



Musicoterapia umanistica

Mauro Scardovelli

Musica e comunicazione non verbale

Quando due persone conversano tra loro, il 90% dei messaggi che si scambiano passano a livello non verbale: utilizzo dello spazio, postura, fisiologia, espressione del viso, gestualità, tono e timbro della voce, ecc. Sono questi aspetti più primitivi della comunicazione che informano reciprocamente gli interlocutori delle emozioni, del coinvolgimento, della sincerità ed affidabilità dell'altro (Watzlawick et al., 1967).

Con le parole si può facilmente fingere: posso dire "Ti amo", anche quando non è vero. Più difficile è controllare l'espressione generale del viso o il timbro della voce. Impossibile mentire con alcune sfumature dello sguardo: certi muscoli che lo regolano sono involontari (Dalai Lama, Goleman, 2003).

Fino a qualche tempo fa si insegnava che, nel suo insieme, la comunicazione non verbale metacomunica sul linguaggio verbale, quindi ci fornisce le informazioni necessarie per sapere se l'interlocutore è in accordo o no con quello che sta dicendo (Bateson, 1972).

Oggi sappiamo che la questione è assai più complessa. Anche all'interno degli aspetti non verbali ce ne sono alcuni suscettibili di venir facilmente influenzati dalla volontà cosciente, ed altri meno o per nulla.

Quanto più un aspetto della comunicazione è sotto il nostro controllo, tanto più può diventare espressione di maschera o finzione.

E nella musica? Si può mentire attraverso la musica? Si può far finta di essere allegri, mentre si è tristi, di essere calmi mentre si è arrabbiati, di essere interessati e coinvolti, mentre in realtà si sta pensando ad altro? Ingenuamente si sarebbe tentati di rispondere di no: la musica è l'arte dei suoni, arte al di sopra dell'umana meschinità. La musica è in contatto diretto con il cuore di chi suona e di chi ascolta.

Chi pensa in questo modo sottovaluta l'umana intelligenza. L'uomo sa mentire con qualsiasi mezzo. Se ha intenzione di prevaricare e dominare, se ha intenzione di perseguire le proprie mete narcisistiche, può farlo con la prosa, la poesia o la preghiera, come con il canto, la danza, gli incensi e i riti sacri.

Nella musica, come in ogni linguaggio, ci sono differenti livelli di espressione, che coesistono nello stesso messaggio (Scardovelli, 1988, 1992, 1999). Alcuni di questi livelli sono più esteriori, più suscettibili di essere appresi come capacità e comportamenti. Altri via via più sottili, più profondi, più intimi, meno legati all'apparire, più radicati nell'essere. Sono questi livelli che fanno la differenza tra l'esecuzione di un pianista preparato e quella di un grande pianista. Entrambi suonano tutte le note di una sonata di Beethoven o di una mazurka di Chopin: ma solo il secondo è in grado di toccare il cuore di chi ascolta – purché ascolti davvero - di commuoverlo profondamente, di fargli vivere un'esperienza emotiva indimenticabile.

Terapia e qualità dell'essere

Nella terapia, qualunque terapia, verbale o musicale, valgono gli stessi fondamentali principi: ciò che tocca il cuore del cliente, adulto o bambino, ciò che lo stimola ad intravedere una nuova possibilità, ciò che lo induce a lottare con tutte le sue forze per uscire dal suo guscio, non sono le tecniche, sia pure importanti, o il comportamento manifesto del terapeuta, ma gli aspetti più sottili della comunicazione, radicati nel suo modo di essere (Carlson, Shield, 1989).

Un terapeuta con uno sfondo depressivo o nichilista non può veicolare gioia o fiducia a livello profondo, non importa che utilizzi le parole o la musica. Un terapeuta con una componente narcisistica non risolta non può trasmettere coinvolgimento ed amore. Un terapeuta con una componente ossessiva o fobica, ha difficoltà ad aiutare il cliente ad abbandonarsi e rilassarsi (Scardovelli, 2000).

A livello profondo ed intimo, quello che conta in terapia, non si può mentire: si comunica quello che si è.

Formazione

Ecco l'importanza della formazione. Ma quale formazione? Una formazione che sia in grado di elicitarle le qualità dell'essere – empatia, compassione, gratitudine, generosità, gioioso entusiasmo, fede positiva, dedizione alla verità, amore - potenzialmente presenti in ogni persona, liberandola dai condizionamenti dell'EGO e del proprio copione di vita.

EGO è il nucleo narcisistico dell'essere umano, che, attraverso gli inquinanti – orgoglio, presunzione, fede negativa, falsità, rabbia, paura, avidità, avarizia - inibisce e riduce il suo potenziale d'amore (Tolle, 1997).

EGO e amore sono stati che si escludono reciprocamente, come le tenebre e la luce (Osho, 2000). Senza amore, senza reale apertura del centro del cuore, siamo preda di attaccamenti ed avversioni. Le nostre azioni, educative o terapeutiche, non possono essere efficaci.

Perché? Perché non siamo in grado di vedere la realtà così come è (Hellinger, ten Hovel, 1996; Hellinger, 1998). Non siamo in grado di vedere l'altro, di cogliere le sue emozioni e motivazioni profonde, perché abbiamo perduto l'innocenza. Senza averne consapevolezza, siamo guidati dalle nostre subpersonalità e dai nostri complessi (Scardovelli, 1994, 2000). Senza averne consapevolezza, siamo guidati dall'etica autoritaria, non dall'etica umanistica. Non siamo dalla parte dell'uomo e della vita, ma siamo contro l'uomo e contro la creatività dell'evoluzione.

Etica autoritaria ed etica umanistica

In base all'etica autoritaria, è un'autorità esterna che definisce ciò che è bene per la persona, quale è la conoscenza da apprendere, quali sono le regole di condotta, quali sono le finalità da perseguire. Questo tipo di autorità fonda il suo potere non sulla capacità di svolgere una funzione, ma sul rapporto di soggezione e di paura che riesce ad instaurare (Fromm, 1947).

Il Dio del vecchio testamento è un esempio paradigmatico di questo tipo di autorità. Più le religioni sono primitive, più sono autoritarie. L'autoritarismo è una tappa evolutiva nello sviluppo della coscienza umana. Fortunatamente non l'ultima.

Il super-io freudiano è un esempio di autorità irrazionale interiorizzata. La coscienza morale che esprime è una coscienza estrinseca, non basata sul proprio sentire, ma sull'adesione ad un modello di condotta imposto dall'esterno.

Per l'etica umanistica, è bene ciò che è bene per la persona. Finalità, scelte e condotte non sono imposte dall'esterno, ma sono via via esplorate come naturale espressione della sua identità profonda (Fromm, 1947.).

Suo compito fondamentale è sviluppare pienamente se stessa, le proprie potenzialità, per il bene proprio e per il bene di tutti. Compito che ella può perseguire solo se rimane in contatto con la sua coscienza sensibile, radicata nel suo vero sé (Scardovelli, 2002).

L'etica autoritaria si fonda sulla svalutazione, sul sottile disprezzo, che a sua volta trova le sue radici nella concezione antiegalitaria tra autorità e sottoposti. Per definizione, l'autorità è ad essi superiore.

L'etica autoritaria ha una concezione pessimistica della natura umana. L'uomo nasce pigro, antisociale, improduttivo, in preda a perversi istinti. Compito dell'autorità è raddrizzarlo, guidarlo, controllarlo. La volontà del bambino va spezzata, va reso obbediente e remissivo, in modo che segua non i suoi desideri e le sue aspirazioni, ma quelle assai più nobili dei suoi genitori e della società (Miller, 1980, 1988).

In realtà l'unico interesse perseguito è quello dell'autorità stessa, per sua natura egoica, narcisista, non empatica, e quindi sfruttatrice.

L'etica umanistica si basa su una visione positiva e paritaria dell'uomo. L'uomo, ogni uomo ha grandi potenzialità, diverse tra loro, che possono svilupparsi solo in un ambiente adatto, così come un seme ha bisogno del terreno giusto per crescere. Il terreno più adatto per l'evoluzione della persona umana è costituito da una rete di rapporti profondi in cui si praticano l'ascolto, il rispetto e la valorizzazione reciproca.

Il permesso più importante che i genitori possono dare ai figli è il permesso di essere e realizzare davvero se stessi. La vera natura dell'amore è comprendere e favorire la realizzazione dell'altro. E' provare gioia per la propria come per l'altrui realizzazione (Peck, 1980).

L'etica umanistica si fonda sull'amore. L'amore si radica e si alimenta nel senso di unità, vibrazione, compartecipazione.

Noi possiamo diventare consapevoli ed amare solo nella misura in cui lasciamo andare l'EGO (Thich Nhat Hanh, 1993).

Amore e guarigione

L'amore è l'unica vera fonte di guarigione (Carlson, Shield, 1989; Ornish, 1998).

Di fronte alla domanda dello Scriba: "Quale è il comandamento più importante", Gesù ha risposto: "Ama il prossimo tuo come te stesso". Gli Scribi, interessati solo alle norme e alle discipline, sono stati spiazzati. Non si può amare per obbedire ad una regola. Ciò che Gesù chiedeva era la trasformazione del proprio carattere.

Trasformare il carattere, cioè sciogliere l'EGO, è un lavoro lungo e complesso, in quanto viviamo immersi in una società e in una cultura che sembra costruita apposta per alimentarlo in tutti i modi. La nostra è una società sempre più attenta all'immagine, e sempre meno interessata alle qualità umane profonde. Gran parte della formazione, oggi, in sintonia con questa struttura socio-economica e culturale, non si occupa minimamente di scalfire l'EGO degli allievi, ma solo di offrire strumenti di conoscenza per comunicare in modo intelligente e

brillante (Convey, 1989). A che scopo? Allo scopo di ottenere consenso, successo, potere. Quindi per rinforzare l'EGO, non per scioglierlo. Non solo la formazione, ma persino gran parte della psicoterapia non si occupa di sviluppare le qualità dell'essere (Walsh, Vaughan, 1993). Si accontenta di adattare meglio la persona ad una società palesemente malata (Maslow, 1962). Non si occupa di sviluppare umiltà e dedizione alla verità, amorevole gentilezza e gratitudine. Il potenziale rivoluzionario insito negli stati di sofferenza va così irrimediabilmente perduto (Hillman, Ventura, 1990).

Musicoterapia umanistica

I musicoterapeuti si trovano spesso a contatto con la sofferenza umana, nelle sue forme più estreme, e con la morte (Scardovelli, Ghiozzi, 2003): non solo bambini autistici, psicotici, prematuri, sordi, non vedenti, cerebrolesi, ma anche adulti malati terminali, comatosi, affetti da Alzheimer ecc. Come possono rimanere empatici, convivere, entrare in relazione profonda con persone così sofferenti senza a loro volta soffrire ed ammalarsi? In che modo possono evitare di creare barriere e difese? In che modo possono mantenere fede positiva, fiducia, dedizione e gioioso entusiasmo nel loro lavoro?

Per chi condivide l'etica umanistica, nei suoi presupposti e nelle sue implicazioni spirituali profonde, la risposta va cercata nello sviluppo delle qualità dell'essere. In primo luogo nell'umiltà, che significa contatto con il terreno (humus), contatto con la realtà.

Umiltà significa accettare la realtà dell'adesso così come è, senza pretese, senza giudizio, senza attaccamenti ed avversioni (Tolle, 1997).

Ciò non vuol dire rinunciare alla lotta contro il male, ad avere un progetto e a favorire la speranza. Al contrario: la piena accettazione della realtà dell'adesso dischiude le porte della consapevolezza, della visione profonda, non distorta dalle proiezioni insite naturalmente nei bisogni, attaccamenti, desideri dell'osservatore (Sumedho, 1992; Pensa, 1998). Solo attraverso la visione profonda noi riusciamo a vedere e ad ascoltare l'altro per come è, nel qui ed ora, nella sua essenza umana, al di sotto delle apparenze, della maschera, dei condizionamenti ed aspettative familiari e sociali.

Questo è il significato dell'accettazione incondizionata, della compassione e dell'amore per l'altro sofferente.

La compassione, come fenomeno di risonanza empatica, è il balsamo più efficace: l'essere visti in questo modo è la chiave che apre il centro del cuore del paziente, creando un ponte di fratellanza, comunione, condivisione con il terapeuta.

Chi soffre, non soffre mai solo di dolore fisico od emotivo: soffre di isolamento, di alienazione da sé e dalle correnti dell'energia vitale. Nel dolore ci sono due componenti: il dolore necessario, collegato alla realtà della vita, e il dolore non necessario o nevrotico.

Se muore mia madre, soffro. Questo è parte della realtà. Il dolore accettato come parte necessaria dell'esistenza non mi isola dagli altri. Continuo a sentirli vicini, a comunicare con loro, a gioire della loro affettuosa presenza. Se guardo un tramonto, percepisco ancora la bellezza del cielo e delle nuvole. Soffro per la perdita di mia madre, ma rimango connesso, rimango nel fiume della vita. Il dolore accettato ci rende dolci e gentili, più empatici e compassionevoli con noi stessi e con gli altri.

Il dolore rifiutato ci rende duri e crudeli (Pierrakos, 1989). Se rifiuto la morte di mia madre, se la considero ingiusta (mia madre è morta troppo presto, o ha sofferto troppo), in realtà io mi

sto opponendo al flusso dell'energia vitale. Mi ergo a giudice, vanto delle pretese: "Non è giusto, non doveva succedere!"

Questo è un grave atto di orgoglio. Non dico: "Sia fatta la Tua volontà", ma "Sia fatta la mia!". L'orgoglio mi separa dal fiume della vita, e mi precipita nella pozza della nevrosi. Nella pozza io soffro non solo per la perdita di mia madre (dolore necessario), ma, in misura assai maggiore e distruttiva, soffro per il mio atto di ribellione, che mi contrae e mi separa da me stesso e dagli altri (dolore non necessario).

Ogni malattia, specie se grave e invalidante, ci mette di fronte ad una scelta:

1. accettare la realtà, stare nel fiume della vita e collaborare con le forze di guarigione, che naturalmente si attivano al nostro interno, accettando con gratitudine ogni aiuto che riceviamo;
2. o rifiutarla, ribellarci, considerarci ingiustamente colpiti, provare rabbia e rancore.

La via del rifiuto porta all'isolamento, all'egocentrismo e al desiderio di punire chi consideriamo più fortunato di noi. Non casualmente alcuni malati diventano dei sadici nei confronti dei famigliari che li accudiscono!

Chi segue questa via, spalanca le porte del suo inferno personale, e cerca spesso di trascinarvi tutti quelli che può.

Dall'inferno si esce con un atto di umiltà e di accettazione della realtà dell'adesso, così come è. Compito di un terapeuta è agevolare questo cambiamento di rotta, unico in grado di riattivare il processo di guarigione, che è un processo squisitamente interiore e spirituale. Come? Creando un ponte con il paziente, un ponte di fratellanza che poggia sul senso di comunione e condivisione profonda come esseri umani. Un ponte che riesca a toccare il cuore del paziente, a toglierlo dal suo isolamento, ad aprirlo nuovamente alla fiducia e all'amore.

Che ruolo svolge in questo la musica, il suono, il canto? In che modo il loro utilizzo in terapia favorisce questo processo di trasformazione?

La musica e il canto sono le forme più antiche e quindi più profonde di comunicazione. Quando le parole sono ormai insufficienti o impotenti, là dove la disperazione ha chiuso i normali canali di accesso, la musica, attraverso il fenomeno della risonanza fisica ed empatica, può ancora raggiungere l'anima del paziente e risvegliare il suo potenziale d'amore per la vita, che si manifesta in primo luogo come desiderio di relazione. Lo abbiamo visto infinite volte, anche nei casi più gravi, dove la medicina e la psicologia ufficiale si erano arrese impotenti (Cremaschi, 1996).

Quale musica può ottenere questo effetto? Non una musica preconfezionata, magari registrata, da somministrare al paziente come una pillola. Ma una musica che si crea nell'hic et nunc, come canto di un'anima che ne cerca e ne incontra un'altra. Quanto più il terapeuta ha sviluppato qualità di ascolto profondo e di risonanza empatica, quanto più ha portato e praticato queste capacità a livello musicale, tanto più il suo modo di toccare lo strumento o di utilizzare la voce sarà guidato da qualità sottili, che si rivelano nel gioco di timbri, altezze, armonie, nelle sfumature dinamiche ed agogiche, nel gioco creativo di ritmi, pause, silenzi (Scardovelli, 1999).

Come insegna Giulia Cremaschi, la musicoterapica non può fare a meno della bellezza, anche e soprattutto quando si occupa dei casi più gravi. La bellezza di cui essa ha bisogno, però, non è quella superficiale, tecnica od esibizionistica, perseguita dall'EGO. Ciò di cui ha bisogno è una bellezza profonda, una bellezza dell'anima, o, come dicevamo in apertura, una bellezza radicata nell'essere.

Bibliografia

- Bateson, G. (1972), *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano, 1976.
- Carlson, R., Shield, B. (1989) (edited by), *Healers on Healing*, G. P. Putnam's sons, New York.
- Cremaschi, G. (1996), *Musicoterapia arte della comunicazione*, Ed. Scientifiche Magi, Roma.
- Convey, S.R. (1989), *I sette pilastri del successo*, Bompiani, Milano, 2000.
- Dalai Lama, Goleman, D. (2003), *Emozioni distruttive*, Mondadori, Milano, 2003.
- Fromm, E. (1947), *Dalla parte dell'uomo*, Astrolabio, 1971.
- Hellinger, B., ten Hovel, G. (1996), *Riconoscere ciò che è: la forza rivelatrice delle costellazioni familiari*, URRRA, Milano, 2001.
- Hellinger, B. (1998), *I due volti dell'amore*, Ediz. Crisalide, Spigno Saturnia, 2002.
- Hillman, J., Ventura, M. (1990), *100 anni di psicoterapia e il mondo va sempre peggio*, Garzanti, Milano, 1993.
- Maslow, A.H. (1962), *Verso una psicologia dell'essere*, Ubaldini, Roma, 1971.
- Miller, A. (1980), *La persecuzione del bambino*, Bollati Boringhieri, Torino, 1987.
- Miller, A. (1988), *L'infanzia rimossa*, Garzanti, Milano, 1990.
- Ornish, D. (1998), *Love and Survival*, Harper Collins, New York.
- Osho (2000), *Ricominciare da sé*, Mondadori, Milano, 2004.
- Peck, S. (1980), *The Road Less Travelled*, Touchstone, New York.
- Pensa, C. (1998), *Insegnamenti del Buddha sulla pratica del Dharma*, A.Me.Co., Roma.
- Pierrakos, E. (1989), *Il male e come trasformarlo*, Crisalide, Roma, 1992.
- Scardovelli, M. (1988), *Il flauto di Pan*, Ecig, Genova.
- Scardovelli, M. (1992), *Il dialogo sonoro*, Cappelli, Bologna.
- Scardovelli, M. (1994), "Improvvisazione di gruppo e psicosintesi individuale", in *Progetto Uomo-Musica*, N. 5, pp. 18-24.
- Scardovelli, M. (1999), *Musica e trasformazione*, Borla, Roma.
- Scardovelli, M. (2000), *Subpersonalità e crescita dell'io*, Borla, Roma.
- Scardovelli, M. (2002), *Democrazia, potere, narcisismo*, Liberodiscrivere, Genova, 2002.
- Scardovelli, M., Ghiozzi, R. (2003), *La musica nel passaggio luminoso*, Borla, Roma, 2003.
- Sumedho, A. (1992), *Le quattro nobili verità*, Associazione Santacittarama, Frasso Sabino (RI)
- Thich Nhat Hanh (1993), *L'amore e l'azione*, Ubaldini, Roma, 1995.
- Tolle, E. (1997), *Il potere di adesso*, Armenia, Milano, 2000
- Walsh, R., Vaughan, F. (1993), *Paths Beyond Ego*, Putnam, New York, NY.
- Watzlawick, P., Beavin, J.H., Jackson, D.D. (1967), *Pragmatica della comunicazione umana*, Astrolabio, Roma, 1971.