

L'IPOCRITA... TRA MASCHERA E REALTÀ

Percorso musicoterapico con adolescenti affetti da disturbo
del comportamento alimentare.

Giacomo Cassano

“La vita vissuta coscientemente è
il viaggio più importante che valga la pena fare”
Dieter Baumann

La comunità con cui collaboro, come musicoterapista, da diversi anni è la comunità di “Villa del Principe” sita in zona centrale nella città di Genova. All'interno vi sono pazienti in regime residenziale o semiresidenziale con problematiche legate a disturbi dell'alimentazione e disturbi del comportamento che seguono un percorso terapeutico in cui è inserita anche l'attività di Musicoterapia. Il laboratorio di musicoterapia da me condotto, che si svolge in una stanza multifunzionale ad uso palestra e per altre attività, è strutturato come un intervento di gruppo con cadenza settimanale, di durata di 45-50 min circa.

Quello che si vuole qui proporre è un lavoro svolto con un gruppo di adolescenti e post adolescenti svoltosi nell'arco di 4 mesi e mezzo che ha visto, come atto conclusivo la registrazione di un supporto audio (Cd) contenente una selezione dei brani che sono stati utilizzati nel percorso fatto insieme. Il titolo scelto per il Cd è stato IL NOSTRO VIAGGIO.

Com'è facile dedurre il lavoro è stato impostato sull'idea del “*Viaggio*”.

Il viaggio è per definizione “l'andare da un luogo ad un altro”. Il concetto è rigorosamente spaziale, ma le categorie spaziali sono frequentemente usate per descrivere fenomeni temporali.

Viaggiare è sempre qualcosa in più che una semplice traslazione nello spazio; è un'esperienza di carattere singolare, perché getta un ponte fra spazio e tempo, fra passato e futuro, fra causa e fine, fra soggetto e mondo. Se *symbolòn* implicava in origine una “connessione che si stabilisce tra due oggetti”, il viaggio è propriamente simbolo.

Il concetto di viaggio si presta, perciò, a raffigurare lo svolgersi della vita dalla sua origine (nascita) fino alla sua conclusione (morte) e si pone quindi come metafora dell'esistenza (concetto ben rappresentato nella canzone “Samarconda” di R. Vecchioni prendendo ispirazione da *Appointment in Samara* di J. O'Hara).

L'arte viatoria riempie capitoli della letteratura musicale e artistica in genere, sin dall'antichità. L'uomo si è sempre confrontato con la ricerca di una sua identità e di quella conoscenza capace di dare un senso alla propria esistenza.

Poniamo ora l'attenzione su alcuni elementi del viaggio: la partenza, l'itinerario, la meta, il ritorno e ...il viaggiatore.

Sembrerà banale ma il primo elemento necessario perché un viaggio abbia luogo è il soggetto stesso. Non tutti sono in viaggio; qualcuno è fermo senza che ne abbia coscienza.

Direi anche che, non tutti quelli che sono per via stanno compiendo un viaggio; solo coloro che possiedono le caratteristiche atte a farne il protagonista della vicenda.

Per compiere un viaggio non è sufficiente attraversare una serie di luoghi e accumulare una sequenza di vicende, ma è discriminante l'atteggiamento soggettivo con cui si realizza tutto ciò. Ovvero l'atteggiamento con cui si interpreta la vita, l'orientamento della coscienza e la posizione dell'Io nei confronti delle esperienze condizionano la possibilità che un viaggio accada.

Ulisse protagonista dell'Odissea, emblema indiscusso del viaggiatore in cerca di se stesso, alla fine del suo viaggio, e solo allora, si rende conto del tempo passato e dei cambiamenti avvenuti in se stesso (tanto che anche i suoi parenti e amici stentano a riconoscerlo). Proprio lì nella sua Itaca, Alfa e Omega, inizio e fine del suo viaggio, dove tutto ha avuto inizio e dove tutto ritrova senso e significato,.

Alla fine d'ogni nostro viaggio anche noi, come Ulisse, ci accorgiamo d'essere diversi. Così, al termine di questo simbolico viaggio musicale abbiamo potuto scoprire che dentro di noi c'era ancora la voglia di esserci, di ricoprire il ruolo di capitano del nostro veliero, piloti del nostro aeroplano, protagonisti della nostra vita e non semplici spettatori inermi.

Viaggiando con lo spirito giusto ci si accorge di quante cose belle ci circondano da sempre e di quanto troppo spesso abbiamo camminato con lo sguardo rivolto in basso verso la punta delle nostre scarpe, preoccupati solamente ad evitare di "pestare gli escrementi lasciati in giro dagli animali". Questo è quello che, in sintesi, una ragazza partecipante al gruppo di musicoterapia ha detto nella fase di feed-back dopo l'ascolto di uno dei brani sul tema del viaggio.

Troppo preoccupati di mantenere l'equilibrio, un passo dopo l'altro (come il protagonista del brano "il funambolo" di Cocciante), abbiamo finito per dimenticare che il vero scopo del nostro viaggio non era tanto raggiungere la meta ma tutto quello che avremmo appreso durante il viaggio stesso. Il vero obiettivo del viaggio non sta nel punto d'arrivo, ma nel compiere il percorso. In altre parole meta del viaggio è il viaggio stesso. Questa scoperta è stato il nostro molo d'attracco al fine del nostro percorso.

«Alla fine mi chiedo se uno dei passi più importanti del nostro viaggio non sia quello di gettar via la mappa...

Liberandoci dell'intricata tela, dei fitti rovi dei nostri preconcetti siamo forse meglio in grado di capire i veri segreti di ogni luogo, di ricordare che siamo tutti estensione di una storia comune e collettiva.

Da ogni viaggio, che siano immaginari o geografici, le memorie più importanti da raccogliere sono quelle che ci ricordano che la vita della gente viene rafforzata dalla famiglia e dagli amici, dai nostri tentativi di crearci una vita come si crea un'opera d'arte, e dai nostri sforzi di riconciliare i nostri bisogni materiali con l'importanza dei nostri legami reciproci.» (Loreena Mc Kennitt.)

La perdita dei propri miti.

L'uomo contemporaneo ha perduto i suoi miti (come dice in una sua canzone Rento Zero) e con essi il contatto con la natura e con gli dei che la animavano. L'atteggiamento religioso si è ritirato e con esso gli dei hanno lasciato il campo alla desertificazione.

L'anoressia, secondo una sintesi interpretativa di Fiammetta Acerense, è una medaglia che presenta le sue due facce: da una parte l'incapacità di elaborare un lutto e dall'altra l'impossibilità di accedere alla rinascita. Nell'anoressia la ricerca del sacro cede alla mistificazione di un falso sacro che non eleva e tutto resta nel corpo. La fame mantiene la percezione di essere vivi perché le figure del mito non nutrono più.

Secondo una considerazione di matrice Jungiana esistono strutture archetipe, ricorrenti nei sogni e comuni nei miti, che danno accesso al livello collettivo della psiche umana. Tale livello, sempre secondo Jung, rimane sano anche in soggetti con disturbi psichici. Perciò quando si aiuta le persone ammalate a rimettersi in contatto con questo livello collettivo esse si ristabiliscono.

Partendo da tale presupposto possiamo allora considerare la malattia psichica e in particolare i disturbi dell'alimentazione come una particolare modalità della psiche che esprime tendenze comunque universali della mente umana.

Nel mito di Pandora, modellata da Efesto con terra e acqua per volere di Zeus allo scopo di punire il genere umano, il corpo artificiale di Pandora, modellata ad immagine delle dee, è tuttavia privato della voce umana cioè è privata dello strumento per mettersi in relazione. La materia, madre terra Gea, con la quale Pandora è stata impastata sembra risucchiare l'energia vitale. L'acqua è indistinta nell'impasto così come in un parallelismo possiamo leggere la relazione fusionale fra madre e figlia nel caso dell'anoressia. "L'attaccamento per queste pazienti significa sottomissione passiva all'oggetto materno con un senso di fusione e perdita della differenziazione. Come è nella terra impastata con l'acqua."(Hilde Bruch)¹.

Le anoressiche sono limitate nel riconoscere le reazioni emozionali. Sono corpi privati delle emozioni, del calore e della luce dell'energia psichica. Sono terra arida e fredda. Sono al pari di Pandora, immagini di dee private della voce umana.

Conoscere gli archetipi è indispensabile per poter accedere ad un vocabolario che permette al terapeuta di interpretare e dare voce a quella parte del soggetto che chiamiamo malata e che ci permette di accedere ai misteri della psiche umana e poter aprire un canale di comunicazione con la persona. Interrogiamo allora il mito alla ricerca delle origini affinché quel mondo interno tutto proiettato nel corpo ritrovi il percorso e l'espressione del proprio vero Sé. Inizia così il viaggio, insieme verso una rinascita.

VIAGGIARE COME ARTE

*Vagare senza meta è voglia giovanile,
svanita per me con la giovinezza;
da allora è stato solo un allontanarsi,
sapevo dove andare e che cosa volevo.*

*Ma allo sguardo che raggiunge soltanto lo scopo
Non è dato di gustare la dolcezza del peregrinare,*

¹ F. Acerense "L'arrivo di Pandora tra gli umani. Metafora d'avvio dell'anoressia nascosta."

*gli sono negati foresta e fiume e ogni splendore
che ad ogni percorso lo attende.*

*Ora devo approfondire la conoscenza del peregrinare,
perché l'innocente luce del mattino
non impallidisca di fronte alle stelle agognate.*

*Questa è arte del viaggiare: nelle ridda dei mondi
fuggire in compagnia puntando su amate lontane contrade,
sentirsi in viaggio anche quando si sosta per via
(H. Hesse)*

Il Nostro Viaggio

All'inizio del nostro viaggio ci siamo interrogati su che cosa avevamo bisogno per poter partire.

Prendiamo ora ad esempio la leggenda di *Parsifal* che dopo aver avuto un giorno la ventura di incontrare la coppa del *Graal* che andava cercando, colpito dalla singolarità degli eventi che stavano accadendo, non seppe "porre la domanda" rimandando al domani la ricerca di spiegazioni. Il giorno dopo però tutto era svanito. L'episodio fa riflettere sull'esigenza di sapersi correttamente interrogare lungo il viaggio della vita e di saper "porre la domanda" dinnanzi alle vicende apparentemente strane e misteriose che incontriamo. Parsifal, dopo aver mancato l'occasione della sua vita, andò vagando per lungo periodo senza speranze, senza motivazioni e anche senza mete. Il termine "*vagare*" è significativo perché etimologicamente vicino all'idea di vago, indefinito evanescente. Sinonimo anche di "*errare*" termine ancor più appropriato ad evidenziare la possibilità elevata di sbagliare quando si procede senza una meta.

Come dice Nicolò Fabi in una sua canzone (uno dei brani inseriti nel nostro Cd), bisogna cercare nel posto giusto, farsi le domande giuste perché "...non tutte le strade sono un percorso".

Ecco che allora abbiamo cercato di porci le domande giuste e pian piano ci siamo inoltrati nella simbologia del viaggio..."ognuno con il suo viaggio...ognuno diverso" (V.Rossi), ognuno in fondo "solo" in quanto protagonista del suo viaggio ma non "isolato" perché come dice una canzone degli Stadio: "siamo in tanti a cercare e ti basta provare se vuoi" .

Ci siamo chiesti "chissà che cos'è che ci spinge a non dormire, a sudare per dimagrire; che ci fa mangiare in un momento o morire per un complimento. Chissà che cos'è che ci spinge ad andare avanti anche se sbattiamo i denti, ci fa coprire gli occhi a volte chiudere gli orecchi...è un richiamo universale o un motivo per continuare? (Stadio- "Chissà che cos'è).

Ci siamo interrogati sulle personali motivazioni che avevano spinto ognuno a venire in quel centro per curarsi.

Abbiamo verificato che ciò che ci spinge a metterci in viaggio è spesso una condizione di afflizione dell'anima ma spesso ci si ritrova in viaggio senza una meta precisa e senza ricordarsi quando il viaggio ha avuto inizio. Un viaggio che semplicemente accade, senza scopo né motivo.

Coscientemente non viene percepita né una causa né un fine, tuttavia il viaggio ha inizio e ben presto manifesta la sua importanza. La dinamica di questi viaggi sembra corrispondere a quel processo di trasformazione che talvolta si impossessa dell'uomo, che coinvolge l'Io, ma non è gestito dall'Io. È il "processo di Individuazione" definito da Jung come quel «processo di differenziazione che ha per meta lo sviluppo della persona individuale» (Jung, 1969, pag 43).

Precisando che il concetto di personalità individuale va riferito alla totalità psichica e non alla sola parte conscia: scopo dello sviluppo psichico è il Sé (Jung ed it. 1978, pag 241). Ne consegue che il processo d'individuazione ha origine in regioni che sono estranee alla coscienza ed è diretto verso traguardi che sono inaccessibili ad esse

Lentamente siamo scivolati nel passato. Ognuno con il suo passato, incancellabile. Un bagaglio a volte pesante, troppo pesante, e si sa, troppo spesso, quando si parte le valigie sono troppo pensanti e durante il viaggio si finisce per dover rinunciare a qualcosa perché spesso sotto il peso "le valigie troppo pensanti si spezzano" (Susanna Parigi "Le valigie che lasci").

Lentamente il viaggio si è rivelato come processo di trasformazione che procede dall'esteriore verso l'interiore. Attraverso la narrazione dei testi dei brani proposti il gruppo si è identificato in parti comuni ad ogni viaggiatore e il proprio vissuto si è fatto progressivamente presente lì nell' "hic et nunc" del setting musicoterapico. Le emozioni hanno incominciato a fluire libere a tal punto che spesso ho avuto la sensazione che fosse quasi possibile palparle.

Rabbia, nostalgia, voglia di normalità, desiderio di tornare a casa, rancore e frustrazione, spirito di rivalsa e voglia di compatimento...In questo mare di emozioni è stato difficile non naufragare e ritrovare la rotta, quando ci sembrava che il nostro veliero stesse andando troppo alla deriva.

Il processo di trasformazione prendeva sempre più forma e misteriosamente più ognuno dei partecipanti si lasciava condurre dal viaggio simbolico più diveniva se stesso e cresceva la voglia di scoprire il senso sconosciuto della propria vita. Accettare la delusione senza perdere l'iniziativa e il coraggio sono condizioni da assolvere e compiti da svolgere perché questo processo di trasformazione e di maturazione possa continuare per tutta la vita.

Il cambiamento parte dall'accettazione di Sé (secondo il concetto Junghiano). Ovvero bisogna accettare qualcosa che è in ciascuno di noi se si vuole assolvere il compito individuale dalla propria vita. Accettare quel Sé che, secondo Jung, è "il dio in noi" che è nucleo centrale dell'Inconscio e sfera illimitata che lo ingloba², che in qualche modo prende in giro l'Io. Come se l'Io con la sua ottica ristretta nel tempo e nello spazio avesse prima bisogno di una meta-esca per poter essere deluso e rivolgersi a se stesso.

Man mano che il viaggio simbolico proseguiva nei vari incontri le ragazze si sono trovate a fare i conti con le proprie delusioni dovute al fatto che, come sempre accade, si parte alla ricerca di un tesoro per poi scoprire alla fine del viaggio che il tesoro lo avevamo in casa.

Rabbi Bunam era solito raccontare una storia:

Rabbi Eisik, figlio di Rabbi Jekel di Cracovia, dopo anni di dura miseria, senza peraltro scuotere la sua fiducia in Dio, ricevette in sogno l'ordine di andare a Praga per cercare un tesoro sotto il ponte che conduce al palazzo reale. Quando il sogno si

² S. Agostino: «Deus est circulus, cuius centrum est ubique, cuius periphèria vero nusquam »

ripeté per la terza volta, Eisik si mise in cammino e raggiunse a piedi Praga. Ma il ponte era sorvegliato dalle sentinelle ed egli non ebbe il coraggio di scavare nel luogo indicato. Tuttavia tornava al ponte tutte le mattine, girandovi attorno fino a sera.

Alla fine il capitano delle guardie, avendolo notato, gli si avvicinò e gli chiese amichevolmente se avesse perso qualcosa o se aspettasse qualcuno. Eisik gli raccontò del sogno che lo aveva spinto fin lì. Il capitano scoppiò a ridere: “E tu, poveraccio, per dar retta ad un sogno sei venuto fin qui a piedi? Ah, ah, ah,! Stai fresco a fidarti dei sogni! Allora anch’io avrei dovuto mettermi in cammino per obbedire ad un sogno ed andare fino a Cracovia, in casa di un ebreo, un certo Eisik, figlio di Jekel, per cercare un tesoro sotto la stufa! Mi vedo proprio a entrare e mettere a soqqadro tutte le case in una città in cui metà degli ebrei si chiamano Eisik e l’altra metà Jekel!”. E rise nuovamente.

Eisik lo salutò, tornò a casa sua e dissotterò il tesoro con il quale costruì la sinagoga intitolata “Scuola di Reb Eisik, figlio di Reb Jekel”. (racconto Della tradizione Rabbinnica)

La maggior parte di noi giunge solo in rari momenti alla piena coscienza del fatto che non abbiamo assaporato il compimento dell’esistenza, che la nostra vita non è partecipe dell’esistenza autentica, compiuta, che è vissuta per così dire ai margini dell’esistenza autentica. Eppure non cessiamo mai di avvertire la mancanza, ci sforziamo sempre, in un modo o nell’altro, di trovare da qualche parte quello che ci manca. Da qualche parte, in una zona qualsiasi del mondo o dello spirito, ovunque tranne che là dove siamo, là dove siamo stati posti: ma è proprio là, e da nessun’altra parte, che si trova il tesoro. E’ qui, nel luogo preciso in cui ci troviamo, che si tratta di far risplendere la luce della vita divina nascosta.³

Ciò è possibile solo se la ricerca esteriore del tesoro va fatta con autenticità e impegno. È solo sulla strada del ritorno che ci si rende conto del valore analogico e simbolico di quello che si è fatto. L’esperienza vissuta si trasforma in simbolo che serve da orientamento per un’ulteriore fase della vita. Durante il nostro viaggio ognuno ha dovuto affrontare le proprie burrasche: lo specchio della realtà è spesso troppo crudo e la paura dell’accettazione prende il sopravvento.

Affinché anche i momenti di crisi possano diventare momenti positivi di trasformazione oltre ad imparare ad accettare la delusione bisogna anche non rimuovere il dolore. Questa è la “*conditio sine qua non*” per la trasformazione della realtà tout court in realtà simbolica che permette quella presa di distanza atta ad una elaborazione e riassunzione della stessa.

Come nel mito di Melusina, condannata ad essere un incrocio di natura umana e animale. Melusina fata-sirena-serpente, incarna il femminile psichico che porta con sé un mistero che necessita di non essere svelato anzitempo⁴ pena la fine di ogni possibilità di incarnazione.

Melusina è una sirena diversa da quelle di Ulisse. Lei vuole essere umana, mortale e non trascinare l’eroe nell’altro mondo. Quando al fine della sua storia è costretta, tradita dal suo amato Remondino, ad abbandonare per sempre la dimensione terrena piange disperata perché non vuole.

L’elemento dolore diviene allora il ponte che permette di collegare dimensioni dentro e fuori di noi. Il lutto è al servizio del non dimenticare. Melusina,

³ M.Buber “La dove ci si trova “da “Il Cammino dell’uomo”

⁴ La parola rivelazione ha a che fare con il preservare il mistero: ri-velare è “velare di nuovo”

rappresentazione simbolica del femminile psichico che non può incarnarsi (rimane immortale) è una figura ponte oltre che essere dea della soglia.

L'integrazione dei contenuti inconsci da parte dell'Io non è però un compito semplice ma molto arduo e richiede molta responsabilità.

Il cammino individuativo verso la totalità psichica è una costante ricerca di armonia personale e si fonda sulla capacità creativa del soggetto, sulla possibilità di inventare (ciascuno in proprio) soluzioni che contengano gli opposti psichici. In questo senso ogni viaggio dell'esistenza è un'esperienza di creatività; è un'opera d'arte.

L'armonia degli opposti

Nel suo libro (*La scimmia nuda*, Studio zoologico sull'animale uomo) Desmond Morris confrontando i comportamenti animali con l'uomo (animale evoluto), parla di condotte esplorative, che fanno riferimento a due impulsi diametralmente opposti: l'impulso *neofilico* e l'impulso *neofobico*:

«In tutto il comportamento esplorativo, sia scientifico sia artistico, è sempre presente il conflitto tra gli impulsi neofilici e quelli neofobici. I primi ci spingono verso esperienze nuove, facendoci desiderare ardentemente le novità. I secondi ci trattengono e ci spingono a rifugiarsi in ciò che ci è familiare. Noi siamo continuamente in uno stato di equilibrio mutevole tra le contrastanti attrazioni dello stimolo nuovo ed eccitante e quelle del vecchio stimolo familiare. Se perdessimo la neofilia, resteremmo fermi, se perdessimo la neofobia, ci precipiteremmo a capofitto nel disastro [...]»⁵

Possiamo dire in sintesi che il nuovo ci spinge alla conoscenza e la conoscenza provoca in noi piacere. Vorrei cercar di spiegare meglio questa affermazione.

Quando il bambino impara a camminare scopre per la prima volta una sua potenzialità magica: può spostarsi nello spazio autonomamente senza più l'ausilio di papà o mamma o di chi, fino ad allora, assecondando le sue richieste, si è offerto per fare da vettore per le sue esplorazioni dello spazio circostante.

Bene il bambino prova enorme godimento da questa nuova situazione, tanto che vuole poter riproporre questa novità ogni volta che può.

Divenuti adulti non proviamo più la stessa sensazione di godimento nel camminare, anzi nei nostri spostamenti abbiamo imparato che possiamo usufruire di mezzi di trasporto più veloci e più comodi. Questo esempio lo possiamo trasporre a qualsiasi cosa che riguardi "la nostra prima volta".

Ogni nostro primissimo incontro col "nuovo" è un evento che ci sorprende e che ci dà piacere, ma quando ad un certo punto della nostra vita ci sembra di conoscere abbastanza tendiamo a escludere la novità pensando che in fondo, forse, possiamo accontentarci di quello che sappiamo, circondarci delle nostre cose e credere di essere abbastanza sapienti essendoci creati una sorta di feudo dove noi ci siamo auto proclamati Re.

È l'impulso neofobico che qui prende il sopravvento illudendoci di poter neutralizzare la sensazione destabilizzante che il nuovo porta con sé. Troppe novità, una dopo l'altra, potrebbero far crescere tale sensazione fino a farci provare ansia dovuta allo stress per gli adattamenti, dovuti ai continui cambiamenti.

⁵ D. Morris "La scimmia nuda" Bompiani, Milano 1968 p.149

Ma riferendoci ancora ai nostri padri greci, diceva bene Socrate affermando che: *“il vero sapiente è colui che sa di non sapere”*.

Spesso pensiamo, illudendoci, di aver raggiunto la sapienza solo perché sappiamo abbastanza e siamo un poco sapienti. Chiudendo le porte alla novità però escludiamo dalla vita anche il piacere e l'entusiasmo che la conoscenza è in grado di darci. Paradossalmente potremmo dire: allora ben venga l'ignoranza; quella ignoranza cosciente di ignorare che ci spinge a conoscere e non si accontenta del poco sapere.

Quando l'uomo si accorge che tutto intorno a se è ormai già conosciuto e non gli apporta più alcun piacere è allora che sente il bisogno di viaggiare. Andare in altri posti dove il semplice percorrere a piedi un tragitto o compiere gli atti più banali è una novità e una nuova scoperta che gli dà piacere e coscienza di esistere.

Quando s'invecchia la nostalgia che ci assale è dovuta proprio al ricordo di quel piacere provato ogni volta che il nuovo incrociava la nostra vita. Ci manca non tanto la nostra giovinezza ma la possibilità che la giovinezza ci dava, di poter viaggiare, conoscere, entusiasmarci davanti anche a cose semplici e banali ma che essendo per noi una novità erano fonte di immenso piacere di vivere; proprio come da bambini, quando ogni piccola scoperta ci sembrava spalancare le porte ad un modo incantato di piacere e senso di onnipotenza.

Il percorso musicoterapico

Uno degli obiettivi primari della musicoterapia è proprio cercare di armonizzare le varie parti del sé e quindi anche riuscire a bilanciare i nostri impulsi neofobici (che se esasperati possono portare a situazioni di depressioni di incistamento) e neofilici (alla base di situazioni maniacali).

F. Trojan nel 1951 ha classificato le emozioni umane attraverso 2 funzioni: *ergotrope* e *trofotrope*.

Le prime verrebbero attivate dal nostro organismo finalizzate a produrre azione, lavoro, sforzo, conquista di una realtà fuori dal nostro sé. Le seconde, invece, verrebbero attivate per recuperare uno sforzo fisico o mentale, per una azione autoriflessiva sul nostro sé, come appagamento di un'attività ben riuscita.

Ecco che allora risulta notevolmente importante nell'ambito di un intervento di musicoterapia saper promuovere funzioni ergotrope e/o trofotrope considerato il legame diretto che queste hanno con il nostro sistema nervoso e neurovegetativo.

L'intervento musicoterapico agendo sulla predisposizione innata e precoce dell'individuo a comunicare (Stern, Trevarthen, Anzieu, Benenzon), facilita qualitativamente l'attuazione di progetti di integrazione, spaziale, temporale e sociale del paziente mirando alla chiarificazione e costituzione del mondo interno ed esterno (L.e R. Grinberg). Tale processo, attraverso strategie di intervento e parametri sonoro/musicali, agisce sull'integrazione e armonizzazione delle parti malate dell'individuo, in un contesto non verbale e attraverso l'organizzazione di un setting musicoterapico specifico.

L'integrazione e l'armonizzazione della persona si attua quindi attraverso il percorso che lavora sulle emozioni e sulla affettività in modo tale che sia possa passare da una semplice possibilità di “esprimere” le proprie emozioni e percepire le proprie sensazioni affettive, ad una capacità di “decodificarne” e “regolarne” la

globalità seguendo le funzioni dei processi maturativi e dello sviluppo legati all'apprendimento (P.L. Postacchini)⁶.

In questo processo, come dice **Bion**, si passa dalla condizione di tipo *Beta* (sentire, percepire) a quella di tipo *Alfa* (selezionare, elaborare, simbolizzare). Si attua così quel meccanismo di “decodificazione dello stimolo” ricevuto dall'esterno attraverso gli analizzatori e di “codificazione della risposta” (di movimento, memorizzazione, simbolizzazione), che si manifesta e completa al 15° mese di età con la maturazione del bambino.

Il processo di formazione dei simboli (simbolizzazione) procede dall'esperienza sensoriale-percettiva all'integrazione di essa all'interno dell'esperienza mentale (mentalizzazione).

Le sintonizzazioni permettono di correlare i dati senso-percettivi (esperienza sensoriale) con gli stati affettivi.

Favorendo il passaggio dalla sfera sensoriale a quella affettiva, le sintonizzazioni contribuiscono allo sviluppo della dimensione affettiva stessa, la quale nel percorso di sviluppo viene sempre più unita alle interazioni e ai comportamenti sociali e attraverso una adeguata rappresentazione e interazione nella dimensione mentale, può acquisire il valore di simbolo.

Le nostre emozioni sono in flusso costante e sono sempre mutevoli, ma quando un'emozione inizia a dominare la nostra psiche può causare un serio squilibrio e per questo è necessario, al fine di ritrovare l'equilibrio perduto, individuarla, esprimerla e risolvere le cause che l'hanno provocata.

Tramite la musica è possibile dare “voce” a tali emozioni inespresse per riconoscerle e imparare a saperle gestire. Una delle funzioni della musicoterapia è proprio la “*regolazione delle emozioni*” secondo cui attraverso un processo sonoro-musicale che si crea in una improvvisazione clinica, è possibile contattare gli stati più profondi di quiete che giacciono sotto l'influenza delle fluttuazioni e degli sconvolgimenti della vita emotiva e facilitare un riemergere degli stessi, liberando le energie bloccate e offrendo al tempo stesso una via di risoluzione, uno sbocco verso l'esterno.

La musica può essere il ponte che collega la realtà e il mondo irreali in cui il paziente è isolato o cerca rifugio. Neutralizzando le difese essa aiuta a rendere nuovamente fluido il flusso vitale che si è interrotto.

Il linguaggio musicale sembra possedere la capacità di aderire in forme molto più calzanti e precise alle sfumature della vita emozionale, più di quanto riesca a fare il linguaggio verbale.

Tale linguaggio possiede la facoltà di evocare esperienze emotive riconoscibili senza ingabbiarle in categorie concettuali di natura distintiva; esso sembra possedere una struttura singolarmente adatta a rispecchiare con fedeltà l'organizzazione delle sfumature emozionali.

Come dicevano bene **Schumann** e **Mendelssohn** “*la musica è molto più precisa nel definire i sentimenti umani*”. Qualche anno più tardi **Aaron Copland** scrisse: “*Un capolavoro desta reazioni di ordine spirituale che sono già dentro di noi e aspettavano solo di essere risvegliate*”. Ma prima di tutti un filosofo orientale

⁶ P.L. Postacchini trasferisce negli ambiti musicoterapici “riabilitativo/psicoterapico” i concetti di regolazione delle emozioni, armonizzazione, integrazione e sintonizzazione derivanti dalla psicologia di D. Stern.

del IX secolo (**Abu Sulaiman al-Davami**) affermava che *“la musica e il canto non producono nel cuore ciò che non vi sia già presente”*.

Ma parlare di linguaggio riferendosi alla musica non è del tutto corretto. In realtà dovremmo parlare di un proto-linguaggio: l'uomo prima di “parlare” ha emesso suoni che imitavano l'ambiente circostante e tramite questi ha comunicato le sue emozioni.

È il mito romantico, per cui prima di parlare gli uomini fischiano come la tempesta, ululano come le onde del mare, schiamazzano come le pietre che rotolano, urlano come lupi (D.Gaita).

*Perché non ci dev'essere un modo di espressione con il quale io possa parlare sopra il linguaggio (...)?
Supponiamo che la musica fosse quel mondo d'espressione*

L. Wittgenstein

Il setting musicoterapico

La scelta della cornice del setting, costituito durante la serie d'incontri in struttura, è stata di tipo semi-rigida: la porta sebbene chiusa permetteva a chi lo desiderava di poter abbandonare la stanza in qualunque momento (condizione esposta verbalmente all'inizio del percorso).

La porta che stabilisce la cesura diventa una sorta di “barriera di contatto” nell'accezione bioniana, vale a dire una membrana semipermeabile che divide i fenomeni mentali in due gruppi. Fuori del gruppo di lavoro esiste la difficoltà a pensare, la confusione tra il sogno e la realtà, tra l'interno e l'esterno, tra il sonno e la veglia, tra il conscio e l'inconscio. All'interno è possibile la trasformazione di questi elementi confusivi (*Beta*) in elementi idonei a pensare, sognare, ricordare, esercitare le funzioni intellettuali, generalmente ascritte all'apparato psichico (*elementi Alfa*).

Solitamente i nostri incontri iniziavano con un brano avente per tema il viaggio. Viaggio per mare, per aria (aereo, mongolfiera, viaggio fantastico immaginando di poter volare), per terra (a piedi in pellegrinaggio, in automobile, in moto, in bicicletta, in treno).

Ogni volta la scelta del mezzo col quale viaggiare era affidata al gruppo. Naturalmente io avevo preventivamente raccolto una serie di brani che potessero rispecchiare le varie possibili scelte.

Dopo l'ascolto del brano seguiva una fase di commento in cui ognuno cercava di descrivere le sensazioni provate o le immagini che il brano stesso aveva evocato.

Nella seconda fase della seduta tutti insieme abbiamo cercato, attraverso l'interazione con lo strumentario (GOS) a disposizione, di esprimere e interpretare le emozioni e le immagini elaborate verbalmente nella fase precedente.

I luoghi diversi ove i brani, o le improvvisazioni musicali stesse, ci conducevano sono state elemento creativo fantastico attraverso cui dare libero sfogo all'immaginazione di ognuno e in qualche modo esorcizzare la voglia di fuga

dalla realtà di tutti i giorni. La possibilità di una presa di distanza dai propri problemi ha consentito al gruppo di poterli giudicare in maniera più razionale e imparare anche a dare il nome giusto ad ogni cosa. La presa di coscienza, una certa criticità di malattia, non è elemento scontato nemmeno per chi autonomamente decide di farsi curare.

Il sentire di aver bisogno degli altri, che da soli non ce la si può fare e che il gruppo è una risorsa da sfruttare piuttosto che un qualcosa da cui prendere le distanze e difendersi; queste sono state alcune tappe raggiunte durante il nostro peregrinare. Lacrime, sorrisi, grida di gioia e silenzi hanno segnato il lungo procedere a testimonianza del fatto che chi si mette in gioco realmente mette in gioco tutto di sé.

Spesso mi è capitato di uscire dalla stanza di musicoterapia emotivamente scosso e di sentire la stanchezza fisica propria di chi effettivamente giunge da un luogo molto lontano.

So che forse a più di qualcuno, riascoltando i brani selezionati e raccolti nel nostro Cd, ritorneranno in mente le improvvisazioni musicali e i bei momenti di condivisione, scambio d'esperienze e commozione, gioco e risa che ci hanno reso consapevoli di essere partiti come viaggiatori singoli per poi, via via, scoprire di avere accanto a noi altri compagni di viaggio.

.....E in quel frangente, nell'estremo tentativo di riguadagnare l'equilibrio perduto, sconcerto e sgomento leggeremo nei suoi occhi.

Allora, e solo allora, il funambolo scoprirà, guardandosi attorno, di non essere l'unico a giocare col proprio destino; intorno a sé scorgerà mille altri equilibristi impegnati, busto retto e sguardo fisso in avanti, a mantenere la tanto preziosa concentrazione.

Ma a tale incredibile scoperta ne sopraggiungerà, immediatamente, una nuova: Egli infatti, noterà ben presto che tutti quegli uomini dalle plastiche movenze, non sono soli sulla propria corda. Dietro, ognuno noterà una candida e leggiadra presenza intenta a far bella guardia nel garantire la conservazione di quel bene prezioso da cui dipendono i modi e i tempi della traversata del funambolo: L'equilibrio! Il tesoro tanto agognato. (tratto da "il Funambolo" di Giacomo Cassano)

Conclusioni

In conclusione vorrei spiegare il perché del titolo di questa relazione. Etimologicamente *Hypokritès* è una parola composta da: *Hypo* che sta per "sotto" e *Kritès* che sta per "spiegare"

Nelle tragedie dell'antica grecia *l'ipocrita (Hypokritès)* era il termine con cui veniva chiamato l'attore che indossando una maschera (in latino: *persona*) interpretava personaggi diversi. Gli spettatori erano convinti che defunti, eroi e dei potessero manifestarsi attraverso chi recitava, e prenderne possesso.

La maschera, rigida e inanimata come il volto di un cadavere, era il veicolo che consentiva alle forze celesti e sotterranee di manifestarsi attraverso una

forma riconoscibile senza annientare gli spettatori, spaventandoli e divertendoli. La maschera aveva in sé una duplice valenza. Vi era una componente di divertimento perché ogni maschera pietrifica, immortalava, un aspetto del carattere umano e lo mette in caricatura. D'altro canto la maschera spaventa, perché dietro le maschere, specie se sacre, si nasconde una entità che obbedisce a un tempo e a una logica terribili e spietati, irriducibili al quieto scorrere della quotidianità.

Oggi tale termine è connotato in maniera negativa e dire di qualcuno che è un ipocrita equivale a dire che è una persona non autentica e tendenzialmente falsa.

In realtà nel teatro della vita, quale sia la nostra parte cosa facciamo se non indossare maschere?

Ogni giorno ognuno di noi è costretto ad indossare una o più maschere per far fronte alle diverse situazioni che il quotidiano ci prospetta.

Il dio per eccellenza che aveva a che fare con le maschere e col teatro era Dioniso. Il mito centrale di Dioniso raccontava come il dio fosse stato smembrato, fatto a pezzi dai Titani, mentre contemplava la propria immagine riflessa in uno specchio. Apollo raccolse il cuore del dio e, dal cuore, Dioniso rinacque. Lo specchio era simbolo dell'illusione, perché ciò che appare nello specchio è solo il riflesso della realtà, ma simultaneamente il mondo è riflesso dentro quello specchio e chi lo contempla può conoscerlo. Pensiamo a quanta importanza ha lo specchio per chi è affetto da disturbo alimentare. Quello che a volte si vede nello specchio è una realtà distorta perché lo specchio riflette le proiezioni di una realtà percepita in modo distorto (dispercezioni corporee).

Sta a noi l'essere in grado di leggere le illusioni dei nostri pazienti, osservando quel riflesso nello specchio dell'anima e successivamente riuscire a condurre la persona, attraverso un cammino di consapevolezza, ad emergere e mostrare il suo vero volto.

Il dio si riflette nello specchio della nostra incarnazione, il suo riflesso è la corporeità e l'istinto vitale che ci anima, e noi, tra necessità e gioco, siamo ciò che il dio vede ponendosi davanti allo specchio, mentre le nostre proiezioni e identificazioni ci smembrano, ci frammentano nei mille volti della nostra persona.

Dioniso è un dio della contraddizione, è vita e morte, gioia e dolore, amore e crudeltà, cacciatore e preda, *Bios*, la pulsione individuale di ogni essere vivente ad autoconservarsi (impulso neofobico), e *Zoi*, la corrente della vita che scorre al di là dei singoli individui che la incarnano (impulso neofilico). Gli iniziati ai misteri del dio lo celebravano in gruppi chiusi, i cosiddetti "*backeia*", in uno stato di possessione detto "*enthousiasmos*", qui l'origine del termine, uno stato in cui gli iniziati erano pieni del dio.

Attraverso l'"*enthousiasmos*" e il panico il dio toglieva ai suoi iniziati ogni contatto con la "realtà ordinaria" e con la sobrietà e la lucidità del vivere comune. Sottraeva l'uomo dalla sua presenza nel mondo della quotidianità, ma in compenso gli mostrava dietro quali maschere si nascondono la terribile realtà della vita e della morte.

Col termine "entusiasmo" intendiamo anche oggi una forma di possessione. Accade che una immagine scaturita dal nostro cuore, che può essere il volto della donna amata, un progetto per il futuro, una ideologia politica, l'adesione a modelli di comportamento, l'effetto di una musica sulle nostre emozioni, abbia il potere di costellare il nostro mondo immaginativo e si impadronisca non solo della nostra fantasia, ma anche dei nostri comportamenti.

Gli iniziati agli antichi misteri dovevano compiere un cammino, passare attraverso un labirinto che li portava a confrontarsi con la loro Ombra, ad integrare il loro lato oscuro con quello luminoso. Alla fine del cammino conquistavano quella che potremmo chiamare “l’intelligenza del cuore”.

Omero sosteneva che i sogni, così come le immagini del cuore, che possiamo considerare sogni ad occhi aperti, scaturivano da due porte, una di *cornio*, da cui provenivano i sogni sapienziali, quelli profetici, le visioni profonde sulla natura del mondo e dell’anima, l’altra di *avorio*, da cui provenivano invece i sogni mendaci, le illusioni e gli inganni del cuore. Gli iniziati che venivano posseduti da Dioniso dovevano essere in grado di distinguere le immagini veraci, che provenivano dal dio, da quelle illusorie, che non potevano insegnare loro nulla. Portavano in dote il confronto con le loro Ombre, una sorta di vaccino contro gli inganni del cuore.

Potremmo quindi dire che l’*enthousiasmos* degli iniziati a Dioniso recava l’impronta del loro percorso nel mondo sotterraneo, del labirinto, della morte simbolica che avevano vissuto, e dava loro accesso alla sapienza del cuore, a quel livello profondo di percezione della realtà al quale hanno accesso solo gli artisti e i poeti, dava loro la capacità di pescare nel pozzo profondo dell’inconscio immagini capaci di gettare luce sul passato, sul presente e sul futuro.⁷

Spesso capita che cercando di essere adeguati in ogni occasione, spinti dal desiderio di non deludere le aspettative che gli altri ripongono su di noi, si finisce per indossare troppe maschere e per dimenticare la persona che è all’origine.

È la perdita dell’identità personale frutto di una società edonista basata sull’estetica e l’apparenza che ha dimenticato di nutrire i sogni e i miti dei propri figli lasciando che i mali, fuoriusciti dal vaso di Pandora regnassero incontrastati senza che nessuno potesse dare un senso a tanta sofferenza.

Se non percorriamo un cammino autentico di conoscenza di noi stessi non c’è modo di distinguere tra le immagini veritiere del nostro cuore e quelle fallaci, tra quelle che ci rivelano la Via da seguire per incontrare il nostro destino e quelle che ci portano solo in vicoli ciechi, a disperdere le nostre energie.

La musica con il suo potere evocativo, con i suoi legami ancestrali di proto-linguaggio è in grado di metterci in contatto con le parti più arcaiche del nostro essere e ritrovare quell’immagine fanciullesca perduta nell’età adulta per poterci riappropriare dello nostro vero volto, per poter affrontare la vita a viso aperto, senza più nascondersi dietro insani artifici.

Giacomo Cassano

Musicista- musicoterapista.

BIBLIOGRAFIA

Alvin J., 1979, *La musica come terapia*, Armando Editore, Roma.

Benenzon R., 1998, *Manuale di musicoterapia*, Borla Editore, Roma.

Bria P., Ciocca A., De Risio S., 1996, *I disturbi del comportamento alimentare*, «Archivio di neurologia, psichiatria e psicologia» numero monografico.

Bruscia K.E., (a cura di), 1991, *Casi clinici di musicoterapia*, Edizioni ISMEZ.

⁷ Tratto da “Dialogo tra Maschera e Volto” di Alessandro Orlandi

- Bruscia K. 2003 *“Modelli d’improvvisazione in musicoterapia”*, Ismez, Roma
- Bruch I. 1966 *Anorexia nervosa and its differential diagnosis*, «The Journal of nervous and mental disease», vol.141, n.5.
- Borys Cyrulnik e Elena Malaguti (a cura di) 2005 *“Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi.”* Edizioni Erickson, Trento.
- Claudio Widman (a cura di) 1999 *Il viaggio come metafora dell’esistenza* Edizioni Scientifiche MaGi, Roma.
- Couldrette 1979 *Le roman de Mélusine* Edizioni GF-Flammarion, Parigi.
- Delalande F., 1993, *Le condotte musicali*, Clueb Edizioni, Bologna.
- Dogana F., 1988, *Suono e senso*, Franco Angeli Editore, Milano.
- Ducourneau G., 2001, *Elementi di musicoterapia*, Cosmopolis Edizioni, Torino.
- Lecourt E. 1992” *La Musicoterapia* “, Cittadella, Assisi,
- Martin Buber, 1990 *Il cammino dell’uomo* Edizioni Qiqajon, Comunità di Bose Magnano (VC)
- Franz M.L. (Von), (ed. it) 1989a. *I miti della creazione*, Edizioni Boringhieri, Torino.
- Franz M.L. (Von), (ed. it) 1983 *Il femminile nella fiaba*, Edizioni Boringhieri, Torino.
- Giusto G. – Spinetti G. (a cura di) 2002 *Il trattamento integrato dei disturbi del comportamento alimentare* La Redancia Edizioni Marco Sabatelli .
- Gaita D., 2002, *Il pensiero del cuore*, Bompiani Editore, Milano.
- Göckel R. 2001 *Donne che mangiano troppo*, Edizioni Universale Economica Feltrinelli, Milano
- Graves R. 1983 *I miti greci*, Edizioni Longanesi, Milano.
- Grün A. 2001, *Lacerazioni, Il cammino verso l’unità personale*, Ed. Messaggero Padova, Pd.
- Janet P. 1928 *De languisse a l’ecstase*, Edizioni Librairie Felix Alcan, Parigi
- Jung C.G. (ed it.) 1983 *Psicologia dell’inconscio*, in Opere, vol VII, Edizioni Boringhieri, Torino
- Jung C.G. (ed it.) 1989 *Mysterium Coniunctionis*, in Opere, Vol, XIV, Edizioni Boringhieri, Torino
- Jung E. (ed it.) 1992 *Animus e Anima*, Edizioni Boringhieri, Torino
- Jung C.G. (ed it.) 1986 *La lotta con l’ombra* in Opere, vol. X, tomo II, Edizioni Boringhieri, Torino
- Kerenyi K. 1963 *Gli dei e gli eroi della Grecia*, Edizioni Garzanti, Milano.
- Lecourt E., 1999, *La Musicoterapia*, La Cittadella Edizioni, Assisi.
- Manarolo G., 1998, *L’angelo della musica*, Omega Edizioni, Torino.
- Mazzarella A. 1991 *Alla ricerca di Beagtrice*, Edizioni In-out, Milano
- Morris D. 1968 *La scimmia nuda*, Edizioni Bompiani, Milano
- Postacchini P.L., Ricciotti A., Borghesi M., 1997, *Musicoterapia*, Carocci Editore, Roma.
- Selvini Palazzoli M. 1998, *Ragazze anoressiche e bulimiche*, Edizioni Cortina, Milano.
- Stern D. N. 1997 *Il mondo interpersonale del bambino* Edizioni Boringhieri, Torino