

ELEMENTI GENERALI DI MUSICOTERAPIA

DEFINIZIONE

La musicoterapia moderna è una disciplina paramedica di tipo complementare che considerando e studiando la realtà del rapporto fra l'uomo e il suono, ha elaborato delle metodologie d'intervento diverse, allo scopo di rispondere a problemi inerenti la salute e/o la malattia in campo psico-corporeo.

E' una terapia non verbale o para verbale che utilizza il suono, il ritmo, il rumore, la melodia e tutti i componenti della musica, come mezzi privilegiati di espressione, di comunicazione e di analisi della relazione.

MUSICOTERAPIA RICETTIVA

Questo tipo d'approccio prevede l'ascolto di brani musicali determinati (suonati dal musicoterapeuta o registrati), con l'elaborazione successiva del vissuto della persona o del gruppo assieme al terapeuta.

E' molto importante sottolineare che ascoltarsi un qualsiasi cd anche "speciale" non corrisponde ad un intervento in musicoterapia in quanto, per essere tale, l'ascolto del brano dev'essere mediato da un musicoterapeuta competente in grado di elaborare le emozioni suscitate nel soggetto o nel gruppo che ascolta. In questo caso si parla di rilassamento musicale o di benefici che la musica può dare.

MUSICOTERAPIA ATTIVA

La musicoterapia attiva fa riferimento ad una metodologia di tipo improvvisativa, individuale o di gruppo, che si basa cioè su quanto creato sul momento. I concetti fondamentali di cui tenere conto sono quelli di tensione e distensione e dell'opposizione tra suono e silenzio. Vengono utilizzate delle tecniche di stimolazione, di supporto, di espressività con successiva verbalizzazione del proprio vissuto.

Gli strumenti musicali che vengono utilizzati (percussioni, fiati, corde) sono di facile approccio e non presuppongono conoscenze preliminari. Il corpo costituisce lo strumentario di base (mani, piedi, torace, voce) attraverso il quale ci si muove nella presa di coscienza dei propri potenziali ritmici e sonori, nella sintonizzazione con il sé. Spesso nell'approccio musicoterapico relazionale si manifestano bisogni di comunicazione interdisciplinare in virtù delle caratteristiche stesse della musica espressa sul momento (es: movimento, danza, evocazione, teatralità)

METODOLOGIA E CONTENUTI

I metodi di musicoterapia attiva possono essere individuali o di gruppo. Nella metodologia generale utilizzata si fa riferimento ad un approccio di tipo interdisciplinare multisensoriale, nel quale cioè, a dipendenza dei casi convergono altre forme d'espressione. Ad esempio: movimento, suono, ritmo come triade originaria della vita: ogni movimento genera suono. Insieme organizzati di movimenti e suoni (strumentali o vocali) creano ritmi. Nella danza e nel linguaggio sono presenti il movimento-suono e il movimento-ritmo. Il ritmo è ottenuto attraverso un susseguirsi di eventi sonori differenziati per durata o altezza oppure distanziati da pause; anche il ritmo contiene l'idea del movimento, come assenza che attende un ritorno del suono.

Movimento, corporeità, ritmo, suono, canto, colore creatività, evocazione sono elementi che di volta in volta si completano offrendo così la possibilità al destinatario di potersi esprimere secondo le modalità che meglio lo stimolano in quel momento.

L'intervento musicoterapico s'incentra su un'incessante alternanza fra osservazione e stimolo, che si esplicitano in una dimensione d'empatia sonora e d'intento comune.

L'intento e il processo empatico sono tanto importanti quanto lo strumento, il suono, la frequenza, poiché senza l'aspetto intenzionale-empatico, l'attività porterebbe solo ad un beneficio momentaneo e superficiale.

Se da un lato s'intraprendono nuovi percorsi comunicativi da un altro si creano situazioni nelle quali la persona si rilassa, esprime i propri sentimenti o le proprie emozioni, riesce a scaricare le proprie tensioni.

Fra i modelli teorici più conosciuti di riferimento e che si riferiscono a scuole di pensiero diversificate citiamo quelle di Rolando Benenzon, Gertrud Orff, Edith Lecourt e Juliette Alvin.

OBIETTIVI GENERALI

Facilitazione di un progetto integrativo dell'identità nel quale si presuppone che all'interno dell'individuo avvenga una chiarificazione tra mondo interno e mondo esterno. La sintonizzazione affettiva costituisce l'elemento tecnico principale nel lavoro musicoterapico di armonizzazione. Si tratta di un ottimo supporto in tutte le disfunzioni o patologie che hanno all'origine un disturbo della comunicazione e della relazione. Essa si prefigge di aprire o ridefinire i canali comunicativi, favorire il raggiungimento di un maggiore equilibrio psico-fisico, rendere possibile l'estrinsecarsi delle capacità espressive e creative del soggetto tramite interventi preventivi, riabilitativi e terapeutici.

Cerca di creare il quadro generale di un vissuto più gradevole. Conoscere meglio e dominare le reazioni del corpo e dell'emotività di fronte al proprio vissuto (distrarre, distendere, calmare). Facilitare la ripresa dei ritmi fondamentali dell'organismo o almeno il loro risveglio e la loro sincronia (favorire i ritmi corporei, senso della lateralità, dell'equilibrio ecc). Attraverso l'associazione di ritmi la musica può divenire sistema di individuazione e supporto nell'apprendimento del linguaggio, risveglio della sensibilità, padronanza del proprio corpo.

Creare la base per consentire l'apertura di nuovi canali comunicativi e relazionali.

Fare in modo che la comunicazione ritmico-sonora sia decodificabile ed acquisti significato relazionale. Suscitare delle reazioni di avvicinamento, di piacere, di fiducia e di ri-apertura.

Accrescere il gusto del vivere in gruppo e del socializzare. Ridefinire, aprire nuovi canali di comunicazione non verbale o para verbale. Apprendere o riapprendere a conoscersi e ad accettarsi, capire l'altro ed accettarlo e accettare infine la realtà. Facilitare l'esplorazione delle reazioni emotive ed affettive. Fare in modo che si possano rivelare atteggiamenti nei quali si profilano: la violenza dei desideri, le ansie, le pulsioni aggressive. Svegliare o risvegliare dei sentimenti costruttivi. Rettificare gli atteggiamenti di difesa, attraverso un clima di sicurezza e di tranquillità.

MUSICOTERAPIA IN ONCOLOGIA

Al momento della diagnosi i malati di cancro, i loro parenti, i loro amici provano un senso di panico, disperazione ed incertezza. Ciò si ripercuote su tutti gli aspetti della loro vita, soprattutto sui rapporti interpersonali e sul modo di vedere la propria condizione ed il proprio futuro. D'altra parte maggiore è la gravità della malattia, e maggiore è l'ansia che ne deriva. I malati di cancro abbandonano un mondo con il quale hanno dimestichezza e nel quale si sentono sicuri per entrare in un nuovo mondo fatto di ospedali, specialisti, terminologia medica, medicine e trattamenti. Se già con la diagnosi di tumore il paziente vede spesso modificato il suo ruolo, non essendo più attivo e dovendosi appoggiare agli altri, a questo si deve aggiungere la paura d'interventi o di terapie e l'incognita di ciò che succederà dopo. Sovente vengono messi in atto dei meccanismi psicologici di difesa come quello della negazione della realtà che serve ad allontanare apparentemente l'ansia e la paura verso la patologia, ma che invece aumenta solo il rischio di sottovalutare o addirittura di ignorare le terapie mettendo a repentaglio la propria vita, o a sviluppare sintomi depressivi causati dal senso di solitudine e conseguente d'abbandono.

La musicoterapia non può sostituirsi alle terapie tradizionali per la cura delle neoplasie, ma può senz'altro offrire un valido supporto alle stesse come cura palliativa finalizzata ad affrontare gli aspetti secondari della malattia e a migliorare la qualità della vita dei pazienti e delle famiglie che si confrontano.

La musicoterapia assume un ruolo di estrema importanza offrendo un sistema di supporto per aiutare il paziente a vivere quanto più attivamente possibile, migliorando la qualità di vita ed influenzando positivamente il decorso della malattia.

Negli ultimi dieci anni sono stati pubblicati vari studi riguardanti l'applicazione della musicoterapia in oncologia. Essi hanno dimostrato che la musicoterapia può determinare una riduzione dei livelli di ansia e di stress, un miglior controllo del dolore e fornire un supporto psico – emotivo ai pazienti stessi e ai loro familiari.

In una recente esperienza realizzata in un centro oncologico svizzero, 251 pazienti nella fase avanzata di malattia neoplastica hanno ricevuto un approccio integrato con musicoterapia psicoterapia ed assistenza spirituale che ha contribuito ad alleviare il dolore e a ridurre l'ansia e la disperazione, migliorando lo stato di speranza e di serenità.

Un'altra esperienza effettuata in musicoterapia presso l'Istituto Oncologico di Bari, condotto dal Prof. Colucci, è la lotta alla fatigue, un mix di stanchezza, estrema debolezza, mancanza di energia, che affligge sino al 96 % dei malati con tumori avanzati sottoposti a chemio e radioterapia. Una malattia nella malattia che interferisce moltissimo nella vita del paziente. Condizionandolo anche nelle cure e costringendolo a limitare i cicli di chemioterapia e quindi la loro efficacia.

L'attivizzazione della musicoterapia all'interno degli ospedali ha quindi come obiettivo quello di consentire **una migliore gestione delle emozioni, delle paure, delle ansie e delle angosce legate alle varie fasi della malattia oltre che quello di favorire un miglior controllo dalla sintomatologia.** In questo senso l'intervento di musicoterapia rappresenta **una rete di sicurezza, un contenitore delle angosce, una valvola di sfogo che permette di distrarsi, divertirsi, comunicare con un linguaggio non verbale immediato e spontaneo, di esprimersi liberamente.**

BIBLIOGRAFIA GENERALE

Alvin Juliette	La musica come terapia	Ed. Armando
Alvin Juliette	Terapia musicale	Ed. Armando
Bagnas Piera	Prima che venga notte. La musicoterapia con pazienti oncologici in fase avanzata	Ed. G. Luculano
Benenzon Rolando	Manuale di musicoterapia	Ed. Borla
Benenzon Rolando	La nuova musicoterapia	Ed. Phoenix
Bence Leon - Meraux	Musicoterapia, ritmi, armonia e salute	Ed. Xenia
Berendt Joachim	Il terzo orecchio	Ed. Red
Castrovilli D.	L'ascolto terapeutico	Ed. Xenia
Dewhurst Maddock Olivea	La terapia del suono	Ed. Tecniche nuove
Fraisse P.	Psicologia del ritmo	Ed. Armando
Goldmann Jonathan	Il potere di guarigione dei suoni	Ed. Il Punto d'Incontro
Ynayat Khan H.	Il misticismo del suono	Ed. Il Punto d'incontro
Halpern Steven	Suoni e salute	Ed. Red
Humeau Sophie	Le musiche che guariscono	Ed. Ipsa
Hirsch T.	Musica e rieducazione	Ed. Armando
Lecourt Edith	La pratique de la musicothérapie	Ed. E.S.F.
Lorenzetti M.	Suono e comunicazione	Ed. Unicopli
Orff Gertrud	Musicoterapia Orff	Ed. Cittadella
Postacchini Pierluigi	Lineamenti di musicoterapia	Ed. Nuova Italia Scientifica
Steiner Rudolf	L'essenza della musica	Ed. Antroposofica
Tomatis Alfred	L'orecchio e la voce	Ed. Baldini e Castoldi
Tomatis Alfred	La notte uterina	Ed. Red
Zucchini G.	Attività di gioco, creatività, terapia musicale	Ed. La Scuola

RELATORE: Jacques Giunta, educatore sociale dipl.SSLS, musicoterapeuta dipl.
Dal 1998 titolare dell'Atelier del ritmo di Riazzino, ora ad Avegno

ATELIER DEL RITMO 6670 AVEGNO

tel: 091/8593377 – 079/2788893

www.atelieritmo.ch – info@atelieritmo.ch