando, osservando visivamente il gruppo allo specchio (appositamente inclinato come nella figura), adegua la musica allo “stato d’animo collettivo gruppale danzante”. Il clima gruppale è stato e ogni volta risulta adeguatamente osservabile da parte dell’improvvisatore, e, reciprocamente, questi lo è e deve esserlo da parte del gruppo danzante, così come descritto nell’articolo già sopra citato (questa reciprocità è indicata in figura dalle frecce che vanno e vengono dalla superficie dello specchio).

Se la danza rallenta, anche la musica rallenta. Se i gesti dei partecipanti sono meno energici, anche la musica s’addolcisce.

Se il gruppo sembra fermarsi, anche la musica segna il passo e si limita a una pausa o a qualche suono ribattuto che dà adito a sensazioni di riposo...

Questa è “**empatia**” musicale?

Il concetto di “empatia” è sempre stato un po’ vago anche se in letteratura si è cercato di specificarne le caratteristiche principali. Dal punto di vista psicopoietico si fa riferimento piuttosto alla creatività che la persona manifesta in ogni momento nel continuo tentativo di **creare un proprio Sé migliore** o almeno in migliore rapporto con l’ambiente - ora inventando l’aereo, ora farneticando di volare.

Di conseguenza il musicista terapeuta deve “confermare” il danzatore con la musica che “accompagna”, “commenta”, “si fa specchio” ma mai giudica.

Se il danzatore è più lento o più rapido, anche la musica conferma il suo atteggiamento con andamento rispettivamente lento o rapido. Insomma tutte le caratteristiche musicali cercano di “riflettere” gli umori e i gesti dei partecipanti (lo specchio diviene così un elemento simbolico dell’incontro. Invita alla modellazione sibica con la fruizione del suono. Lo specchio non è soltanto un espediente tecnico ad occasionale uso dei partecipanti ma uno strumento terapeutico ausiliario e significativo).

Possiamo occasionalmente osservare che, dal nostro punto di vista, “l’empatia” non è che la capacità di fornire “conferme adeguate” al soggetto.

Per “adeguate” si deve intendere che le conferme (musicali o non) non devono sembrare false o interessate o foriere di prossime disapprovazioni. A differenza dello strumento linguistico, la

musica non è un mezzo altrettanto diretto: parla senza dire e, pur mantenendosi vaga, tocca il cuore e con vaghezza misteriosa va al vivo della persona.

Può sembrare strano intervenire su un gruppo anziché sul singolo individuo ma non sempre ne esiste la possibilità, p. e. in ospedale i pazienti a volte sono troppo numerosi e spesso refrattari ad altri generi di cura. Inoltre, appena un gruppo si costituisce, esso non è più una semplice somma di singoli, ciascuno con i propri problemi. Si forma una sorta di funzionamento “gestaltico”. Le persone interagiscono fra loro, si guardano, si toccano, si spartiscono e risolvono lo spazio, si posizionano l'uno rispetto all'altra ponendosi così in una relazione spaziale che è significativa; ascoltano i rumori dei passi “comuni” nel ritmo, si scambiano occhiate e comunicano agli altri - non intenzionalmente - i propri movimenti tenendosi per mano, cercando di imitarsi l'un l'altra in buona “armonia” ovvero in un “sincronismo di sentire” che è già un comunicare.

Si stabilisce così subito un'atmosfera diversa da quella a volte abituale di solitudine, se non d'isolamento del singolo quando è solo con se stesso.

E' palese che è più arduo, per il singolo, affrontare la realtà, mentre in gruppo ci si può sostenere a vicenda acquisendo il coraggio che deriva dall'eccitazione, dalla novità, dall'imitazione e dall'emulazione, specialmente se si riesce ad ammettere il rispecchiamento dei suoni nel proprio Sé. Questo rispecchiamento (ora ritmico, ora melodico, ...) è facilitato dalla danza che **creativamente “traduce” i suoni in movimenti del soma** – e il soma è lo strumento, la porta fisica, comunicativa del Sé.

I passi e la gestualità del gruppo, in quanto attinenti alla danza, sono stati e possono o, se occorre, devono sempre essere “incoraggiati e indotti” fisicamente (con le mani) dal conduttore o conduttrice della danza (danza terapeuta o danzaterapista) che - anche lei - si adatta necessariamente al “clima medio” apparente, così come sembra manifestarsi nel gruppo (specialmente per le caratteristiche polari di energia-stanchezza, entusiasmo-svogliatezza, vivacità nell'accelerazione dei passi ...); si possono così indirizzare praticamente i passi e i movimenti gestuali più opportuni per la situazione.

Un ruolo simile – di adeguamento, incoraggiamento o accompagnamento sempre in ogni caso connotati di conferma sonora - è assunto dal musicista impegnato sulla tastiera grazie anche al proprio sincronismo gestuale insito nelle mani e nel suo corpo in movimento.

E' da notare che pazienti che di solito rifiuterebbero il contatto con gli altri, non di rado si lasciano prendere per mano se la circostanza motivante è la musica danzata e mimata. Questo insieme di musica e danza interattive, favorisce una presa di contatto indiretta, grazie alla maniera non personale, non intrusiva, ma naturale, gentile che si presenta come “di prassi”, quasi l'occasione fosse di **gioco innocente e divertente** cui, del resto, i partecipanti hanno deciso di aderire.

Illustrare anche visivamente le modifiche musicali interattive attuate con un gruppo danzante, avrebbe comportato un rendiconto anche video purtroppo non disponibile. Manca quindi del tutto la dimostrazione visiva di una danza gruppale commentata e sostenuta da improvvisazione musicale interattiva, l'unica che consentirebbe pienamente di apprezzare e valutare il perché e il come delle variazioni musicali eseguite.

Il brano presentato in audio è **solo uno** di quelli utilizzati dall'autore per le improvvisazioni durante gli incontri con un gruppo. E' quindi fornito in ascolto a puro titolo di esempio. Sono gradite eventuali annotazioni o suggerimenti e commenti.

GUIDA AL PRIMO ASCOLTO

Movimentazione mentale, musicale, gestuale.

Per il lettore all'ascolto: dopo tre brani ridotti in durata ma corrispondenti a **tre** possibili diverse velocità inerenti al tema iniziale, è dato l'intero brano (in quarta iterazione nel rendiconto audio disponibile nel nell'articolo "**ATELIER VELOCITA DIVERSE - VARIAZIONI SU BASSO INSISTENTE** "). Il brano intero appare ovviamente nella sua forma più "normale" (per intenderci: è come fosse eseguito per un uditorio "seduto in teatro").

Appare qui immediatamente la diversa situazione di un ascolto "immobili su una sedia", rispetto all'ascolto danzato. In questa seconda situazione, il soggetto si lascia meglio coinvolgere dalla musica e – come abbiamo potuto osservare - ne fruisce maggiormente a vantaggio del proprio Sé.

Tanto per dare in'idea della possibilità che la musica offre ai fini della psicoterapia, abbiamo messo a disposizione del lettore ascoltatore tre esempi di variazione di velocità su una stessa parte tematica.

Tutte le possibili caratteristiche musicali, quindi anche la velocità, sono state effettivamente variate con successo dall'autore, realizzando la "psicoterapia musicale danzata, interattiva, di gruppo".

La variazione di velocità, (ma anche gli altri modi di variare, specialmente l'intensità) ci sembra uno dei principali mezzi a disposizione per corrispondere e intervenire interattivamente con il disagio psichico, intervento il cui peso è alleggerito e filtrato dalla situazione gruppale.

Nonostante le differenze individuali, per i pazienti il danzare in cerchio tenendosi per mano sentendo i suoni della musica, presentandoli e anticipandoli mentalmente, ricordandoli e riordinandoli mentalmente, lo stesso "dettare" all'improvvisatore (tramite i gesti visibili nello specchio) il ritmo e altre caratteristiche musicali nel loro insieme, tutto ciò tende a suggellare una **sorta di ricostituzione del Sé**. Il Sé appare singola e intera cosa al soggetto – ma si giova tuttavia della pluralità gruppale per tornare a una propria pluralità. Questa tende a divenire possibilmente più unita, coesa, in una forma più sana, non troppo divisa patologicamente o sempre meno, in un processo di possibile miglioramento o almeno di momentaneo sollievo.

Va detto che il Sé non è qualcosa di monolitico, ma è formato da più parti che fanno "**corona**" a un nucleo centrale. Di ciò il gruppo dei pazienti può divenire un "modello" occasionale. E' anche opportuno osservare che il portatore di disagio (mentale o fisico, questo ultimo genere anche esso riflettentesi in qualche modo su aspetti della sfera mentale) è spesso emarginato, evitato o dimenticato da altri del suo ambiente. Il conseguente isolamento, vissuto come imposto o subito, se non voluto, può avere come ulteriore conseguenza, la sua accettazione da parte del soggetto medesimo che in questo modo tende egli stesso a isolarsi. Il **sintomo d'isolamento**, che a volte è considerato primario, può essere indotto come secondario per effetto di un disagio di partenza.

Non si può non ricordare che la **musica danzata in gruppo** può restituire un clima di **partecipazione terapeutica** che dà sollievo, misto a intensi e positivi affetti ed effetti, nonché favorire il nascere di propositi vantaggiosi per il soggetto, a volte effimeri, a volte – sommandosi in più incontri reiterati e successivi - duraturi. Risultati questi, ripetutamente osservati con soddisfazione.

Un effetto terapeutico del gruppo sul singolo partecipante, è dovuto al fatto che le singole persone del gruppo non sono uguali, neanche nell'aspetto; pertanto possono impersonare varie sfaccettare del Sé singolo, sempre avido di modellarsi in qualsiasi cosa. Il Sé quindi vede anche nel gruppo un proprio modello di sé in cui appunto può sperimentare diversi aspetti vissuti, suoi propri. In un processo come questo – da intendersi svolgentesi in maniera affatto generale e inconsapevole – ciò che conta per la modellazione sono i principi di possibile presenza o assenza (di enti persone che rappresentino parti del Sé) e non di perfetta rappresentazione. In sostanza, al Sé interessa modellarsi "purché sia" e non il trovare corrispondenze perfette con il modello reale. La **capacità di approssimazione** è dunque essenziale alla possibilità di **svolgimento del processo**.

La variazione della velocità musicale è sembrata opportuna e necessaria per ottenere **risultati terapeutici apprezzabili positivi**. Il motivo del riscontrato successo ci sembra consistere, almeno in parte, nella possibilità di un positivo **adattamento musicale al clima emotivo - allegro o mesto, gioioso o nostalgico, del momento**. Si noti che "allegro", "lento", "largo" o "grave" sono diciture dal doppio significato poiché mentre nel linguaggio usuale denotano un clima emotivo, nella scrittura musicale classificano invece tempi di esecuzione e con questo scopo sono normalmente in uso nella partitura scritta e nelle presentazioni dei concerti.

E' evidente che non si tratta di coincidenze ma di identità di significazione emotiva.

Senza variazioni di velocità, l'interazione con il gruppo sarebbe certo impossibile, poiché non si potrebbe ottenere in alcun altro modo un continuo e giusto **adattamento musicale al clima ritmico gestuale** dei danzatori (specialmente nella polarità "allegro-malinconico").

Per ciò che concerne l'intensità, questa può variare da un "fortissimo" (momento di affermazione, conferma di sé) al silenzio o "pausa" (momento di mancamento di sé) - passando attraverso un "piano o pianissimo" o un "mezzoforte" che possono fare da ponte di passaggio fra i due momenti. Ne consegue una sorta di "**ginnastica emotiva mentale**" propedeutica alla vita e benefica in senso terapeutico poiché permette di sperimentare - giocandole in musica - le proprie emozioni passandole in rassegna.

Si tratta di una **movimentazione soprattutto mentale** che avviene nell'intimità psichica del soggetto, la quale trae spunto dalla **movimentazione sonora** - resa possibile dalla stimolazione acustica fisicamente data, ed è comunicata o almeno espressa con la **movimentazione gestuale** danzata.

Le variazioni presentate in audio sono chiaramente percepibili praticamente solo nel merito della **velocità**. Questo è un limite ed è imposto dall'assenza del rendiconto visivo cui fare riferimento. In ogni caso, sono a disposizione del lettore ascoltatore una **prima variante rallentata**, una **seconda normale** e una **terza velocizzata**. In ordine di tempo, queste tre versioni precedono il brano vero e proprio, eseguito "normalmente" e per intero. In questa quarta presentazione, come già detto, la velocità e le altre modalità sono pressoché neutre, senza enfasi interattiva terapeutica, vale a dire senza variazioni significative, tranne quelle di carattere esclusivamente musicale, slegate comunque da una manifestazione grupale, necessariamente assente nell'audio di presentazione.

A proposito del rendiconto video purtroppo non disponibile, è bene ricordare che, di solito, la velocità è rallentata quando il gruppo non è ancora "riscaldato". Ciò può accadere all'inizio - specialmente quando la maggior parte delle persone non conosca ancora l'improvvisatore né il conduttore della danza oppure quando i partecipanti siano incerti o intimiditi dalla novità, non sapendo ancora come si svolgerà l'incontro. Naturalmente si sta sul lento quando si riconosce stanchezza o rilassamento. L'incontro ottimale dura un'ora ma è impensabile far danzare sempre freneticamente alla massima velocità possibile un gruppo non allenato per un così lungo periodo né avrebbe senso farlo. Del resto, la vita, impone continuamente delle alternanze di alti e bassi, di **tensione e rilassamento, di energia e stanchezza** che spingono e si riflettono in rapidità o lentezza anche nella danza reale.

A questo proposito, possiamo notare che in linea di massima, l'**Allegro** - come il nome suggerisce - esprime gioia, entusiasmo e spinge alla sicurezza, alla fiducia, all'allegria (si va volentieri e quindi più velocemente verso ciò che renderà felici) mentre il **Largo** evoca delicatezza, dolcezza (verso ciò che si vagheggia), rilassamento, nostalgia (lentezza nel dover accettare o affrontare qualcosa che non si vorrebbe, p. e. una perdita, un rischio o qualcosa che non si può avere, subito o mai, desiderio per ciò che si è avuto, non c'è più ma che ancora si vorrebbe ...).

Caratteristiche musicali.

Il **Pedale** persistente, avvolgente (sonorità **perdurante**) può offrire un modello di dolcezza per l'Aspetto Femminile del Sé. Il Pedale assente (che produce un suono **brusco**, secco, deciso) tende invece a offrire un modello per l'Aspetto Maschile.

Il Forte può offrire affermazione, conferma, estroversione con moto centrifugo, il *Piano* (o basso volume) favorisce il modello del mancamento, del raccoglimento centripeto, del ritiro, della sospensione, dell'introspezione.

Il Tema melodico è espressione della vita che scorre attiva, interiore o nell'azione.

La *Forma* musicale e il *Ritmo* possono essere facilmente presi come modelli per i Momenti del Sé grazie a strutture temporali tendenzialmente del tipo 2 x 2 x 2 x 2... oppure 3 x 2 x 2 ... nelle quali si riflette la logica inconsapevole del Sé. Questa logica può essere o binaria - nell'alternare l'Affermazione (o vissuta tale anche nella fase di Conferma) e il Mancamento oppure nell'alternare Affermazione e Conferma, riservando un vuoto sonoro al Mancamento. La struttura temporale può essere ternaria con riferimento più esplicito a tutti e tre i Momenti sibici (Affermazione, Mancamento, Conferma).

L'*Armonia* del Basso insistentemente ripetuto, tende a favorire un senso di coesione, ritrovamento, insomma un riferimento ad un Sé coeso in cui ritrovarsi.

La *Velocità* si riferisce al sentimento predominante, in una gamma che va dalla Gioia al Dolore. Dato che il cuore umano batte normalmente intorno agli 80 battiti al minuto, e dato che questo battito alimenta le energie, irrorando il cervello favorendo i pensieri pensati e fornisce carica l'organo vitale grazie alla coronarie – dunque un "tono" generale che può variare nella gamma che va dall'ottimismo all'abbattimento – la velocità più usuale si consolida in un ritmo intorno agli 80 battiti al minuto (misurabile al metronomo). Naturalmente, come ormai sappiamo, la malinconia e il dolore **rallentano** la velocità mentre l'allegria e la gioia l'**aumentano**.

Come già accennato, il rallentamento è consigliabile quando p. e. nell'aria si percepisce un'iniziale scarsità di entusiasmo incondizionato o comunque una mancanza di confidenza con le modalità dell'incontro. Bisogna quindi essere delicati nell'approccio ...

Man mano che il tempo passa e i movimenti del gruppo si fanno più sciolti nella danza, la velocità dei suoni può gradualmente aumentare fino a diventare vivace e, in alcuni casi, addirittura frenetica e allegra se l'atmosfera generale è propizia o si comprende che ve ne sia richiesta.

In ogni caso la velocità di solito tende a crescere con l'euforia e l'energia dimostrati dal gruppo danzante. Spesso, in musica, il "crescendo" consiste di un aumento contemporaneo di velocità e d'intensità (volume) – famosi ed esemplari i gradevoli crescendo di Rossini.

Tutte queste evenienze si osservano spesso durante gli incontri e l'improvvisatore deve variare di conseguenza, e più volte, la velocità e le altre modalità di esecuzione, ora accelerando, ora rallentando, ora con volume maggiore, ora minore, ora modulando l'armonia, ora riempiendo di eco il suono agendo sul pedale. Tutto ciò per generare un che di sorpresa e quindi d'interesse verso le novità del brano che così diviene un "non-brano" ma un commento continuo ai propri passi vitali.

La *tastiera elettronica* o "**piano elettronico**" può consentire anche la **variazione del Timbro** (p. e. passando dagli archi agli ottoni, all'organo, alla voce ...). La variazione timbrica è importante per richiamare l'**attenzione alla musica**. Favorisce la tendenza alla **partecipazione** e rinnova l'interesse necessario a motivare le movenze della danza.

METODO E PREPARAZIONE DELLA TERAPIA MUSICALE INTERATTIVA PER UN GRUPPO DANZANTE.

Il metodo per il singolo e per il gruppo.

*La persona che vuole sperimentare il Metodo della Terapia Interattiva condotta mediante Improvvisazione Musicale in ambiente Danzante, dovrebbe essere in primo luogo uno psicologo in grado di percepire con sensibilità e discrezione le sfumature del comportamento gestuale di un gruppo. In teoria, il Metodo potrebbe essere applicato anche a un singolo soggetto: in questo caso, tuttavia, vengono meno alcune **motivazioni potenti** che sono caratteristiche presenti nel gruppo. Queste si possono così riassumere: **imitazione, emulazione, interazione blanda, non invasiva**. La non invasività è importante sia da parte dell'improvvisatore (la di lui attenzione non è diretta infatti a un singolo specifico partecipante, al contrario, l'attenzione del musicista-terapeuta è distribuita all'intero gruppo come tale) sia fra le persone del gruppo stesso. P. es. persino il tenersi per mano non ha uno scopo prefissato diverso da quello ludico della danza. Apparentemente serve infatti solo a sentire il ritmo sincronizzato della figura scenografica danzante – di solito un cerchio, figura che non a caso simboleggia il Sé.*

Il tenersi per mano si rivela benefico in senso terapeutico poiché favorisce il contatto senza darvi importanza. Il "non dare importanza" è indispensabile e utile, perché distrae l'attenzione di alto livello, a volte ansiogena, dall'evento "contatto" che può essere così vissuto a un livello più basso, implicito, di attenzione e consapevolezza – tale da non mettere in moto ostilità o ansie centrali, inadeguate e importune.

Lo psicopoieta interattivo e la sua preparazione attoriale.

Lo psicopoieta interattivo dovrebbe sapere controllare i propri atteggiamenti per non tradire, con gesti o con espressioni del viso, sentimenti sfavorevoli o incompatibili con il trattamento. In questo senso dovrebbe naturalmente astenersi da manifestazioni esagerate di qualunque tipo o, peggio, che diano adito a sensazioni di trascuratezza o a interpretazioni, anche minime e involontarie, di compatimento, di derisione o di falso incoraggiamento.

Egli dovrebbe esercitarsi nel controllo della propria mimica facciale e gestuale osservandosi con l'aiuto di uno specchio e di un collega addestrato mentre simula vari atteggiamenti ed emozioni così come spesso si fa in un percorso attoriale.

La sua preparazione mimica e gestuale dovrebbe essere quindi anche di tipo attoriale; come già accennato, immaginando di provare i sentimenti più disparati, egli può osservare allo specchio la propria mimica facciale involontaria e imparare a controllarla di conseguenza. Ciò per non dare comunicazioni contrarie al proprio compito. Meglio ancora potrebbe essere l'aver frequentato un corso di recitazione.

In ogni caso, egli dovrebbe limitarsi a dare parsimoniose espressioni di conferma ad un suo assistito disagio. Espressioni troppo entusiastiche potrebbero suonare false o dare l'impressione che egli si erga a giudice. Chi approva, può anche disapprovare, aspettativa che egli deve evitare, mantenendosi sempre in equilibrio fra neutralità e blanda approvazione – espressa più come un "Sì, capisco" piuttosto che come un "Sì, approvo".

Il suo atteggiamento professionale dovrebbe essere improntato in ogni occasione alla massima neutralità e alla massima disponibilità di ascolto e interesse per il gruppo. Ciò vale anche quando - come a volte può capitare - un partecipante si stacchi dal gruppo per prendere con lui un contatto occasionale più diretto – magari solo per avvicinarsi senza parlare oppure per scambiare qualche parola dopo l'incontro.

*Il musico-terapeuta interattivo deve essere presente non con lo spirito di chi è là per lavorare, ma di chi è lì perché **ha piacere di aiutare gli altri a stare meglio.***

Lo scoglio del linguaggio. Musica e Poesia.

*Stranamente, ma giustamente, in linea di principio il musico-terapeuta dovrebbe astenersi il più possibile dalle comunicazioni linguistiche, limitandole sostanzialmente alle informazioni sul calendario degli incontri, a fatti neutri e ai convenevoli - all'inizio e alla fine dell'incontro - sapendo tuttavia **ascoltare** le comunicazioni vocali del portatore di disagio, sempre con atteggiamento improntato a un neutro interesse, pazienza, discrezione e rispetto.*

*C'è una ragione importante per cui la comunicazione – durante l'incontro – debba avvenire quasi esclusivamente sul piano musicale – danzato e interattivo: questo motivo è che la comunicazione linguistica è ordinata sintatticamente in una sola dimensione, nel tempo, (abbiamo una sola bocca ed è questa che impone un ordinamento temporale monodimensionale, arbitrario e diverso da lingua a lingua ma ben determinato), laddove, al contrario, il **pensiero profondo** - non potendo essere immediatamente espresso – non è ancora ordinato monodimensionalmente. Per questo motivo, il pensiero profondo può essere considerato **pluridimensionale e certamente non necessariamente ordinato in successione temporale.***

*Una prova decisiva di ciò è che la frase può essere ordinata in modo diverso nelle diverse lingue. Si rende così necessario un ordinamento arbitrario, appunto scelto e deciso dalla sintassi della lingua particolare usata. L'introduzione di un **ordine arbitrario** necessariamente introduce una distorsione o una possibilità di diverse sfumature e comprensione del pensiero profondo.*

E' bene evitare quindi i rischi di una comprensione difettosa, fuorviante o sfasata rispetto al vero significato totale e pluridimensionale di ciò che si vuole comunicare – cosa che può provocare danni e difetti nella terapia con soggetti resi più sensibili e ansiosi perché portatori di disagio, o apprensivi, sospettosi o insoddisfatti a volte per precedenti disavventure terapeutiche.

L'uso della musica appare quindi tanto più provvidenziale quanto maggiormente ci rendiamo conto che grazie ad essa evitiamo i pericolosi scogli della comunicazione linguistica.

La musica può essere fatta parlare senza dire a voce.

*Un tentativo notevole di restituire un non-dire alla parola è realizzato nella poesia, specialmente se in versi che posseggono **ritmo** ripetitivo, costante da verso a verso, e **rima** che dà consonanza. Entrambe queste caratteristiche, ritmo e rima, possono fungere da elementi confermantici quando il Sé le prende a modello della propria esistenza che si attua e vi si attarda beandosi nella conseguente sensazione estatica di bellezza.*

Obiezioni possibili al metodo.

Qualcuno potrebbe obiettare che la musica si sviluppa anche essa nel tempo come il linguaggio, tuttavia, presentandosi essa come un magma pluridimensionale (per velocità, durata, intensità, timbro, pedale, altezza, ritmo, eco ...) si presta a essere meglio plasmata e trattata dal Sé che la modella secondo le sue proprie esigenze in maniera più efficace di qualsiasi discorso vocale.

*Oltre a ciò, il suono è vibrazione costituita da impulsi che si ripetono ritmicamente nel tempo; circostanza che quindi si presta perfettamente ad assurgere quale modello della Conferma della precedente Affermazione subito dopo il Mancamento, cosa che equivale a dire che si presta ad assurgere quale modello e specchio del Sé, immediatamente e tanto più utilizzabile a scopo terapeutico quanto più **puro** è il suono (diapason, vocali, campane speciali ...), giacché esso presenta, con maggiore evidenza, la ripetizione immutata di ogni periodo di vibrazione (Frova, 1999).*

Nella danza, anche essa pluridimensionale per le caratteristiche di cui gode, sia musicali sia spaziali (per velocità, durata, intensità, scelta degli arti e delle parti corporee in moto, eco gestuale, ritmo), il partecipante ha la possibilità di realizzarsi attraverso il corpo che diviene per

qualche tempo lo strumento di espressione “più vicino” al Sé, quindi con particolare e più straordinaria capacità di comunicazione.

Un'altra possibile e importante obiezione contro l'uso del metodo musicale interattivo potrebbe essere che esso non si preoccupa dell'anamnesi del singolo paziente, non tenta d'indagare le cause del suo disagio né di risalire alla sua origine.

In realtà, secondo i principi fondamentali psicopoietici, si può facilmente controbattere che non c'è alcun bisogno di condurre un'indagine esatta che - fino ad oggi - si rivela quasi impossibile, di lunghissima durata e povera di risultati esenti da dubbi e incertezze: al contrario, in qualunque momento sono applicabili la teoria dei Momenti del Sé e il principio della continua Modellazione.

In ogni istante della vita, il Sé anela ad un continuo miglioramento di se stesso e ciò lo porta a non soffermarsi troppo a lungo sull'Affermazione del momento attuale ma, al contrario, a rischiare di abbandonare il “vecchio Sé” per costruirne uno nuovo, mancando a se stesso in una fase relativamente breve d'inevitabile “Mancamento”, presto compensata da un momento di “Conferma” mettendo in atto, così, un processo di modellazione di sé che preferibilmente s'appoggia a un “Modello” di qualunque natura. E' il Sé che si preoccupa di rendere il modello ricco di significato per i suoi propri fini. Il processo è solitamente rapido e comunque può avvenire all'interno di un processo analogo di maggiore durata in cui eventualmente può annidarsi.

La “battuta” musicale è un esempio lampante della brevità del processo breve, dell'ordine di un minuto secondo. Il suono stesso di una nota è un altro esempio del medesimo processo ma su una scala di brevissima durata giacché i periodi della vibrazione acustica si ripetono in tempi dell'ordine dei millesimi di secondo. Siamo indotti ad affermare che la soddisfazione e il senso di bellezza che si provano ascoltando un suono musicale sono secondo noi dovuti al processo ciclico Affermazione-Mancamento-Conferma. Alla luce delle considerazioni precedenti, il suono diviene di conseguenza pregno di modelli del processo di vita del Sé il quale tende costantemente a migliorare.

Ogni volta che il Sé riceve una Conferma dal proprio Modello, può ottenere di alleviare o di eliminare il disagio. La Conferma funziona come un successo che permette di diminuire l'ansia, migliora l'autostima e tende a calmare l'atteggiamento verso le vicissitudini della vita.

Il Metodo Musicale Interattivo con l'Espressione Danzata, lavora dunque senza presupporre la conoscenza di tutto ciò che è accaduto al disagio durante la sua vita ma molto più semplicemente lavora sul processo vitale più intimo, continuo e attuale che è il processo **Affermazione-Mancamento-Conferma (AMC)**.

Possiamo così concludere che l'uso del mezzo linguistico è evitabile e evitato per più ragioni.

La prima è che il linguaggio ha regole sintattiche arbitrarie che possono condizionare pesantemente – e di fatto spesso condizionano - la comunicazione semantica.

La seconda è che non è necessaria la comunicazione che si riferisce all'anamnesi storica del paziente poiché il metodo assicura l'interazione con il processo sibico fondamentale “AMC” così come si presenta nella circostanza attuale. Questo processo si attua spontaneamente e continuamente nel tempo allo scopo di migliorare il Sé. Il processo di miglioramento è ovviamente troppo importante per non essere tentato e difatti il processo viene tentato di continuo appoggiandolo a ogni occasionale possibile modello (brevissimo, breve, duraturo o progettuale di lunga durata). Il modello scelto – purché abbia un minimo appiglio di adattabilità - viene plasticamente reso adatto a rappresentare mentalmente il problema sibico attuale. Il modello è valido per costruzione non perché sia valido in sé ma perché è il Sé che lo ricrea adattandolo con sagacia - ma a volte con follia - alla circostanza attuale problematica. Questo funzionamento è coerente con il doppio fondamento teorico “Momenti-Modello”.

Competenze e capacità del terapeuta.

Il terapeuta, con formazione psicologica, dovrebbe essere anche un abile musicista, capace di comporre e soprattutto d'improvvisare. L'improvvisazione deve essere "non brusca" ma ben raccordata nei passaggi da una variazione ad un'altra. E' consigliabile che sappia usare una tastiera (pianoforte, organo o piano elettronico) che offre le più complete possibilità di espressione rispetto alla maggior parte degli altri strumenti.

Una menzione speciale meritano gli strumenti ad arco; l'archetto consente di realizzare la continuità dell'acutezza del suono, caratteristica pregiata estremamente importante che negli strumenti a tastiera ad accordatura fissa è assente. In compenso, nelle tastiere sussiste la possibilità di **mantenere un'eco**, ovvero di far perdurare (o "sostenere") il suono (anche dopo che il martelletto ha battuto la corda e il tasto è stato lasciato). Ciò grazie al "pedale" (azionando il quale, si permette alla corda di continuare a vibrare liberamente).

Il pedale può produrre comunque solo un'eco che, pur perdurando, s'affievolisce sempre più, e dolcemente. In alcune tastiere elettroniche, l'accordatura può essere a volte variata con continuità ma non in maniera paragonabile a quella di uno strumento ad arco che ha invece una "**tastiera libera perché senza tasti**" e che può così liberamente cambiare con meravigliosa continuità l'acutezza melodica del proprio canto.

Continuando il paragone fra le tastiere e gli archi, sia il violino che la viola si possono suonare in piedi, fatto, questo, che conferisce a volte una dimensione drammatica al suono, quasi direttamente grazie alle posizioni corporee e alle gestualità altamente espressive del musicista che sembra accompagnare la musica con una propria danza, vincolata e legata allo strumento. Proprio per questo, muovendosi, il violinista può esprimere incisivamente come una lotta fra l'urgenza del sentimento che vorrebbe essere espresso e l'impossibilità di manifestarlo pienamente. Qualcosa di simile accade anche per il pianista di cui il gruppo può notare i movimenti delle dita, delle braccia e dell'intero corpo attraverso lo specchio.

In ogni caso, l'uso dello **specchio** è consigliato qualunque sia lo strumento suonato; permette infatti una visione reciproca fra suonatore e gruppo danzante ma, al contempo, assicura anche che questa reciproca osservazione, mediata, non sia troppo diretta né intrusiva.

Curriculum musicale.

Il musicista ideale potrebbe essere un autodidatta improvvisatore che ha poi studiato musica per passione giungendo a saper leggere gli spartiti per alimentarsi dei trucchi escogitati dai grandi classici - non solo in brani solistici ma anche in quelli per orchestra e da concerto, eventualmente ridotti in parti per due o più pianoforti per una più comoda lettura ed esecuzione. In questo modo, attinte e man mano assorbite le possibilità tecniche e le idee innovative dai massimi maestri, egli dovrebbe sapere, e potere, meglio improvvisare.

Il suo curriculum musicale potrebbe somigliare a quello dell'autore di questo articolo.

Inizialmente, potrebbe includere almeno i primi due anni del corso di pianoforte (come in uso in Conservatorio) fino alla possibilità di eseguire facili brani - come le "Sonatine" del Clementi e piccoli pezzi brevi come quelli del "Lebert Stark" (alcuni dei quali sono vantaggiosamente accompagnati da un maestro, a quattro mani, cosa che dà corposità e "colore" al pezzo) o quelli di un "Metodo Russo". Questi primi studi sono divertenti e invogliano a proseguire. Per affinare la propria musicalità e acquisire scioltezza tecnica nella diteggiatura sono comunque fondamentali le scale e gli arpeggi in tutte le tonalità (disponibili p. e. nell'Alati).

Dal punto di vista didattico, segnaliamo l'utilità di nominare le note cantandole mentre si pigiano i tasti corrispondenti. Questa pratica può aiutare molto nel trovare i "tasti giusti" per una musica

che si abbia in mente, improvvisata al momento ma da realizzare in tastiera – cosa quasi impossibile se non si ha dimestichezza con qualche opportuno riferimento sonoro in corrispondenza a una posizione ben determinata sulla tastiera.

La preparazione dell'improvvisatore dovrebbe poi includere lo studio del corso di "Teoria e Solfeggio" (essenziale per la lettura e l'esecuzione da pentagramma), lo studio riassuntivo ma paziente, costante e completo di "Armonia" e "Storia della Musica", la lettura e l'esecuzione di brani sempre più impegnativi, p. e. Invenzioni a 2 e a 3 voci di Bach, alcuni preludi di Chopin scelti fra i meno difficili da eseguire, composizioni di Debussy come parti di "Pour le piano", Frank "Variazioni sinfoniche" trascritte per pianoforte, Prokofiev – almeno alcune delle "Visioni Fuggitive" – l'ascolto e l'esecuzione di partiture importanti (per es. alcune porzioni dei concerti per pianoforte e orchestra di grandi autori come Frank, Schumann, Beethoven, Mendelsshon, Ciaikovski, Rachmaninoff, Prokofiev) in maniera da acquisire una sempre maggiore scioltezza e capacità d'improvvisazione, improntata a una gradevole e sempre più matura musicalità.

Per realizzare un curriculum come questo, occorrono certo alcuni anni che tuttavia saranno vissuti e ripagati con la **passione per la musica** e grandemente compensati dalla **capacità di curare pazienti mentali altrimenti dichiarati o ritenuti spesso incurabili**.

Burocrazia incomprensibile.

Un punto essenziale all'applicazione del metodo interattivo è che in alcuni paesi (come il nostro) attualmente mancano strutture e programmi adeguati alla sua attuazione pratica e inoltre gli intralci burocratici sono soffocanti e difficili da dipanare a meno che si disponga di mezzi finanziari capaci di sciogliere "privatamente" simili ceppi. Noi abbiamo potuto portare avanti le nostre esperienze in maniera spesso fortunosa e occasionale. Persino il nostro lavoro in ambiente ospedaliero in atelier di creta, fu limitato da vincoli burocratici risultati incomprensibili nonostante le ripetute richieste e le proteste dei pazienti che ne reclamavano la continuazione.

Il canovaccio musicale deve essere una composizione libera, aperta a ogni possibile variazione.

Tornando al lavoro con i pazienti, prima di ogni incontro, lo psicopoieta musicista dovrebbe prepararsi su una dozzina di brani – anche di propria composizione, spesso più facili da dominare anche dal punto di vista espressivo – brani da usare come **canovaccio** per le sue improvvisazioni che non potranno dipendere più dal suo estro soltanto ma, momento per momento, e in maniera determinante, dall'**atteggiamento grupale durante la danza**.

Sensibile ai gesti e agli umori del singolo e del gruppo, capace tecnicamente di corrispondervi, lo **psicopoieta musicista** può essere in grado di "curare" casi anche piuttosto gravi senza tuttavia pretendere di risolverli definitivamente ma ricordando che anche un miglioramento parziale può aiutare sensibilmente il paziente a convivere meglio con il proprio malessere, regalandogli così una vita con minore sofferenza, dunque migliore.

Altre tecniche d'intervento.

La terapia musicale con un gruppo danzante, offre al terapeuta la possibilità di intervenire su più persone per volta. Questa caratteristica si presenta fondamentale in tutti quei casi in cui il numero dei pazienti è superiore all'unità o comunque non è possibile la terapia individuale.

Al contrario, quando si ha la possibilità di un intervento su singoli casi, si può adottare eventualmente una terapia alternativa con l'arte figurativa, specialmente con la modellazione in creta: questa materia è docile, non pericolosa, permette la funzione "contatto" con la materia, sempre essenziale in pazienti che lo rifiutano, in primo luogo nell'interazione con altre persone e, in secondo luogo, con le cose reali, preferendo e producendo fantasie deliranti o allucinazioni. Si tenga presente che è più facile concepire un oggetto solido piuttosto che concepirlo appiattito sulla

carta, operazione - questa ultima - che nel disegno spesso richiede una certa conoscenza o dimestichezza con le regole della prospettiva.

In un'ulteriore alternativa, la pittura può consentire il lavoro "emotivo" con i colori. A questo proposito, è rivelatrice la circostanza – apparentemente strana o bizzarra - che molti pittori che "sentono" il colore, non sono dei buoni disegnatori e, viceversa, esistono ottimi disegnatori che non si sentono a loro agio con i colori.

Partendo dal principio che il Sé riesce sempre a trovare in qualsiasi evento un modello di Sé o di un proprio problema, non ha senso domandarsi quale sia l'arte migliore o più adatta, corrispondente a un certo sintomo o disturbo. Naturalmente esistono metodi di trattamento più efficaci di altri che lo sono di meno ma questo riguarda il metodo o la disposizione del paziente più che la scelta della forma d'arte.

Rispetto a qualsiasi altro tipo di evento, l'arte è certamente terapeutica se e quando ha il pregio di non avere scopo di lucro o di gloria; né deve tendere ad un risultato poiché ciò che conta – giusto ai fini terapeutici – è **il processo, non l'oggetto finale.**

L'arte, in qualunque forma, si presta particolarmente al processo di **modellazione del Sé** e quindi è sempre comunque un ottimo mezzo di terapia. Di conseguenza, come si sa, esistono varie possibilità di terapia artistica fra cui scegliere, in relazione alle possibilità e impossibilità del singolo paziente: p. e. sarebbe assurdo adoperare la musica con un sordo, sebbene si possa fare in modo di trasmettergli le relative vibrazioni al posto dei suoni veri e propri (p. e. è possibile – in un'alternativa che può sembrare estrema - di stendere il paziente affetto da sordità, sul coperchio chiuso di un pianoforte a coda così che possa apprezzarne le vibrazioni. In questa evenienza, vanno comunque attentamente annotati e studiati i vantaggi terapeutici conseguenti, allo scopo di far avanzare la ricerca in campi poco esplorati come questo).

Ciascuna delle arti offre dunque possibilità e usi diversi, da valutare volta per volta, in relazione al possibile vantaggio per il paziente: Musica, Danza, Creta, Disegno, Pittura, Fiaba, Teatro attoriale o con marionette ...

Il compito del musicista - terapeuta è almeno duplice. Da un lato deve tendere, secondo noi, alla terapia del singolo o del gruppo, dall'altro deve rendersi attento alla ricerca. La psicologia è una scienza giovane e ha bisogno di progredire, cosa che non si può fare senza una raccolta continua, sistematica e approfondita di dati empirici da interpretare adeguatamente con un metodo creativo.

Un metodo certamente creativo.

Un metodo creativo – tipico in psicopoiesi – è quello che **rifuggendo da classificazioni statiche, vere e proprie rigide etichette incollate a fenomeni in continua evoluzione ben più complessa, tende a indovinare e verificare i meccanismi a cui i fenomeni in corso, secondo processi vuoi normali, vuoi patologici, debbono il loro stesso procedere fino a completarsi e eventualmente ripetersi se nulla interviene a modificarne lo sviluppo. Il loro decorso può presentarsi tanto ineluttabile o imm modificabile da sembrare in alcuni casi "meccanico" (come p. e. nei casi di comportamento criminale, istrionico o di qualsiasi altro genere classificatorio – tipico di alcuni manuali come p. e. il DSM (Gabbard, 1995), tuttavia così coercitivo da essere assunto dagli osservatori come "tipico della personalità" e persino rientrando in determinati limiti – peraltro spesso vaghi - di prevedibilità).**

La terna di **Affermazione, Mancamento e Conferma** costituisce un **meccanismo di base, fondamentale in psicopoiesi per iniziare la comprensione del funzionamento psichico.**

FIABA E SUA FUNZIONE NELL'IMPROVVISARE – CANOVACCI MUSICALI

A volte una musica nasce e si sviluppa da sé – in base ad es. a un “motivo” sonoro, prettamente musicale, che di solito consiste di uno spunto, una sequenza di pochi suoni. Una volta sviluppata la musica, si pone la domanda di come trovare successivamente un titolo per il brano già pronto.

Altre volte accade invece il contrario. A un'immagine, a un'impressione, a una storia, a una fiaba, può seguire un brano musicale come commento. In questo caso l'ispirazione non fu immediatamente musicale ma nacque da una suggestione, dalla messa in scena mentale di una certa situazione che attirò l'attenzione e la contemplazione dell'artista che se ne lasciò affascinare.

***Non** ci sono dunque regole fisse sul come convenga comportarsi per improvvisare e comporre della musica.*

Per es., l'improvvisatore può utilmente giovare di una fiaba se questa lo ispira anche musicalmente.

Il riferimento ai momenti più salienti di una fiaba può naturalmente essere utile per variare gli elementi musicali già sopra menzionati come ritmo, velocità, enfasi del volume (intensità sonora), eco (si manifesta p. e. nel contrappunto, nel ripetersi di alcune note di un tema ...) e persino il timbro.

*La fiaba può dunque avere una funzione importante nell'improvvisazione musicale proprio perché suscitatrice di sensazioni, emozioni, situazioni le quali – essendo frutto di fantasia – sono **per costruzione** già adatte alle **esigenze modellatrici del Sé** (non necessariamente consapevoli).*

Le sensazioni di cui parliamo sono valide quando – come spesso realmente accade - suscitano genuino interesse, attenzione spontanea, non devono essere forzate con richiami inopportuni o peggio, autoritari né essere condizionate da rigide regole scolastiche relative alla composizione musicale.

Qualunque sia l'origine di un brano, la sua effettiva esecuzione durante il corso della terapia interattiva, richiede l'abbandono della partitura scritta e l'adozione abile di una libertà creativa ed espressiva, modulata sulle esigenze osservabili - direttamente o allo specchio - del gruppo danzante.

*Pertanto i brani originali devono essere sempre intesi come **canovacci musicali**, come strumenti di lavoro, non come rigide partiture con cui mostrare una bravura non richiesta. Il lettore si renderà quindi conto che la vera bravura dell'improvvisatore consiste nel **saper variare, modificare e adattare il brano** – per usarlo come traccia, canovaccio - alle **esigenze terapeutiche dei danzatori**.*

Nel sito è disponibile un file di Canovacci musicali alla voce “ATELIER ...”

Bibliografia.

Frova, A., (1999). *Fisica nella musica*. Zanichelli. Bologna.

Gabbard, G., O. (1995). *Psichiatria psicodinamica*. DSM-IV. R. Cortina, Milano.

[nome file = atelier e metodo interattivo di musica terapia]