



**C M T**

**CENTRO di MUSICOTERAPIA studi e ricerche**

Anno 2005-2006

**IL SUONO COME ESPLORAZIONE E  
CONSAPEVOLEZZA DI SÉ**

Tesi di diploma di ROBERTA PICCINNO

Relatore: Dott.ssa Maria Cugurullo Fois

# INDICE

PREMESSA

*Prima parte – Inquadramento generale*

## Capitolo primo: BASI TEORICHE

- 1.1 Musicoterapia.....pag. 6  
*ISO*
- 1.2 Terapia della Gestalt ..... >> 11  
*Principi terapeutici – Organismo come totalità – Diventare ciò che siamo*
- 1.3 Bioenergetica..... >> 17  
*Grounding – Respirazione – Armatura caratteriale*
- 1.4 Musicoterapia e Bioenergetica ..... >> 23  
*Analisi energetica*

## Capitolo secondo: IL SUONO COME ESPLORAZIONE E CONSAPEVOLEZZA DI SÉ

- 2.1 Il suono.....pag. 28  
*Fisica del suono – Suono e creazione – Suono e Kymatica*
- 2.2 I suoni armonici .....>> 33  
*Il canto armonico – Effetto Tomatis – Il didjeridu*
- 2.3 La voce..... >> 38
- 2.4 Identità – personalità – essenza ..... >> 43  
*Essenza e suono – Chi sono io? – Tra suono e silenzio*

*Seconda parte – Esperienze di tirocinio*

**Capitolo terzo: ESPERIENZA DI GRUPPO DI SOGGETTI CON D.C.A.**

3.1 Cenni sui disturbi del comportamento alimentare .....	pag. 49
<i>Anoressia Nervosa – Bulimia Nervosa – BED</i>	
3.2 La presa in carico di soggetti con DCA .....	>> 58
<i>I gruppi monosintomatici</i>	
3.3 Intervento musicoterapico .....	>> 60
<i>Il gruppo – Il percorso</i>	
3.4 Alcuni casi in dettaglio .....	>> 69
<i>Camilla – Nadia – Paula</i>	
3.5 Conclusioni .....	>> 80

**Capitolo quarto: SUPPORTO A UNA TERAPIA VERBALE INDIVIDUALE**

4.1 Luca.....	pag. 82
4.2 L'intervento musicoterapico .....	>> 84

**Capitolo quinto: SEMINARIO PER RIABILITATORI IN PSICHIATRIA**

5.1 Tra formazione, terapia e crescita individuale.....	pag. 89
5.2 Programma seminario.....	>> 90

Appendice A: Alcuni protocolli di osservazione

Appendice B: Consultorio Familiare – Spazio Giovani, A.S.L. di Pavia

BIBLIOGRAFIA

## 1.4 MUSICOTERAPIA E BIOENERGETICA

La musicoterapia può attingere dalla bioenergetica tecniche che possono agevolare e accelerare determinati processi, soprattutto dove le difese sono più forti, e in quei soggetti che tendono continuamente a razionalizzazioni mentali.

Possiamo visualizzare le stratificazioni difensive sotto forma di centri concentrici, dove il nucleo da difendere è il cuore.

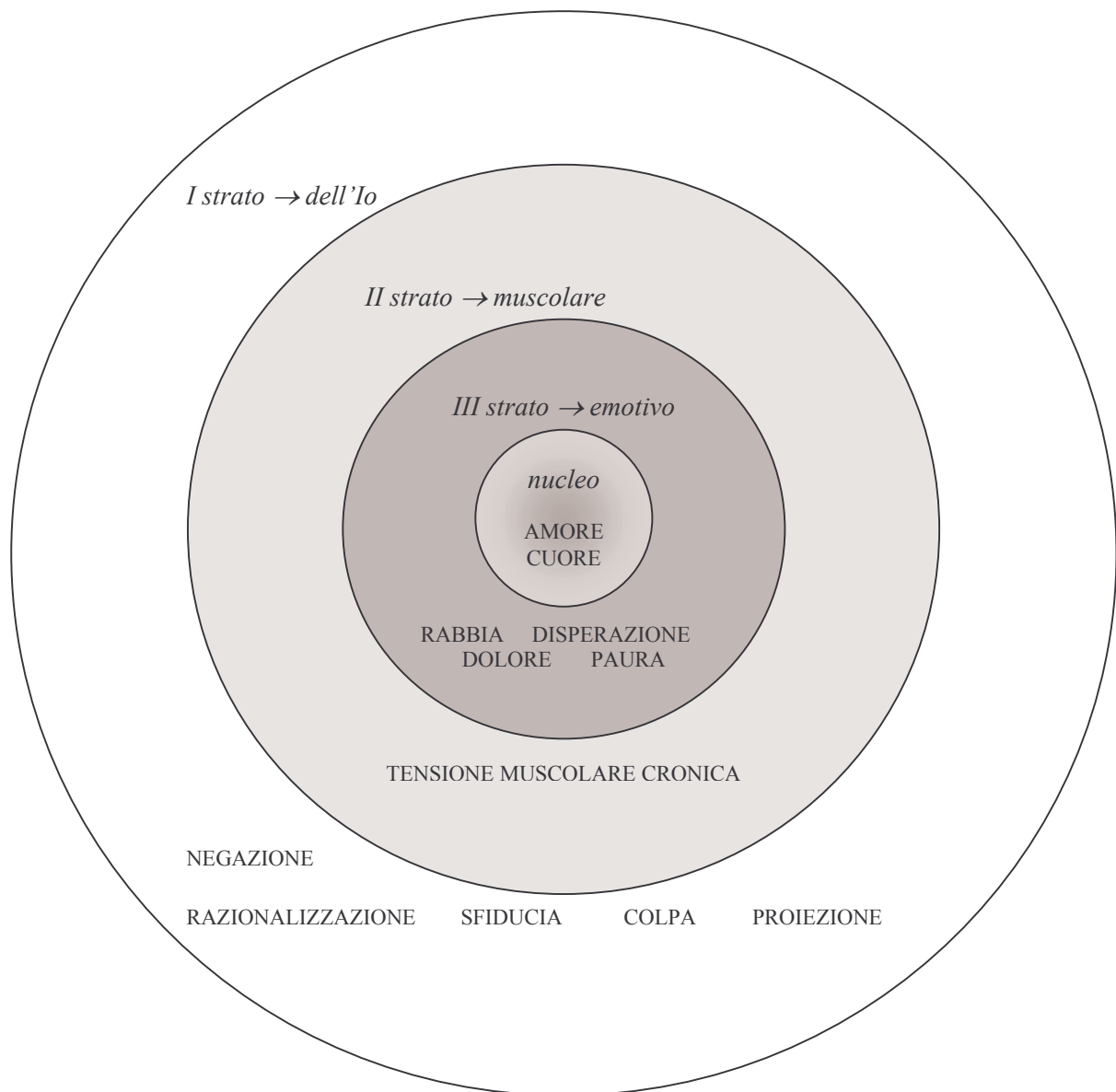


Figura 1 - Stratificazioni difensive

Il cuore è probabilmente l'organo più sensibile del corpo, la nostra esistenza dipende dalla sua attività costante e ritmica. Quando questo ritmo si altera anche solo momentaneamente proviamo un senso di ansia nel più profondo del nostro essere. Chi abbia provato questa ansia precocemente svilupperà molte difese per proteggere il cuore dai pericoli che ne possono disturbare il funzionamento. Non permetterà facilmente che il suo cuore venga toccato e le sue reazioni al mondo non verranno dal cuore. Queste difese vengono elaborate nel corso della vita e infine formano una potente barriera.

Lo strato più esterno della personalità è quello dell'io, che contiene le difese psichiche: negazione, proiezione, colpa, sfiducia, razionalizzazioni e intellettualizzazioni.

Lo strato muscolare è quello in cui si trovano le tensioni muscolari croniche che sostengono e giustificano le difese dell'io e al tempo stesso proteggono l'individuo dallo strato sottostante di sentimenti repressi che non osa esprimere.

Lo strato emotivo comprende i sentimenti repressi di rabbia, panico o terrore, disperazione, tristezza e dolore.

Il nucleo è il sentimento di amore (amare ed essere amati).

L'approccio terapeutico non può essere limitato al primo strato. Prendere coscienza delle proprie tendenze a negare, proiettare, colpevolizzarsi o razionalizzare, è importante, ma è raro che questa coscienza influisca sulle tensioni muscolari o lasci uscire i sentimenti repressi.

In ciò risiede la debolezza dell'approccio puramente verbale, che è necessariamente limitato al primo strato.

Attraverso esercizi pratici col corpo e il respiro<sup>1</sup> si può agire direttamente sull'armatura corporea evocando i sentimenti repressi. La bioenergetica inoltre sottolinea l'importanza al "lasciare uscire i suoni" come canale di apertura verso il terzo strato.

---

<sup>1</sup> Vd. Alexander e Leslie Lowen, *Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica – manuale di esercizi pratici*, ed. Astrolabio

I suoni percepiti e prodotti, soprattutto con la voce, sono uno strumento potentissimo per esplorare i blocchi emotivi e intervenire direttamente sulla respirazione e l'armatura psico-corporea.

Attraverso tale processo terapeutico gli strati si trasformano in strati di coordinazione e di espressione piuttosto che di difesa.

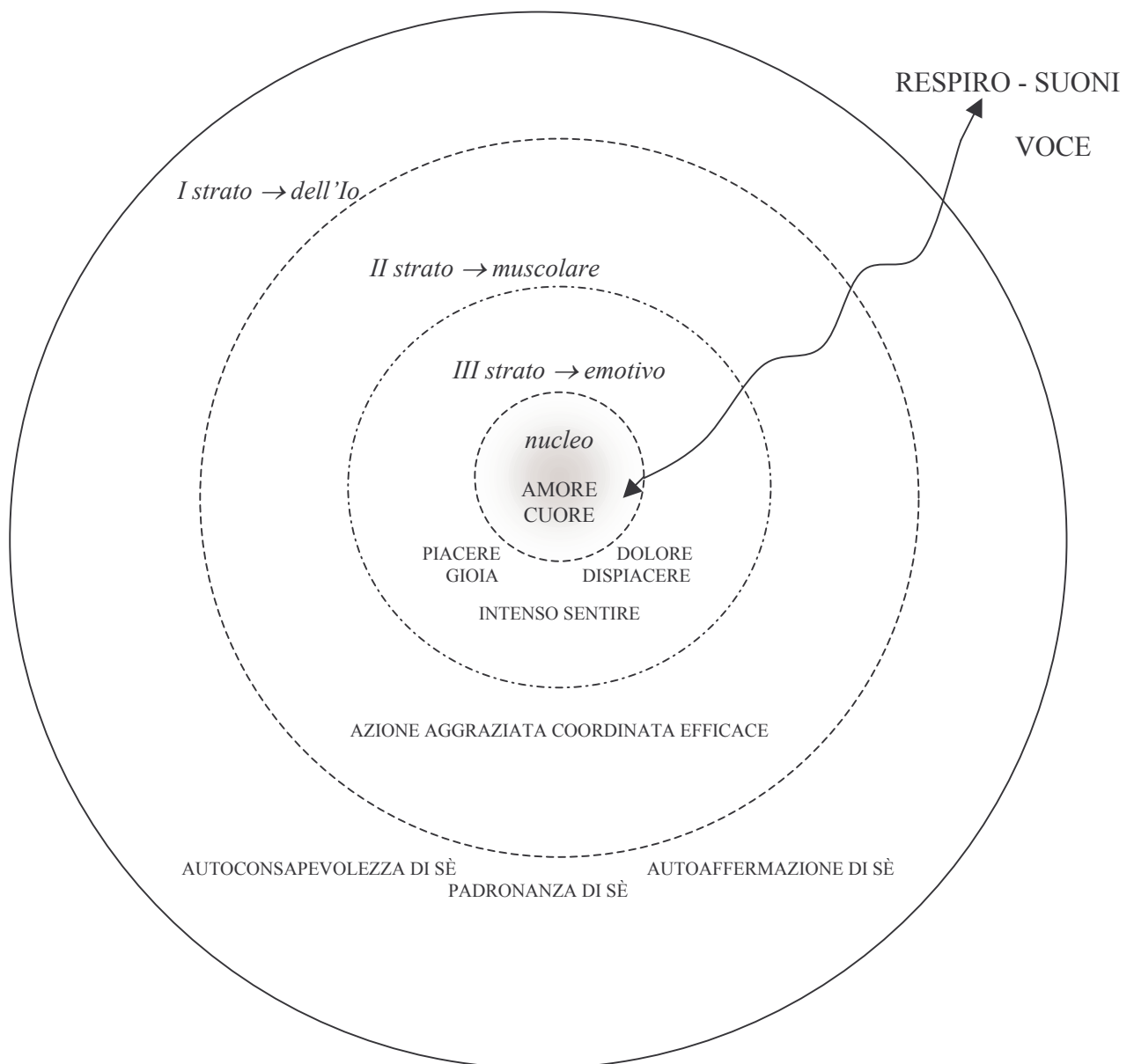


Figura 2 - Integrazione e consapevolezza di sé

## 2.3 LA VOCE

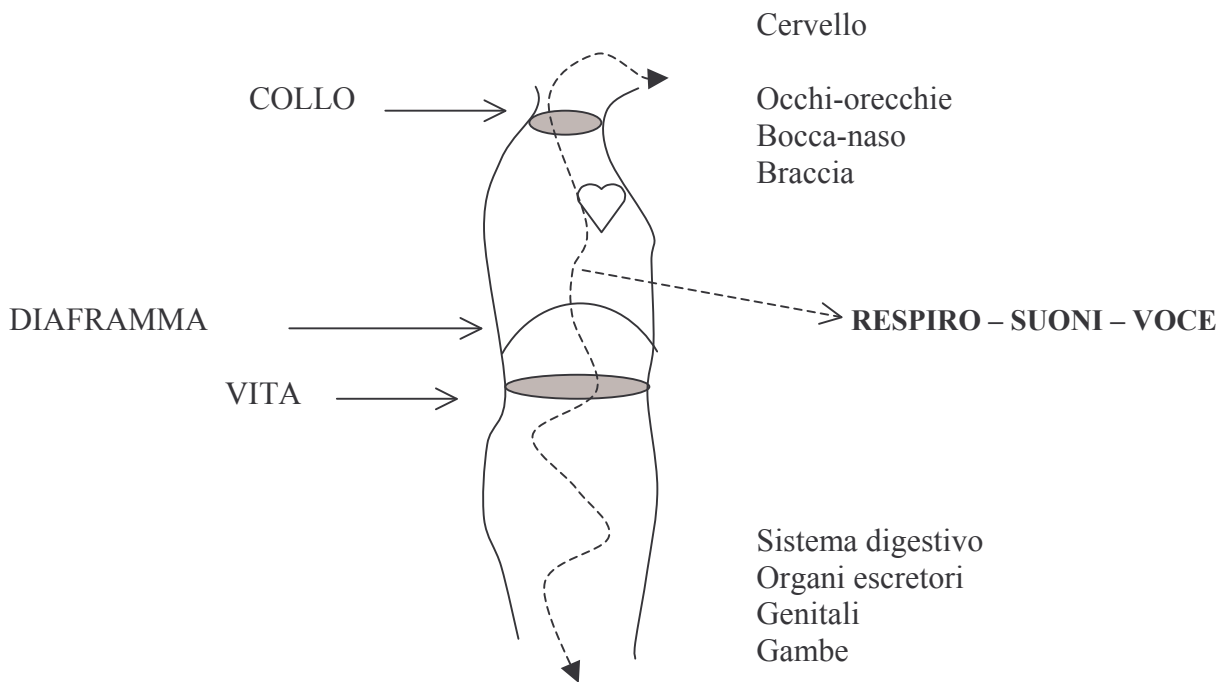
La parola *personalità* ha due radici. La prima è *persona*, cioè la maschera che l'attore portava sulla scena e che definiva il suo ruolo. In un senso perciò la personalità è condizionata dal ruolo che un individuo assume nella vita o dalla "faccia" che presenta al mondo. Se si divide la parola *persona* nelle parti che la compongono, *per sona*, si ha un secondo significato, un'espressione che significa "attraverso i suoni". In base a questo significato la personalità si riflette nel suono-voce di un individuo.

La maschera, o ruolo sociale, sicuramente influenza e modifica la voce. Ma vi sono nella voce elementi che la maschera non sempre tocca e che ci danno informazioni diverse sulla personalità.

Per capire il ruolo delle tensioni e dei disturbi nella produzione del suono dobbiamo considerare ognuno dei tre elementi che entrano in gioco nella creazione del suono: il flusso d'aria sotto pressione che agisce sulle corde vocali per produrre una vibrazione, le corde vocali che funzionano come strumenti vibratorii e le cavità di risonanza, che influenzano l'intensità e la qualità del suono.

Le tensioni che interferiscono con la respirazione, specialmente quelle presenti nella regione del diaframma, si riflettono in qualche forma di distorsione della qualità della voce.

Il diaframma è il principale muscolo respiratorio e la sua azione è notevolmente soggetta agli stress emotivi. Reagisce a situazioni di paura contraendosi.



**Figura 3 - Anelli di tensione**

Se la contrazione diventa cronica si crea una predisposizione all'ansia.

Tutta la regione della vita può essere tesa creando una vera e propria "strettoia" per impedire di sentire alcune emozioni vissute come pericolose, soprattutto gli impulsi sessuali.

Anche il collo è una "strettoia" verso l'espressione di sé e non è raro che in stati di particolare ansia e paura la voce diventi roca o sparisca del tutto. La zona tra il collo e il capo è un'area critica perché rappresenta la zona di transizione dal controllo volontario al controllo involontario. La faringe e la bocca sono sulla parte anteriore di questa zona, l'esofago e la trachea sulla parte posteriore. L'organismo ha un controllo cosciente su tutto ciò che è in bocca o nella faringe; può scegliere se ingoiarlo o sputarlo fuori. Non si ha più questa possibilità di scelta quando la sostanza, ad esempio del cibo o dell'acqua, passa attraverso questa regione ed entra nell'esofago. Da questo punto in giù comanda il sistema involontario e il controllo cosciente scompare. L'importanza biologica di questa zona di transizione è evidente perché permette all'organismo di saggiare e rigettare le sostanze inaccettabili o inadatte. Benché meno evidente, anche l'importanza psicologica è chiara. Non "ingoiando" un elemento inaccettabile od offensivo si può mantenere l'integrità psicologica dell'organismo. Purtroppo l'integrità psicologica dei bambini viene spesso violata costringendoli ad



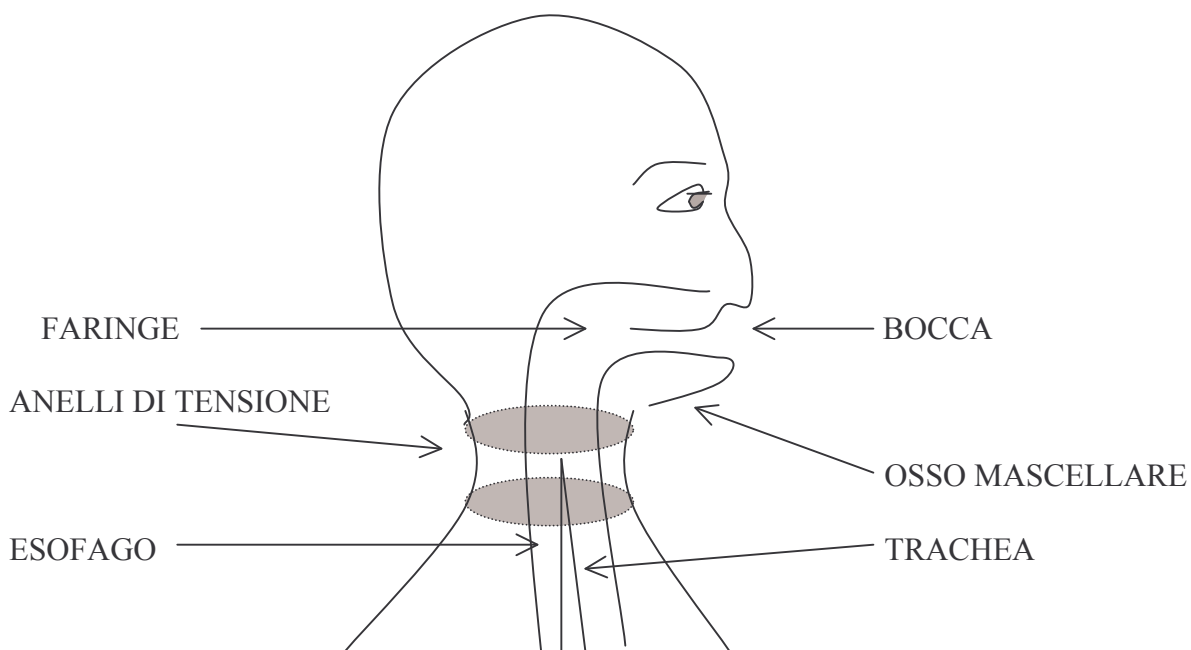
ingoiare “cose” che altrimenti rifiuterebbero. Con la parola “cose” si intendono cibi, medicine, osservazioni, situazioni ecc..

Col tempo si creano uno o più anelli di tensione, percepiti a volte come “un groppo in gola”, che restringono il passaggio dal collo alla cavità orale. Questa tensione rappresenta una difesa inconscia contro la possibilità di essere costretti a ingoiare qualunque cosa inaccettabile proveniente dall'esterno. E al tempo stesso è una difesa o un controllo inconscio contro l'espressione di sentimenti che si teme possano essere inaccettabili per gli altri.

La costrizione interferisce necessariamente con la respirazione e la voce.

Questo anello di tensione non è un'unità anatomica, bensì funzionale. Molti muscoli partecipano alla sua formazione e molte strutture, come la mascella e la lingua, al suo funzionamento.

Serrare la mascella equivale a dire “non passeranno”. Sotto questo aspetto funziona come il ponte levatoio di un castello che tiene fuori gli ospiti indesiderabili ma rinchiude dentro tutti gli altri.



**Figura 4 - Anelli di tensione**

Questo tipo di meccanismo di difesa, controllo e blocco assume un significato particolare in alcuni tipi di patologie come nel caso dei soggetti affetti da disturbi del comportamento alimentare, nei quali questa zona è sicuramente critica in quanto passaggio del cibo ingerito o espulso, e sicuramente aggravata da complicanze fisiche dovute alle condotte eliminatorie.

Con la voce si può entrare maggiormente in contatto con queste zone e gli anelli di tensione.

La voce è il punto d'incontro tra il sé fisico, quello emotivo, quello intellettuale e quello spirituale. È l'intermediario tra il controllo conscio e l'inconscio. Essendo uno strumento interno al corpo, la voce è un punto strategico unico e potente per lavorare sul sé dall'interno.

Poiché la voce è così strettamente legata ai sentimenti e alle emozioni, la sua liberazione comporta la mobilitazione dei sentimenti repressi.

La voce permette di integrare sempre di più la dualità di psiche e soma ancora presente nell'inconscio collettivo. E se si considera la radice etimologica di psiche, *psychein*, si scopre che significa respirare: il processo di integrazione diviene più forte.

Molti di noi da bambini sono stati inibiti nell'uso della propria voce. “ Non piangere! Non urlare! Parla piano! Non ridere! Stai zitto!” sono frasi che quasi tutti ci siamo sentiti ripetere più volte. Alla fine quest'inibizione diviene cronica e noi non siamo più capaci di lasciar uscire i nostri suoni perché, per reprimerli e ubbidire ai messaggi culturali ricevuti, abbiamo creato una serie di tensioni nella zona della gola, del collo e della mascella, oltre a blocchi psichici ed emotivi.

È molto importante trovare uno spazio dove lasciare uscire i propri suoni: sospiri, gemiti, pianti, risate, canti; se lasciati fluire liberamente attraversano il corpo come una corrente vibratoria, che ne allenta le tensioni e lo rende più vivo.

Il corpo è il principale strumento di suono e il risuonatore. Il corpo determina la qualità e la quantità dei suoni e attraverso di essi comunica messaggi che riguardano lo stato del sé.

Ciascuna parte del corpo ha una funzione specifica e porta in sé il proprio immaginario e i propri messaggi.

Nella figura 2 (*integrazione e consapevolezza di sé*) ho inserito una linea ondulata per rappresentare la situazione ideale del respiro e dei suoni-voce che possono attraversare liberamente i diversi strati della personalità toccando il nucleo essenziale di sé. Tanto il suono quanto il respiro possono essere bloccati, assenti o distorti là dove le difese sono più radicate e inconse. Proprio in questi punti i suoni possono aiutare a sciogliere i blocchi, diventando il canale privilegiato di esplorazione del vero sé.

## 2.4 IDENTITÀ SONORA – PERSONALITÀ – ESSENZA

*L'uomo sta perdendo il contatto  
con le sue radici, con la sua specie;  
sta dimenticando le sue origini,  
la sua storia, la sua natura primigenia,  
l'essenziale del suo essere.  
(Rolando Benenzon)*

Le riflessioni che seguono sono frutto di esperienze personali e sfociano in una proposta di lavoro all'interno della formazione del musicoterapista, o di chiunque sia interessato ad approfondire il lavoro su di sé.

Il fatto che la natura ultima della realtà essenziale non possa essere spiegata a parole è ben conosciuto. Il concetto di essenza, in termini semplici, si riferisce alla parte più intima, vera e reale di una certa cosa. L'io è una sorta di falso sé; ha un essere apparente, è una personalità apparente, ma nella misura in cui siamo il nostro io, siamo solo il tentativo di essere, il desiderio di essere. L'“anima”, il “vero sé”, l'“essenza”, può essere riconosciuta solo quando se ne fa esperienza, allora può diventare una presenza molto chiara e definita, ma non può essere “pensata” o “desiderata”.

Intraprendere una ricerca sulla propria essenza vuol dire imbattersi in un'indagine molto vasta. L'essenza non ricade nelle categorie usuali del pensiero, delle emozioni e delle sensazioni fisiche. Occorre prendere in considerazione la possibilità che vi siano prospettive diverse. L'individuo potrebbe averla davanti ai suoi occhi, ma non rendersi conto di averla trovata.

Vi è una storiella mediorientale che ben illustra questo punto:

*Nasrudin è diventato contrabbandiere. Viene visto attraversare la frontiera con il suo mulo carico di merci. I doganieri ispezionano accuratamente il carico, ma non riescono a trovare nulla di illegale, pur sapendo bene che egli è dedito al contrabbando. Questa scena si ripete svariate volte, ed ogni volta i contrabbandieri, esasperati perché non riescono a provare il contrabbando sono costretti a lasciar passare Nasrudin. Il fatto è che i doganieri avevano davanti ai loro occhi ciò che stavano cercando: Nasrudin contrabbandava muli.*

## **Essenza e suono**

Quando utilizziamo canali di comunicazione non-verbali ci avviciniamo sicuramente ad alcuni aspetti essenziali più di quanto non sia possibile con le parole.

Non esiste infatti nessuna relazione, che non sia artificiale e convenzionale, fra la parola e la cosa rappresentata, ad eccezione delle parole onomatopoeiche. Nella comunicazione analogica ci sono elementi di similitudine tra “l’oggetto” e ciò che si usa per rappresentarlo. Per questo la comunicazione analogica affonda le sue radici in periodi molto più arcaici dell’evoluzione e possiede una validità più generale rispetto alla modalità digitale della comunicazione verbale, relativamente recente e molto più astratta. Anche nella comunicazione verbale c’è una forte componente non-verbale: la comunicazione verbale e quella non-verbale fanno parte di un’unità totale e indivisibile, sono interdipendenti.

La voce infatti è un suono e come tale è caratterizzata da tutti i parametri del suono: altezza, intensità, timbro; così come sono elementi sonori la cadenza del parlare, la velocità, la presenza di pause, gli accenti, ecc.

## **Chi sono io?**

Il percorso proposto parte dalla comunicazione verbale per dare la possibilità di esplorare e divenire consapevoli anche della qualità sonora del verbale. Non bisogna poi dimenticare l’elemento motorio presente nella comunicazione verbale: il gesticolare mentre si parla, la mimica facciale, i movimenti della testa e del corpo, e naturalmente il respiro. Un ulteriore motivo per cui propongo di includere nel lavoro anche il verbale, almeno in un primo momento, è che può essere un inizio del processo di “pulizia” per arrivare a aspetti più profondi di sé. Abituati a pensare, a razionalizzare, ad esprimerci e comunicare per lo più con le parole, abbiamo bisogno di renderci conto che le parole sono spesso limitanti rispetto all’esperienza; abbiamo bisogno di “stancarci”

delle parole, osservare che le parole non sono più sufficienti, per poter passare a un altro livello di coscienza, e man mano “scendere” dentro noi stessi per scoprire che ci sono aspetti più “sottili” ed essenziali.

Partendo dalla domanda “chi sono io?” ciascun partecipante del gruppo inizia la sua indagine dandosi delle risposte. L’indagine attraverserà inevitabilmente diversi livelli di esplorazione: dagli aspetti più manifesti e tangibili di sé agli aspetti più “astratti” e impalpabili.

Si attraverseranno diversi livelli di identificazione: con un ruolo sociale o familiare, un carattere, un aspetto fisico, una sensazione fisica, emotiva, ecc.

Quando si entra nel non-verbale la separazione tra l’oggetto-pensiero-sensazione-emozione e la loro espressione si fa meno netta, fino ad annullarsi; non c’è più bisogno di dare un nome alle cose e soprattutto le parole non bastano, perché limitano l’esperienza.

A questo punto emergono aspetti della propria identità sonora in cui si possono individuare anche i diversi ISO (universale, gestaltico, culturale, gruppale...).

Colui che parla-pensa-agisce diviene un testimone consapevole che osserva e lascia accadere ciò che sta accadendo. Quando siamo dei testimoni osserviamo da uno spazio in cui possiamo separare noi stessi dal dramma emozionale, continuando tuttavia a sentire.

Entrando dentro di noi a esplorare incominciamo a vedere alcuni aspetti di noi che spesso non sono facili da accettare. Quando riconosciamo qualcosa dentro di noi che non ci piace, l’impulso naturale è desiderare di cambiarla. In questo approccio quello che importa è osservare e accettare ciò che c’è. Un reale cambiamento può avvenire solamente dopo che abbiamo trovato la capacità di osservare e accettare.

Compito del conduttore è dare alcune indicazioni per aiutare l’indagine con l’accortezza di non essere troppo invadente. L’indagine è personale e assolutamente unica per ciascun partecipante.

Naturalmente possono verificarsi molti rispecchiamenti all’interno del gruppo.

Nel corso dell’indagine si lavora sull’armatura caratteriale, e su diversi tipi di “memoria”.

Di solito si identifica la memoria con “il *rammentare*”: questa è una memoria mentale. Esiste tuttavia anche una memoria emozionale: “il *ricordare*” (dal latino *cor, cordis*, il cuore); e “il *rimembrare*” è una memoria inscritta direttamente nelle membra, nel corpo.

La memoria mentale si esprime attraverso la competenza verbale, ma non esaurisce ogni aspetto corporeo; il ricordare e il rimembrare hanno chiaramente degli aspetti senso-corporei complementari a quello mentale. In questo modo la memoria si espande, si integra.

Il livello mentale, più esterno e superficiale, è biologicamente originato dal tessuto ectodermico, che costituisce la pelle e la corteccia cerebrale. A livello mesodermico, il livello dei muscoli che possiamo usare volontariamente e che sono sotto il controllo dell’Io, è trattenuta la memoria cinestesica degli eventi che hanno forgiato la nostra vita, l’esperienza somatica di interazione con l’ambiente. Ancora più profonda è l’esperienza endodermica del ricordare, che non investe solo il muscolo cardiaco, involontario, ma tutto il sistema degli organi interni, le viscere, i polmoni, le ghiandole endocrine. È a questo livello che prende corpo l’esperienza emotiva e quando siamo in contatto con esso molto spesso scopriamo stati dell’essere che non riusciamo ad esprimere a parole.

Il conduttore potrà inserire nel corso del lavoro alcuni “intermezzi” per sciogliere le tensioni corporee, per caricare o scaricare l’energia fisica, utilizzando musiche registrate, strumenti musicali, oppure tecniche di respiro e esercizi bioenergetici.

L’indagine è invece lasciata “nuda”: l’individuo ha a disposizione il proprio corpo e la propria voce.

Naturalmente non ci sarà una risposta finale alla domanda “chi sono io?”; potranno emergere altre domande a cui comunque non ci sarà risposta.

Naturalmente questo non è un percorso terapeutico in senso stretto e non è adatto a chi è affetto da disturbi psicotici o nevrosi gravi. È un percorso di esplorazione e crescita personale per chi ha comunque una struttura dell’Io abbastanza forte da sostenere momenti di smarrimento e insicurezza;

alla base c'è un lavoro di auto-consapevolezza, che richiede quindi la capacità di essere in contatto con se stessi e la realtà esterna.

È un percorso che offre moltissimi strumenti per approfondire i propri meccanismi di funzionamento, i propri vissuti emotivi e i condizionamenti familiari e sociali, aprendosi a un ascolto dell'altro più consapevole e libero da pregiudizi e proiezioni.

## **Tra suono e silenzio**

Tanto è stato scritto e detto sull'importanza del silenzio in musicoterapia.

Come ha giustamente sottolineato Benenzon: “un buon musicoterapeuta è colui che sa ascoltare e utilizzare i silenzi. L'ascolto è una funzione che si basa sulla relazione di contrasto fra il silenzio e il suono”.

Il percorso descritto sopra implica un lavoro continuo tra suono e silenzio, e più si procede nell'indagine più il silenzio, o meglio i silenzi, diventeranno preponderanti. Descrivere questi silenzi con parole, suoni e movimenti, permette di entrare in contatto con qualcosa di molto profondo e nello stesso tempo aumenta la percezione di “silenzio interiore”.

Un antico proverbio cinese dice: “quando il musicista diventa perfetto, getta via i suoi strumenti”, poiché gli strumenti possono solo creare suono. Il silenzio è creato dal musicista.

È in questo silenzio che accade l'esperienza dell'essenza, della propria “musica interiore”. Nello Zen è chiamato “il battito di una mano sola”.

Un lavoro di esplorazione e consapevolezza di sé implica un percorso di meditazione, che possa offrire tecniche diverse per indagare sulla propria essenza e naturalmente aumentare la sensibilità nella relazione con l'altro.

Cosa vuol dire meditare? “fare meditazione”, o “entrare in meditazione”?

Per alcuni meditazione è concentrare la mente *su* qualcosa; altri insistono sul fatto che la meditazione è tutto tranne quello: la meditazione non deve avere un oggetto. La prima forma di meditazione, “la meditazione di concentrazione”, prevede che il praticante disciplini la mente



concentrandosi su un oggetto prescelto; il secondo stile, in contrasto col precedente, si caratterizza come una sorta di “disciplina dell’indisciplina”, o “disciplina della resa”, il cui punto centrale consiste nel lasciare che la mente segua spontaneamente il suo corso.

Si parla anche di “presenza mentale”, ossia un’attenzione (meglio sarebbe dire “consapevolezza”) continua all’esperienza presente, immediata: esperienza che abbraccia l’aspetto fisico, sensoriale, emotivo e cognitivo. È una presenza totale, dove immobilità e flusso sono complementari.

Allora tutto può essere vissuto come meditazione. Correre, danzare, nuotare, suonare, parlare, ecc, qualsiasi cosa può essere meditazione: ogni volta che il corpo, la mente e l’anima operano insieme in armonia, quella è meditazione.

Occorre abbandonare le vecchie idee che la meditazione consista solo nello stare seduto sotto a un albero in una postura yoga. Questo è solo un tipo di meditazione e potrebbe essere adatto solo a poche persone. Per un giovane pieno di energia non è meditazione, è repressione. Ognuno dovrebbe trovare la meditazione più adatta a lui.

Meditazione è essere nel presente, fare qualsiasi cosa, camminare, correre, mangiare, partecipando totalmente all’azione, restando nel presente, osservando tutto ciò che accade.

La musica, o meglio i suoni, si avvicinano moltissimo alla meditazione. Sono una via alla meditazione. La meditazione è l’arte di ascoltare il suono senza suono, l’arte di ascoltare la musica del silenzio. Il silenzio ha una propria musica, è estremamente vivo.

Tra i suoni ci sono intervalli di silenzio. I suoni vanno e vengono, gli intervalli vuoti rimangono. In questo senso l’intera Gestalt cambia e si accede ad altri livelli di esperienza, coscienza e consapevolezza.

### 3.3 L'INTERVENTO MUSICOTERAPICO

Il contesto in cui si è svolto l'intervento musicoterapico è quello del Consultorio Familiare – Spazio Giovani (Appendice B) dell'A.S.L. di Pavia.

Il percorso si è svolto in co-conduzione con la psicoterapeuta dr.ssa Giuliana Bagnasco e con la presenza di una psicologa osservatrice.

Gli incontri si sono tenuti una volta alla settimana per circa un'ora, per un totale di diciotto incontri.

Prima di iniziare il percorso di gruppo ho raccolto informazioni sulle singole ragazze discutendo i casi con la psicoterapeuta e incontrando le ragazze individualmente.

Ciascun incontro è documentato da un protocollo di osservazione (vd. esempi in Appendice A).

#### **Il gruppo**

Il gruppo inizialmente pensato per l'intervento di musicoterapia comprendeva sei ragazze, alcune già inserite in un gruppo di parola e altre seguite individualmente dalla psicoterapeuta.

Non siamo mai riuscite ad avere il gruppo completo; nel corso dell'intervento inoltre ci sono state delle uscite e dei nuovi ingressi: si sono aggiunte due ragazze e altre hanno invece deciso di proseguire solo il gruppo di parola.

Alcune ragazze hanno partecipato a pochi incontri, ma le sedute sono state sempre molto intense, e qualcuna si è trovata spesso come unica partecipante.

La prima riflessione è proprio sulla difficoltà e particolarità nella formazione di un gruppo terapeutico con persone anoressiche-bulimiche, nell'ambito di un consultorio pubblico.

Innanzitutto si pone un problema relativo alla possibilità concreta di una loro regolare presenza nei gruppi. Queste persone arrivano alla psicoterapia raramente per libera scelta ma molto più frequentemente per un impasto di costrizioni, spinte autonomistiche, ricatti, desideri di rivalsa, disperazione. Viene reso perciò necessario ed indispensabile un "contenimento" fuori dalla psicoterapia. Per far fronte alle varie e diversificate situazioni di emergenza si sono elaborate

strategie diverse che sono per lo più giunte a costituire intorno al paziente una rete di specialisti (medici, assistenti sociali, educatori, infermieri). Inoltre risulta spesso indispensabile un allontanamento, almeno temporaneo, dalla famiglia e questo fa sì che si debba ricorrere a istituzioni residenziali quali, a seconda dei casi, ospedali, cliniche, comunità ecc.

L'obiettivo principale è stato quello di creare un punto di riferimento per le ragazze, sicuro e accogliente, determinato dalla presenza continua dei conduttori, degli strumenti musicali, in uno spazio-tempo preciso.

Certo non basta un setting per fare un gruppo terapeutico, come non basta un insieme di persone (raggruppamento); sicuramente è emersa la difficoltà per queste ragazze di affidarsi a un terapeuta e nello stesso tempo il loro bisogno di sapere che c'è qualcuno sempre pronto ad accoglierle.

All'ottavo incontro abbiamo dovuto cambiare sala per lavori di ristrutturazione e Sonia<sup>2</sup>, che non veniva da due settimane, non ci trovò subito... anzi al nostro posto trovò un locale semidistrutto pieno di macerie... quando l'abbiamo trovata piangeva disperata. Il vissuto di abbandono e smarrimento che ha provato è sicuramente esagerato, distorto rispetto all'evento in sé, ma è esemplificativo di come sia fondamentale per queste ragazze avere un punto sicuro di riferimento e appoggio.

In tutto il percorso c'è stata una marcata oscillazione gruppo-individuo e anche nelle sedute individuali si è respirata la presenza "delle altre". Le occasioni di intervenire individualmente su alcune ragazze in realtà si sono rivelate molto positive e molti elementi importanti sono emersi proprio in questi incontri.

La continua oscillazione nelle presenze ha costretto a lavorare molto sul "qui e ora", modulando l'intervento a seconda delle ragazze presenti e del loro stato d'animo.

---

<sup>2</sup> Tutti i nomi sono inventati per motivi di privacy.

## Il percorso

### *Le petit déjeuner sur l'herbe...*

In un primo periodo avevo l'impressione di offrire un "banchetto"; preparando il setting non riuscivo a liberarmi dall'immagine di preparare la tavola: stendevo il tappeto-tovaglia e sistemavo sopra il cibo-sonoro fatto di strumenti per lo più di piccola dimensione. Le ragazze entravano, si sedevano intorno accovacciandosi sui cuscini, chiudendosi in un corpo fragile, vuoto; iniziavano ad "assaggiare" gli strumenti musicali, chi con "ingordigia" chi con timidezza e riluttanza.

Le improvvisazioni musicali erano molto confuse e per lo più di breve durata. Al termine si discuteva sulle immagini emerse durante la produzione sonora. Io mi sentivo uno stomaco che riceveva cibi amari difficili da digerire e che doveva restituirli trasformati in energia positiva.

Da una parte c'erano le scariche di rabbia sui tamburi, le mille parole, i pianti, "*Tutto il pane del mondo*<sup>3</sup>", un riempirsi disperato per non sentire il vuoto, un vuoto incolmabile. Dall'altra c'era un suonare appena accennato, il silenzio, il vuoto, il "niente", l'apatia, con la sensazione di qualcosa di molto grosso che bolle e che vorrebbe esplodere.

Il gruppo non si era ancora formato, eravamo ancora nella fase cosiddetta di annusamento, di esplorazione, ma le emozioni emergevano già molto intensamente e questo ha creato da subito la sensazione di *andare dritti là dove fa più male*.

Dopo le prime esplorazioni libere, gli strumenti vennero utilizzati per improvvisazioni a tema, partendo sempre dallo stato d'animo circolante nel gruppo o avvalendosi di immagini simboliche: "il mare, calmo e in tempesta", "il tempo incerto", "il percorrere una strada", o sentimenti ed emozioni precise, quali la rabbia, la noia, la paura, la tristezza, la pesantezza e così via.

L'emozione di fondo che si respirava, anche quando non esplicitamente espressa, era la rabbia verso i genitori, soprattutto verso la madre. In particolare un conflitto di amore-odio verso i genitori, di ribellione e dipendenza: un peso troppo grosso da sopportare.

---

<sup>3</sup> Titolo del libro di Fabiola De Clercq (vd bibl.)

Una rabbia così forte è difficile da esprimere senza la paura di distruggere l'altro, e l'impressione che ho avuto da subito è che queste ragazze hanno preferito distruggere se stesse per non sentire più nulla.

La rabbia, quando è così forte, si trasforma in aggressività e si accompagna a una inevitabile paura di perdere qualcosa di importante.

Ricordo le parole di Camilla. In una delle prime sedute, dopo un'improvvisazione molto intensa, fatta di colpi sfrenati e violenti sui tamburi: con le lacrime agli occhi espresse il terrore di perdere le amicizie, i legami, le "cose buone". E mentre parlava si dava dei colpi con i battenti sulle gambe...

Un altro aspetto emerso frequentemente è quello di pensieri e rituali ossessivo-compulsivi e la tendenza al perfezionismo accompagnata da una grande determinazione e forza di volontà.

Michela, in quinta liceo, con una media del nove, condivise spesso la sua ossessione per i voti, il suo dover raggiungere il massimo, essere perfetta, e di come il rapporto con i voti fosse equivalente al suo rapporto con il cibo. Un'ossessione verso la perfezione così evidente anche in Monica, con quel suo estremo e disperato controllo sul corpo: un corpo da nutrire, vestire e truccare per apparire perfetta. E Monica esteriormente era perfetta, così bella, non un capello fuori posto, ma così terribilmente triste. Costretta a vivere da sola a diciott'anni perché i suoi genitori, separati, sono andati via di casa. Monica condivise con distacco, nel gruppo, le sue giornate vuote, scandite da assunzione cibo-vomito. Appariva spenta e arresa e non riuscì a partecipare a molti incontri.

L'ossessione è emersa anche nelle improvvisazioni sonore. Ricordo Sonia quando parlava dei suoi pensieri ossessivi e intanto batteva colpi sempre uguali sulla scatola sonora, sempre nello stesso punto, con precisione, con ossessione. E Michela che suonava il guiro avanti e indietro, con un movimento sempre uguale.

Io ammetto che spesso mi sentivo come "in scatolata", mi veniva voglia di lanciare gli strumenti!

Mentre respiravo la rabbia e il dolore di queste ragazze che chiedevano "perché bisogna stare così male" iniziai a domandarmi: come trasformare questa energia negativa, questa rabbia, come digerirla?

*Incominciai a osservare l'energia che mi arrivava da queste ragazze, dal loro corpo e dalla loro voce.*

Fui invasa da un senso di solitudine, impotenza, dolore; vedevo queste ragazze tristi e sole; sole forse anche perché sono senza il loro corpo, anzi sono in lotta con il loro corpo.

Essere senza il proprio corpo vuol dire non poterlo sentire, dunque non riconoscere le proprie sensazioni e le proprie emozioni.

La razionalità, l'idealizzazione hanno preso lo spazio non occupato dal corpo. Spesso sentivo queste ragazze spiegare con precisione la loro storia, con parole fin troppo precise, "da manuale", e mi chiedevo: *davvero sentono quello che stanno dicendo, o il loro parlare è un modo per cercare di sentirsi?*

Allora ho pensato che bisognava lasciar parlare il corpo, era necessario che il corpo diventasse relazionale, il contesto del discorso verbale.

Subito dopo un'improvvisazione sonora intensa ed esplosiva le voci che parlavano di rabbia erano molto più gravi e profonde e c'era qualcosa di più denso nel corpo.

Il tono muscolare sembrava più carico, lo sguardo più presente, l'intera postura meno collassata. Si percepiva del "fuoco" intorno alla rabbia, qualcosa di molto pericoloso, ma estremamente vivo.

Gradualmente la mia attenzione si è spostata proprio sull'origine fisica delle emozioni, soprattutto della rabbia. Discutere del "perché", del "come", del "cosa fare" non portava da nessuna parte.

Così iniziai a chiedere alle ragazze di localizzare fisicamente le emozioni che esprimevano a voce.

Aiutandoci con parole tipo: tensioni, blocchi, calore, vuoto, senso di risucchio, nodo, siamo riuscite a entrare più in contatto con le sensazioni corporee e con i vissuti emotivi.

Di particolare importanza sono state la proposta di suonare in piedi, nella posizione di grounding, e l'uso della voce. Suonare in piedi obbliga a un contatto con tutto il corpo, mentre da seduti le parti coinvolte sono principalmente le mani e le braccia. La posizione eretta e in particolare il grounding, ha infatti permesso movimenti più liberi, un uso maggiore della forza e un coinvolgimento vibratorio di tutto il corpo.

Tale posizione ha agevolato anche una respirazione più completa facilitando l'emissione vocale.

Il primo intervento di questo tipo è avvenuto con Nadia in uno dei primi incontri, nel quale Nadia si è trovata come unica partecipante.

Dopo alcuni dialoghi sonori, notai che il modo di suonare di Nadia era molto leggero, "sospeso", come se mancasse un appoggio stabile e sicuro. Le proposi di suonare in piedi un grosso tamburo.

La sensazione di sospensione fu riconfermata dalla tendenza di Nadia a sollevare da terra il tallone dei piedi e, pur suonando un grosso tamburo, i battiti continuavano a essere leggeri e sospesi. Insistendo sulla posizione di grounding e sull'idea di appoggiarsi sulle proprie gambe, piano piano i colpi si sono fatti più forti, più appoggiati, ed è emersa l'immagine di camminare su una strada con grandi passi sicuri e decisi.

Con Nadia ho lavorato altre volte sull'idea di radicamento. Una volta Nadia, dopo aver suonato in piedi, commentò di aver avuto una sensazione di formicolio sotto la pianta dei piedi e io ebbi l'immagine di una piccola pianta che finalmente ritorna ad avere il nutrimento delle proprie radici e quindi ricomincia a crescere.

E' stata un'occasione per lavorare anche sulla fiducia in se stessi, e sul desiderio di trovare la propria strada.

Anche per Paula suonare in piedi è stata un'occasione per entrare maggiormente in contatto con se stessa e i propri vissuti emotivi. Dopo aver suonato in piedi, battendo con rabbia sul tamburo, Paula si mise una mano sulla pancia e con voce decisa commentò che avrebbe voluto suonare ancora più forte perché la rabbia e l'odio che sentiva erano molto di più di quello che aveva espresso.

Mi ha colpita molto l'intensità con cui Paula è riuscita ad esprimersi attraverso il suono, e la velocità con cui dal silenzio e dal rifiuto di parlare di sé, sia passata a raccontare la propria storia e i propri vissuti più intimi.

Un altro tema importante affrontato nel corso degli incontri è stato quello della femminilità, del sentirsi bambine e donne allo stesso tempo. Attraverso le improvvisazioni sonore è emersa la possibilità di includere la bambina nella donna, dando ascolto e spazio al bisogno di giocare ed

essere protette, senza per questo annullarsi come donne, in crescita, con desideri, paure ed emozioni nuove.

Per Nadia la ricomparsa del ciclo mestruale è stata un'esperienza molto intensa, un evento straordinario vissuto e raccontato con grande coinvolgimento emotivo: da un lato il dolore fisico, e dall'altro il sentirsi donna.

Anche questa esperienza mi ha convinto dell'importanza di riprendere contatto con il proprio corpo e sicuramente il movimento, il suono e soprattutto la voce sono ottimi mediatori, perché permettono di unire in un'unica esperienza i vissuti fisici e i vissuti emotivi.

Anche lo strumentario ha subito delle modifiche. Ho progressivamente ridotto gli strumenti e optato per una scelta più essenziale, ma nello stesso tempo completa. Ho eliminato qualsiasi ridondanza cercando di offrire comunque una varietà di materiali e suoni sufficienti per esprimere diversi stati d'animo.

Riducendo gli strumenti musicali ho avuto come la sensazione di creare più spazio, e di avvicinarmi alle ragazze. Anche fisicamente il cerchio si è ristretto e si è creata un'atmosfera più intima.

L'immagine del pic-nic si è andata lentamente dissolvendo e mi sono resa conto che anche la qualità della relazione stava cambiando. Sicuramente ciò era dovuto anche al minor numero di partecipanti (gli ultimi incontri sono stati per lo più incontri individuali o al massimo di due-tre persone), ma non solo. Qualcosa era cambiato nel mio modo di porsi e di relazionarmi, e soprattutto nel mio modo di suonare. Ho come preso in mano le redini e ho avuto la sensazione di dare maggior sicurezza e sostegno alle ragazze. Spesso accompagnavo con la chitarra le loro improvvisazioni musicali creando una base e un senso di unità.

Credo fosse proprio questo a mancare nei primi incontri: mancava una forma, mancava una struttura, tutto sembrava sfilacciato.

Queste ragazze sono "sfilacciate", hanno perso la loro unità e integrità e hanno bisogno di essere "tenute insieme".



Anche se si è continuato a lavorare “sul qui e ora” fino alla fine, senza programmare nulla, tuttavia negli ultimi incontri c’era un maggior senso di continuità, un’energia invisibile che circolava e dava sapore.

È importante che il musicoterapista faccia un lavoro continuo su di sé per restare centrato e unito, perché il senso di perdersi è molto forte. Quando ci si relaziona per lo più nel non-verbale si crea un senso di fusione, ed è importante riconoscere e osservare con consapevolezza quando ci si “perde nell’altro”, per poter ritornare alla propria identità.

Il tema dell’identità è stato un altro tema centrale, a volte nascosto, o appena accennato. Dal punto di vista sonoro-musicale, ogni ragazza aveva qualcosa che la distingueva dalle altre, ma il percorso di strutturazione e riconoscimento dell’identità per queste ragazze è molto distorto proprio perché mancano di un contatto reale con loro stesse.

Ho percepito molto la loro richiesta di aiuto, anche nel loro silenzio c’era un urlo disperato e quello che ho potuto offrire con la musicoterapia è stato un contenitore dove loro potessero essere più spontanee con un po’ di paura in meno.

### 3.4 ALCUNI CASI IN DETTAGLIO

Ho estrapolato alcuni casi singoli all'interno del gruppo per analizzare più da vicino le dinamiche del percorso musicoterapico. I casi sono presentati sotto due aspetti: “il punto di vista dello psicologo” e il “il punto di vista del musicoterapista”. In questa seconda parte dei casi ho inserito le mie osservazioni, alcuni episodi importanti all'interno del percorso di musicoterapia e i miei vissuti emotivi e fisici.

#### 1. Camilla

##### Il punto di vista dello psicologo:

Camilla si presenta a chiedere un trattamento al primo anno di Università appena trasferita a Pavia per studiare.

Presenta come sintomo attuale abbuffate bulimiche non BED, particolarmente incontrollabili.

Camilla non riesce a fermarsi quando mangia e non la fermano dolori al limite del rischio di rottura dello stomaco. All'inizio del trattamento questo comportamento era più marcato nei week-end in cui rientrava a casa, mentre il tempo di permanenza a Pavia per l'Università era un po' meglio gestito. I disturbi alimentari sono cominciati per lei a sedici anni con un episodio anoressico grave (era arrivata a pesare 31 chili), l'anno dopo la separazione dei genitori. Questa separazione, nei fatti civile, poco conflittuale e ben gestita dal punto di vista di realtà, si è tradotta per lei nell'impossibilità di ricreare un equilibrio che non poteva mai riprodurre l'“eden originario”. Camilla ha spesso definito la sua famiglia prima della separazione famiglia del “mulino bianco”: due belle bambine amate e curate, due genitori ricchi di affettività e di interessi per la natura, per le erbe, per lo yoga, ecc. Il problema per Camilla è stata l'impossibilità di comprendere come mai una simile e felice combinazione di persone a un certo punto non potesse più stare assieme: i suoi genitori non hanno mai litigato e le hanno spiegato la separazione dicendo che l'amore era finito ma

rimaneva l'affetto. Ovviamente padre e madre non hanno posto limitazioni alla frequenza reciproca delle figlie nelle rispettive case e si sono visti spesso per attività comuni con le figlie.

Camilla ha perso improvvisamente dei modelli di identificazione a cui si era saldamente aggrappata, lei voleva essere come la mamma e il papà e non poteva integrare nella mente qualità e caratteristiche che nella realtà non avevano potuto stare assieme. Il primo episodio anoressico è "spontaneamente" guarito dopo uno scoppio di disperazione della madre, che, abbracciando il suo mucchietto d'ossa l'ha supplicata piangendo di non morire. Camilla il giorno stesso ha ricominciato a mangiare, ma non ha più saputo darsi un limite, così come il limite dell'amore materno non ha potuto differenziarsi in una triangolazione tipica strutturata. Camilla cerca nel cibo un piacere sempre "al di là" cercando continuamente di forzare il limite come se il suo paradiso perduto si collocasse al di là anche della vita. Questo comportamento è arrivato ad occupare l'intera esistenza limitando fortemente la sua crescita e le sue capacità relazionali.

Il suo trattamento è riuscito attualmente a fare spazio parzialmente ad una vita più normale accettata con maggiore disponibilità. I nuclei psicopatologici di non differenziazione di questa ragazza rendono prognosticamente incerto l'esito e lunga e difficile la cura.

### *Il punto di vista del musicoterapista:*

#### *Camilla in un mare di lacrime*

Incontro Camilla in ottobre; lei insieme ad altre cinque ragazze fa parte del gruppo inizialmente pensato dalla psicoterapeuta per il percorso musicoterapico. Ho quindi la possibilità di incontrarla individualmente prima dell'inizio del gruppo per avere un primo scambio. A lei come alle altre sottopongo una sorta di "intervista" per avere informazioni in merito ai gusti musicali e all'ambiente sonoro in cui è cresciuta e così ho la possibilità di avere una prima idea di com'è Camilla e di come si relaziona.

Quando arriva vengo subito colpita dalla sua bellezza "Venerea", il viso è tondo e chiarissimo, e nell'insieme mi dà un senso di morbidezza.

Risponde alle mie domande in modo molto prolisso e quasi subito si lascia andare in abbondanti lacrime.

Quando le chiedo che cosa si aspetta dagli incontri di musicoterapia e quali sono le sue fantasie in proposito, mi risponde che vorrebbe fare qualcosa di divertente, ma sa che proverà vergogna, imbarazzo e che piangerà molto.

Camilla partecipa alle sedute quasi fino alla fine del percorso, interrotto per impegni universitari. Nel frattempo continua a seguire anche il gruppo di parola con la dr.ssa Bagnasco. Anche nella modalità di partecipazione si può cogliere il suo bisogno di “abbuffarsi”, di avere il più possibile.

Ricordo perfettamente la prima seduta. Camilla era seduta al mio fianco e insieme a lei c'erano altre tre ragazze. Nella prima improvvisazione musicale Camilla inizia a battere con forza e rabbia sulla scatola sonora (per fortuna molto resistente), colpi molto secchi e decisi e dopo un minuto circa scoppia a piangere.

Le lacrime scorrono abbondanti e i fazzoletti non sono mai abbastanza.

Anche nelle sedute successive Camilla userà gli strumenti per i suoi sfoghi di rabbia, una rabbia distruttiva, che sfocia quasi sempre in pianto.

Camilla è agitata quando parla, come spazientita, non riesce a stare ferma e spesso si dà dei colpi coi battenti sul petto e sulle gambe. Dopo uno sfogo di rabbia la sua voce è più bassa e corposa, ma quando inizia a piangere la sua voce diventa sottile, come un lamento, e il suo corpo sembra più molle e scarico.

Le sue lacrime sono molto “abbondanti”, il suo parlare è “abbondante”, il suo suonare è “abbondante”, ma non è mai abbastanza anche se sembra non digerire niente.

Nelle sedute Camilla ha spesso un ruolo di protagonista, nelle produzioni sonore è lei il leader dominante, se non altro per il volume e la velocità dei suoni ritmici sugli strumenti a percussione. Spesso ho l'impressione che voglia attirare su di sé l'attenzione di tutti. Quando questa attenzione viene a mancare Camilla appare nervosa e infastidita.

A metà percorso (nona seduta) raccontò di aver visto sua sorella minore dimagrire e di come questo le avesse scatenato rabbia e gelosia, perché ora l'attenzione dei genitori sarebbe andata su di lei. E continuava a esprimere rabbia, battendo forte coi battenti sul piatto, sui tamburi, sulla scatola sonora. L'arancia maraca è lanciata da Camilla in mezzo agli strumenti: "vorrei mangiarla..." Gli strumenti sono usati da Camilla per compiere dei gesti di rabbia più che per produrre dei suoni o dei ritmi particolari.

Camilla parla delle sue abbuffate pomeridiane, della sua difficoltà di gestire i soldi: quello che ha lo spende in merendine. Quando si racconta esprime disgusto per se stessa e anche una forte incomprendimento, mista a rabbia e disperazione, il tutto sommerso da un mare di lacrime: "perché non posso stare bene?"

Camilla esprimerà spesso il desiderio di distruggere tutto, (innanzitutto se stessa) perché disperata e invasa da una rabbia incontrollabile contro la sua famiglia. Una rabbia ancora più insopportabile perché accompagnata dalla consapevolezza di avere ancora bisogno della mamma.

Alla rabbia si accompagna la paura dell'aggressività, la sua paura di distruggere, che ha a che fare con la paura di perdere i legami, le amicizie, "le cose buone". Anche il suo corpo parla di questa paura, con uno stomaco incapace di digerire-distruggere-trasformare il cibo.

Camilla non sembra poter gestire la rabbia che spesso si trasforma in tristezza e pianti. Durante le sedute parla molto anche della sua famiglia, di come non riesce a sopportare la falsità che si respira a Natale quando la famiglia si riunisce come se non fosse successo niente.

Nella quinta seduta Camilla è da sola ed è la prima volta che usa il metallofono, che suona sia sulle piastre melodiche sia sulla parte in legno. Io l'accompagno con il bastone della pioggia. È la prima volta che suona una melodia, con suoni dolci e curati.

Al termine del dialogo sonoro parla di come si senta ferita dalla madre. Piange singhiozzando, la sua voce è sempre più sottile, come quella di una bambina lasciata sola, e dice di sentire un vuoto nello stomaco e nello stesso tempo una strana "pesantezza": da una parte si sente più forte sulle sue gambe, dall'altra questa pesantezza la opprime. Quando le propongo di suonare queste due diverse

percezioni di “pesantezza” sembra più divertita a suonare proprio la “pesantezza che opprime” che lei esprime con colpi di tamburo lenti e molto bassi, che lei vorrebbe ancora più profondi. Mi viene in mente il battito del cuore e mi immagino che sia questo per ora il suo modo di esprimere il bisogno di amore. Dopo aver suonato quel senso di pesantezza e oppressione Camilla è più sciolta e tranquilla, parla di creatività e di voglia di viaggiare.

Nelle ultime sedute emergerà ancora il tema della rabbia, così abbondante in tutto il percorso e Camilla sceglierà l’ocean-drum per esprimere come sente la rabbia fisicamente: gira il tamburo facendo scivolare le palline e quando verbalizza fa il gesto con la mano di mischiare qualcosa nella pancia, qualcosa che non le dà pace.

Questa rabbia è diversa dagli sfoghi iniziali sui tamburi, c’è un contatto maggiore con le sensazioni corporee, anche se ancora Camilla non sembra sapere dove mettere questa rabbia che le muove la pancia e le fa male.

Nella tredicesima seduta Camilla condividerà la sua decisione di farsi ricoverare durante i mesi estivi e dirà che questo la fa sentire più tranquilla. Si sente più fiduciosa, sente di poter vivere questi giorni prima del ricovero con maggior tranquillità, perché sa che alla fine c’è un luogo sicuro che l’aspetta. Ma a me sembra solo un’isola, nel suo mare di lacrime.

Camilla proverà anche a tradurre in suoni l’immagine della strada che la separa da questo luogo sicuro, cambiando in continuazione strumenti e modo di suonare: ma Camilla non è mai soddisfatta, “manca sempre qualcosa”.

## **2. Nadia**

### *Il punto di vista dello psicologo:*

Nadia è diventata anoressica improvvisamente a 19 anni. È dimagrita quindici chili durante l’internamento della maturità. Al ritorno non si era accorta del dimagrimento che aveva molto spaventato chi la circondava. La sua vita è sempre stata tranquilla e senza traumi: genitori affettuosi

e brave persone, una sorella maggiore di due anni a cui Nadia è sempre stata legata. Nadia si è sempre trovata bene in un ambiente molto femminile: prima il gruppo delle cugine assieme alla sorella, poi le amiche del liceo con le quali ha fatto l'interrail.

A lungo nel gruppo Nadia ha prima negato il disturbo e poi lo ha considerato inspiegabile in una persona da sempre felice e equilibrata come lei era.

Ci sono voluti molti mesi perché riconoscesse che tutto ciò che la circondava andava bene per i bisogni di altri, familiari, che lei stessa condivideva ma che non erano suoi. Dopo un lungo percorso Nadia ha potuto rinunciare all'anoressia prendendosi in cambio la libertà di una ricerca nei confronti di se stessa e di una identità che poteva sentire più sua. Ha lasciato l'università, non ha abbandonato le vecchie compagnie ma accetta di uscire dal gruppo protetto delle amiche, ha un lavoro volutamente provvisorio finché non si sentirà sufficientemente matura per scegliere.

Il ritorno del ciclo mestruale è per lei un segno dell'inizio di accettazione della femminilità per lei particolarmente problematico.

### *Il punto di vista del musicoterapista:*

#### *Nadia nutre le sue radici*

Incontro Nadia in dicembre alla sesta seduta. Sembra un folletto, ha l'aspetto di un ragazzino, ma mi colpisce subito la voce, calda e matura. Anche se è ancora molto magra Nadia è uscita dall'anoressia, un'anoressia che lei ancora non si spiega e forse anche per questo la spaventa molto.

Il suo viso è simpatico, ha gli occhietti vispi e appare subito disponibile all'uso degli strumenti musicali. Durante la prima seduta incontra una ragazza del gruppo che aveva conosciuto prima del ricovero e appare visibilmente emozionata. Sorride molto, e quando sorride gli occhietti si fanno più piccoli e simpatici.

Quando Nadia inizia a partecipare al gruppo di musicoterapia il setting comprende molti strumenti che lei esplora con curiosità e creatività.

Non si è mai fissata su uno strumento particolare, ma anzi ha provato quasi tutti gli strumenti messi a disposizione. Con Nadia ho iniziato a osservare molto chiaramente il rapporto tra corpo e modo di suonare. Durante la settima seduta (la seconda per lei), Nadia è l'unica partecipante ed è in questa occasione che iniziamo a lavorare sul corpo: dopo un'improvvisazione musicale fatta di suoni leggeri e inafferrabili, le propongo di suonare in piedi e anche se Nadia suonerà su un grosso tamburo con grossi battenti di legno, i suoni saranno sempre come sospesi, indecisi, come bloccati. Mentre suona in questa posizione noto che Nadia ha un piede alzato sulla punta come se volesse andare verso l'alto, staccarsi da terra. Quando si rende conto di questa sua tendenza Nadia prova a suonare tenendo l'attenzione sui piedi e sul contatto con il suolo. I suoni sono subito più decisi e emerge chiaramente l'immagine di camminare su una strada.

Questo lavoro ha permesso a Nadia di prendere consapevolezza del suo distacco dalla realtà e da se stessa.

Più avanti ci saranno altre occasioni in cui Nadia proverà a suonare in piedi e si metterà più facilmente in posizione di grounding, "facendosi scendere un po'". Durante un'improvvisazione sul tamburo particolarmente intensa, in piedi, invito Nadia a immaginare di avere delle radici sotto i piedi che le danno nutrimento dal basso. Nadia al termine dell'improvvisazione dirà di sentire come un formicolio piacevole nelle gambe e nei piedi e mi sembra il primo passo per lei verso un maggior contatto con se stessa.

Nelle ultime sedute Nadia affronterà anche il tema della femminilità, dell'essere donna in un corpo da bambino-maschietto. Nello stesso periodo condividerà la ricomparsa del ciclo mestruale parlando di come sente il suo corpo trasformarsi, sente dolore nella pancia, ma finalmente sente!, e finalmente si sente donna. Nell'ultima seduta Nadia è da sola, la felpa e i jeans hanno lasciato il posto a gonna e maglietta molto femminili, per la prima volta ha il viso un po' truccato e i capelli tirati in dietro con delle spille.



Suoniamo più rilassate e tranquille ripercorrendo il percorso svolto insieme e Nadia terminerà esprimendo il suo desiderio di trovare qualcosa che la possa appassionare, forse qualcosa di manuale, creativo.

### **3. Paula**

#### *Il punto di vista dello psicologo:*

Paula viene a chiedere un trattamento dopo quattro anni di anoressia grave, con episodi bulimici da tre. Ha già consultato più strutture abbandonando il trattamento dopo pochissimo.

Dalle primissime consultazioni emerge un'immensa rabbia nei confronti della vita che non è riuscita, attraverso modelli di identificazione validi, a trasformarsi in volontà di crescere.

I modelli di identificazione sono il nocciolo di questa storia: Paula ha una madre “molto donna” che ha sempre post-posto la funzione materna alla sua capacità seduttiva: ha altre due figlie da due uomini diversi rispetto al padre di Paula e non ha mai esitato a lasciare seppur temporaneamente figlie e partner di turno per rincorrere nuove storie.

Paula è frutto di una storia durata qualche anno tra la madre e un giocatore di pelota basco capitato in Italia per caso. Per tutta la prima adolescenza Paula ha assistito ai tradimenti della mamma, ai ritorni al paese di origine del padre deciso a rompere, alle promesse della mamma di raggiungerlo e di fondare alla fine una famiglia. Durante un'ennesima estate in cui questa speranza è naufragata, Paula ha una caduta anoressica. Viene rimandata in Italia e da allora nessun luogo è più suo o sufficiente a contenerla abbastanza. La madre si dedica a nuove storie e ne nasce un'altra figlia. E il padre tenta di ricostruirsi una vita. Paula è intelligente e volitiva, ma come crescere? Non certo come la mamma troppo donna e non come il padre troppo poco volitivo e rinunciatario. L'anoressia e la bulimia poi sono il segno di una disperazione a sua volta sintomo dell'impossibilità di tradurre la rabbia in forza e progetto di vita.

Il quadro psico-diagnostico ci parla di un assetto borderline caratterizzato da difese contro l'angoscia che hanno dovuto diventare molto rigide per fungere da minimale protezione. Dopo un

percorso nel gruppo si è scelto un trattamento in ricovero nella speranza di permettere alla ragazza di trovare un luogo dove far emergere una sua identità non sia troppo pericoloso.

### *Il punto di vista del musicoterapista:*

#### *Paula sta urlando!*

Incontro Paula la prima volta nel mese di marzo quando il percorso musicoterapico è già iniziato da dieci sedute. So del suo arrivo il giorno stesso e non ho molto tempo per discutere con la psicoterapeuta del caso.

È una ragazza molto bella, ma così magra che sembra non avere niente sotto i vestiti. Parla poco, ha il viso triste e pallido e la sua delicatezza ha qualcosa di prezioso ed estremamente fragile e non so dire se il mio impulso dominante sia quello di prenderla in braccio o contemplarla a distanza.

Quando si accovaccia per terra mi rendo conto che il cuscino non sarà sufficientemente morbido per evitarle il dolore di sedersi su delle ossa “nude”.

Paula tendenzialmente ha lo sguardo rivolto verso il basso, e tiene il collo e la testa un po' all'indietro, in senso di “supplica”. Guardando Paula ho da subito avuto un senso di rigonfiamento e strozzamento in gola e un senso di vuoto nella regione del diaframma. La sua voce trema un po' e mi risuona molto nella gola.

Nel suo corpo e nel suo modo di atteggiarsi c'è qualcosa di molto doloroso, di insopportabile e nello stesso tempo non c'è niente. Mi rendo conto che non è più un corpo, e mi chiedo quale possa essere la sua percezione fisica.

Quando inizia a suonare appare molto rigida, e i suoi movimenti sono limitati, quasi impercettibili.

Sembrano movimenti di uno scheletro, senza muscoli, senza sangue.

Ma non passa molto tempo che ho la possibilità di intravedere in lei una “luce” diversa. Dopo essersi buttata a suonare un grosso tamburo, Paula dice di aver sentito rabbia e che avrebbe volentieri spaccato lo strumento. Mentre parla il suo corpo sembra vibrare, ha una postura più aperta e mi guarda negli occhi. Per la prima volta c'è qualcosa di fisico, anche se espresso a fatica.

Paula userà spesso il tamburo più grande, picchiando sulla membrana con grossi battenti di legno che tiene stretti in pugno. I ritmi sono per lo più binari, non tanto veloci, con colpi netti e pesanti, ben direzionati sul tamburo. Sono i momenti in cui Paula è più dritta e centrata, e il suo corpo sembra più vivo. Nei suoi occhi si vede tutto l'odio verso la madre e il dolore di una bambina ferita che non sa come crescere. Ha negato il suo corpo da donna, ma nello stesso tempo si intravede il desiderio di femminilità in un look particolareggiato, curato e fine.

Quando propongo di usare anche la voce Paula accenna un “tum ..pa pa tum pa”.. sottolineando i battiti sul tamburo: si imbarazza subito e in quel momento si intravede uno spiraglio di giocosità e leggerezza. La voce è impastata e ho come l'immagine di una gola e una bocca piene di cibo che non riesce ad andare giù.

In una delle prime sedute Paula dirà che non ha bisogno di parlare di sé, né è interessata alle storie degli altri. Io vengo invasa da un senso di apatia e impotenza, ma trovo il coraggio di dire che più che un “non bisogno” mi sembra una decisione, perché aprirsi fa paura. Paula ammette che nei momenti di “lucidità” si rende conto che è una decisione, ma sono anche i momenti in cui sta peggio. In realtà Paula parlerà molto di sé, poche parole, ma molto precise: parlerà del suo odio verso la madre che la obbliga a tenere “la bambina”, come la chiama Paula, (la figlia che ha avuto da un altro uomo): “è facile fare i bambini, ma poi bisogna crescerli!”; Paula infatti è stata cresciuta per lo più dalla nonna, che ora vive con lei e che lei deve accudire.

La disperazione che prova Paula è così insopportabile che sta usando tutta la sua forza per morire, per non sentire più nulla.

Il corpo di Paula, il suo modo di suonare, la sua voce, quella sensazione di gonfiore in gola, tutto “parla” di questa disperazione, della rabbia insopportabile verso una mamma assente e del bisogno di trovare uno spazio dove far emergere una identità sua.

Paula sta urlando ma nessuno la sente. È un grido che non ha fine.

Paula partecipa solo a quattro sedute e alla fine del percorso decide di fare richiesta per un ricovero presso una comunità residenziale che sceglie personalmente. Attualmente è ancora ricoverata e cammina su un filo molto instabile.