

Cavallini

Daria

Musicoterapia con gli adolescenti

<http://www.musicoterapieinascolto.com/pubblicazioni/ebook/160-cavallini-daria-musicoterapia-con-gli-adolescenti>

MiA
Musicoterapie in Ascolto
12 giugno 2013

Indice

- 3** Presentazione e nota sull'autore
- 5** Gli adolescenti, le emozioni e la musicoterapia
- 8** A come... adolescenza
- 34** Gli adolescenti e la musica
- 49** Gli adolescenti, la scuola e... il progetto di musicoterapia
- 69** Diario di un'esperienza di musicoterapia di gruppo con gli adolescenti
- 98** Epilogo dell'esperienza musicoterapica con gli adolescenti
- 101** Bibliografia, discografia, sitografia

Presentazione e nota sull'autore

Musicoterapia con gli adolescenti è la sintesi del percorso musicoterapico pubblicato dall'autrice su Musicoterapie in ascolto dal 2008 al 2010 (vedi sitografia a pag. 104, 105). Con questa 'nuova' versione, l'esperienza musicoterapica di Daria Cavallini viene riproposta al lettore in una forma organica e graficamente 'rinnovata'. Insegnante di Sostegno presso un Istituto Professionale di Pescara (www.alberghierodececco.gov.it ipssardececco@ipssarpe.it tel. 085/690747 - fax 085/690442), coniugando la propria esperienza lavorativa con la formazione musicoterapica, l'autrice ha elaborato un originale percorso terapeutico volto alla riscoperta della dimensione emotiva dei propri allievi. Utilizzando la musica, ascoltata e suonata, l'esperienza di Daria Cavallini cerca di dar risposte efficaci al disagio manifestato dagli adolescenti e degli adulti che li incontrano.

Daria Cavallini,

- **collaboratrice** di Musicoterapie in Ascolto,
- **svolge** l'attività musicoterapica privatamente (dariabianca@yahoo.it tel. 3297821157) o in ambito scolastico a Pescara,
- **rivolgendosi**, preferibilmente, ad un pubblico di adolescenti o adulti in situazione di disagio emotivo-relazionale,
- **adottando** una peculiare metodica, chiaramente esposta in questo e-book, elaborata nel corso degli anni, volta all'ascolto e alla condivisione della dimensione emotiva dei ragazzi con cui viene in contatto.

*Mia
Musicoterapie in ascolto*

Gli adolescenti, le emozioni e la musicoterapia¹

*L'ineffabile non si racconta...
si vive attimo dopo attimo
e solo la musica,
che con esso dialoga,
può narrarlo,
dando senso alle relazioni...
alle mie relazioni.*

Daria Cavallini

Avendo sempre considerato la vita come un grande palcoscenico mi sono resa conto di come, spesso a causa di vissuti più o meno sereni, ci siamo inconsapevolmente trovati spettatori di questa pièce,

¹Cavallini Daria, *L'adolescente spettatore e protagonista delle proprie emozioni attraverso un percorso musicoterapico, 21 settembre 2008, Musicoterapie in Ascolto, Archivio 2008.

che è la nostra stessa vita, invece di viverla. Sono convinta, soprattutto per esperienza personale, che entrare in contatto con le nostre emozioni, imparare a portarle alla luce, ad osservarle e a considerarle parte di noi ci permetta di calcare la scena di ciò che siamo: individui ricchi di potenziali e affettività, nati per condividere con noi stessi e con gli altri la nostra vera natura. Purtroppo le origini culturali, il periodo storico, l'ambiente sociale e familiare spesso condizionano il nostro sviluppo emotivo e permettiamo ad altre figure, ma soprattutto al nostro giudice interiore di inibire quello che potremmo "essere, se solo riuscissimo ad esserlo".

Disse Confucio: *"Se vedi un uomo che ha fame sulla riva di un fiume non pescare per lui, ma insegnagli ad usare la canna da pesca²."*

Partendo da questa massima, sono fermamente convinta che "imparare ad usare la canna da pesca", tradotto in "capire chi siamo" e perché agiamo in un

² Confucio "Aforismi".

determinato modo vittime, a volte, delle nostre paure o incertezze, sia il miglior dono che un adulto possa fare a chi ‘adulto’ deve ancora diventare, non dimenticando quell’istinto di scoprire e conoscere, che nasce con noi quando veniamo al mondo. Partendo da queste riflessioni, in collaborazione con la psicologa dell’istituto dove lavoro, ho elaborato un progetto di musicoterapia rivolto ad un gruppo di adolescenti, permettendo loro di vivere un percorso di consapevolezza e crescita emozionale e cercando di fornire alcuni ‘strumenti’ che potessero aiutarli a renderli protagonisti della loro stessa vita. Personalmente ritengo che l’adozione di metodiche musicoterapiche applicate nel contesto educativo possa aiutare gli allievi a conoscere, accettare e infine accogliere la personale dimensione emotiva.

A come... adolescenza³

L'adolescenza (14-18 anni), ha sempre rappresentato il più assillante e sconcertante problema sia sul piano scientifico che su quello della realtà umana. Essa infatti è una fase della realtà del tutto particolare e la crisi di maturazione che presenta appartiene a tutte le culture, pur avendo in comune le caratteristiche di transitorietà e temporaneità. L'adolescenza è caratterizzata, secondo Lutte⁴, "*dall'aumento dei conflitti dell'individuo con sé stesso e con gli altri e da un aumento dei potenziali fisici, intellettivi ed emotivi*". Nell'attuale società, piena di contraddizioni e in crisi di crescita, la problematica adolescenziale oggi è particolarmente accentuata. L'adolescenza è il punto d'arrivo, secondo alcuni autori (D.Marcelli 1996, A. Polmonari, F. Carugati, P.Ricci Bitti,

³ Cavallini Daria, A come... adolescenza, 9 luglio 2009, Musicoterapie in Ascolto, Archivio 2009.

⁴ Lutte G., (1978), *Psicologia degli adolescenti e dei giovani*, Il Mulino, Bologna 1987.

G.Sarchielli 1979)⁵, di tre fondamentali mutamenti che rappresentano altrettante conquiste, riguardanti rispettivamente *la maturazione somatica, il diverso rapporto psico-affettivo con i genitori e l'acquisizione del ruolo di "adulto"*. Per quanto concerne la prima di dette conquiste si può dire che al corpo infantile subentra un corpo adolescenziale con aumento dell'armonia delle proporzioni corporee, diminuzione della "goffaggine" ed aumento della forza fisica. Il rapporto con i genitori dall'infanzia (seconda conquista) cede man mano il posto ad un incontro che va diventando sempre più maturo. Alla perdita del ruolo infantile, il ragazzo conquista un ruolo che si avvicina a quello dell'adulto. È questo l'aspetto psicologico più difficile dell'adolescente perché, mentre egli cerca in definitiva l'incontro, i genitori e la società tutta non sono in grado, per la forte insicurezza insita in loro,

⁵RICCI BITTI P.E., POLMONARI A., CARUGATI F., SARCHIELLI G., *"Identità imperfetta. Giovani e adolescenti come fenomeno o rappresentazione sociale?"*. Carocci Editore, Roma 1979.

di rispondere adeguatamente e di infondere sicurezza, onde l'incontro si risolve in un aumento del senso di insicurezza e sfiducia nei riguardi della società. L'adolescente sente, pur non avendone tutte le possibilità, di dover fare da solo, il che può essere fortemente pericoloso in quanto porta ad una supervalutazione di sé stessi e delle proprie capacità e ad agire di conseguenza quasi come sotto l'effetto di una "*droga psicologica*". Teso, inoltre, alla conquista dell'affermazione del proprio io e non trovando valide identificazioni con i genitori le cerca nel gruppo. In effetti i rapporti con i genitori sono ambivalenti: la rivalità con essi alimenta atteggiamenti di critica e di distacco dalla famiglia, ma contemporaneamente è viva nel giovane l'esigenza di trovare sicurezza attraverso un'identificazione positiva. Altra caratteristica tipica di quest'età che si esprime spesso in maniera eclatante e che ancora così frequentemente spaventa, è l'opposizione emotiva e anche razionale che

l'adolescente manifesta nei riguardi del mondo degli adulti. Dalla consapevolezza dell'accrescersi in lui di energie di ogni natura, fisiche e psichiche, nasce la tendenza all'autonomia da cui prende le mosse la caratteristica opposizione che, preparata da quella già iniziata in fase pre-adolescenziale, è ora vissuta in maniera tanto più drammatica quanto più l'adolescente ritiene di essere fortemente minacciato. A questa situazione l'adolescente può rispondere con atteggiamenti difensivi che possono concretizzarsi con uno stato di "malattia" e con l'insorgenza di turbe del carattere o con vere e proprie fughe, oppure con atteggiamenti "negativistici": comparsa di anoressia mentale (specie nelle ragazze), apatia, mancanza di interessi, melanconia fino alla perdita dell'istinto vitale, che in rari casi può sfociare nel suicidio. Non solo i genitori, ma anche la scuola e la società non vengono incontro alle esigenze dei ragazzi di questa età, alimentando con i loro atteggiamenti controproducenti lo stato oppositorio.

Se guardiamo ad esempio alla scuola vediamo che, malgrado i progressi fatti, essa tuttora non aiuta ad assumere certe responsabilità, ancora non formula del tutto i suoi programmi in rapporto alle esigenze psico-sociali dell'adolescente e al suo sviluppo intellettuale, per cui non porta a capire le cose con la dovuta gradualità. Infatti nella scuola primaria si raccontano i “*fatterelli*”, nella secondaria di I grado i fatti sono arricchiti da tante e tante nozioni (date, altezze, nomi, ecc.), nel liceo, infine, improvvisamente si vogliono sapere i “*perché*”. L'adolescente si sforza, acquista questa *forma mentis*, ma poi la usa non solo per rispondere all'interrogazione scolastica, ma per tutto ciò che lo circonda: la famiglia, l'autorità, la religione. Infine, nell'atteggiamento della società di fronte all'inserimento del giovane c'è sempre una situazione di rifiuto e permangono notevoli pregiudizi, a volte indubbiamente sostenuti da quegli atteggiamenti di

aggressività e di opposizione dei giovani verso la società costituita. Ed ecco la reazione anche violenta che chiude e sostiene il “*giro vizioso*” e la svalutazione di chi rappresenta molto male “*l'autorità*”: i genitori in primo luogo, gli insegnanti, lo Stato. Da queste basilari premesse parte la necessità per l'adolescente e il giovane di riunirsi in gruppi spontanei e di far parte di associazioni che si fanno portatori di valori sentiti dall'adolescente e che, anche se strumentalizzano, leniscono il suo stato d'insicurezza che il comportamento degli adulti e del resto della società esaspera. Le esperienze di gruppo, non sempre positive specie per la superficialità e l'instabilità delle identificazioni secondarie, che agiscono più a livello di “*suggestione*” che a livello profondo, possono tuttavia offrire all'adolescente l'opportunità di apprendimento e maturazione psicologica. Se infatti egli riesce a stabilire un ruolo che lo soddisfa profondamente nel gruppo dei coetanei, egli getta le

basi del suo ruolo successivo nel mondo sociale degli adulti. Dal punto di visto intellettuale, dopo i quindici anni l'individuo dispone ormai dell'intelligenza formale e astratta. In tal modo è capace di subordinare il reale al possibile (“conta il risultato ottenuto, ma anche altri se ne sarebbero potuti ottenere”) e di scoprire operazioni combinatorie, vale a dire: vengono cioè considerate in forma sistematica tutte le combinazioni possibili fra un insieme di dati e le operazioni, in modo da raggiungere gradualmente il pensiero realistico autonomo del giovane adulto⁶. L'adolescente, nel passaggio dal controllo parentale all'autonomia nei valori e nel comportamento, deve liberarsi anche dal controllo “*emotivo*” dei genitori. Per raggiungere questo risultato cerca e trova nel “*gruppo*” un sostegno ed una sicurezza che lo aiutano a vincere queste invisibili barriere emotive di resistenza che spesso i genitori erigono. I genitori ponendo, spesso

⁶ Berti A. E., Bombi A.S., *Psicologia del bambino*, Il Mulino, Bologna 1985.

inconsapevolmente, “*barriere emotive*” non riescono a comprendere questo atteggiamento e, con comportamenti repressivi, talvolta aumentano le difficoltà, mentre dovrebbero cercare di vivere i naturali conflitti come una normale fase di sviluppo dei figli verso l’autonomia, cedendo via via il controllo in funzione della maturità acquisita dall’adolescente. Il problema sta nel fatto che il giudizio su tale maturità si basa su una “*percezione*” influenzata dalle stesse “*barriere emotive*” che, avendo natura inconscia, sono difficili da riconoscere ed elaborare, laddove ne esista la possibilità.

I nuovi adolescenti

Nel corso degli ultimi decenni **l'adolescenza si è notevolmente allungata**. Anche i genitori degli adolescenti di oggi hanno vissuto un'adolescenza più simile a quella dei loro figli che a quella dei loro genitori, ma la conquista delle libertà e dei riconoscimenti desiderati non è avvenuta senza conflitti con la generazione dei padri. Mai come negli ultimi anni gli adolescenti hanno vissuto il paradosso di **una precoce e indolore acquisizione di spazi di autonomia insieme ad un ritardo crescente dell'entrata nell'età adulta**. Il maturo e definitivo distacco dai genitori risulta difficoltoso e spesso viene solo tardivamente raggiunto. Ovviamente sono molte **le cause sociali ed economiche** che concorrono a determinare questo fenomeno: la maggiore durata del corso di studi e della formazione al lavoro, le difficoltà economiche che ritardano l'inizio di un inserimento lavorativo stabile, il controllo delle nascite e la liberalizzazione

sessuale, la crisi dell'istituzione matrimoniale, una sempre più grande libertà dai vincoli di tipo sociale. Le giovani generazioni non sono tenute a ripercorrere le strade battute o segnate dalle generazioni precedenti, non sono gravate da aspettative sociali vincolanti, ma piuttosto **dall'aspettativa di una piena realizzazione individuale**; il passato perde importanza e si annulla quella verticalità (distinzione, lungo termine, eternità) che consente il collegamento tra passato, presente e futuro. La famiglia di oggi solitamente **rifiuta i modelli autoritari** e accorda ai figli molta libertà, ma questa tendenza può arrivare a degli eccessi che portano a lasciare l'adolescente in balia di se stesso, delle proprie contraddizioni e dei propri bisogni, privato di riferimenti adulti solidi a cui appoggiarsi per poter crescere. Questo tipo di contesto riconosce **l'adolescenza solo nella sua immagine più apparente e superficiale e non ne riconosce i bisogni più profondi**:

paradossalmente è proprio **il bisogno di un tempo per crescere e per rinsaldare la propria identità** che non viene riconosciuto, dal momento che viene negato il riconoscimento di persona in formazione, che deve sperimentare ma anche ricevere sostegno e guida dagli adulti. L'esercizio della libertà dell'individuo non può prescindere dalla sua maturità, il cui segno evidente è la capacità di differire il soddisfacimento dei propri impulsi e desideri. Per gli adolescenti saper accettare **regole e limiti** rappresenta un segno di maturità, così come saper **gestire i conflitti** che nascono nell'incontro con gli altri, ma ai ragazzi di oggi molto spesso è stato "risparmiato" l'incontro con esperienze di questo tipo da **adulti molto protettivi** nei confronti dei figli. Sembra che anche per gli adulti sia diventato molto difficile accettare l'idea di dover imporre regole e limiti. In questo modo gli adulti rischiano però di togliere agli adolescenti la possibilità di misurarsi con le proprie capacità di **affrontare le**

frustrazioni che la realtà inevitabilmente infligge e di trasmettere un messaggio implicito di **mancanza di fiducia** nelle proprie possibilità di crescere e di **affrancarsi dalla tutela protettiva e rassicurante dei genitori**. Sia che l'adulto abbandoni precocemente il ragazzo a se stesso sia che, al contrario, si frapponga regolarmente tra quest'ultimo e le difficoltà che gli provengono dal mondo esterno, l'adolescente si sentirà estremamente fragile, sentirà che per lui le frustrazioni sono intollerabili e che solo i genitori le possono gestire, mentre lui non ce la può fare. Un possibile modo **per difendersi** da questo senso intollerabile di fragilità consiste nel **deresponsabilizzarsi** di fronte agli appuntamenti importanti della vita, sfruttando solo gli aspetti immediatamente gratificanti della crescita, ubriacandosi di libertà, ma restando profondamente insoddisfatti di se stessi e convinti di non farcela, finendo per sentirsi depressi e privati della

necessaria autostima. La famiglia che privilegia il dialogo e la circolazione di affetti, che ha abbandonato certe rigidità del passato per dare spazio ai diritti dei figli di esprimere le proprie scelte e inclinazioni, non deve essere necessariamente una famiglia che nega una importante funzione ai genitori di adolescenti. Quando l'adulto sostiene la possibilità dell'adolescente di fare le proprie esperienze in una relativa autonomia, ma **mantiene il proprio ruolo di genitore** _ il che prevede fiducia nelle risorse del figlio, gradualità nel permettergli di affrontare le esperienze, presenza di un adulto che consente il distacco e l'allontanamento ma anche il ritorno, che sa ascoltare e comprendere le difficoltà, che accetta di poter avere dei conflitti con i figli senza sentirli come fallimenti _ l'adolescente si sente libero di vivere il tempo della ricerca e della sperimentazione di sé e delle proprie risorse senza correre troppi rischi. In questo **movimento di andirivieni** i genitori aiutano

l'adolescente a tessere la stoffa della propria identità senza disfarla notte tempo per paura della separazione. **Scopo finale dell'educazione** è, infatti, quello di permettere ai figli di diventare autonomi e **di non dipendere più dall'autorità dei genitori**. La maggior parte dei conflitti tra genitori e figli riguardano la disponibilità e l'uso del denaro, l'orario del rientro serale, le attività del tempo libero, il modo di vestirsi. I conflitti su tali argomenti nascondono la preoccupazione relativa a eventuali relazioni sentimentali dei figli e il tentativo di controllarle. I conflitti sui valori morali, la politica, la religione e altre questioni fondamentali sono piuttosto rari. Studiosi interessati alla psicologia sociale hanno messo in luce come gli stili relazionali dei genitori si basino principalmente su due dimensioni: l'accettazione ed il controllo. **L'accettazione** consiste nell'apprezzare il figlio per quello che è, valorizzandone le qualità senza pretendere che assomigli ai genitori.

Il controllo consiste nel guidare il ragazzo, sostenerlo e stimolarlo, dargli consigli. A seconda di quanto è presente ognuna delle due dimensioni all'interno della relazione, originerà differenti stili educativi:

- l'autorevolezza: implica la presenza in modo elevato sia del controllo che dell'accettazione.
- I genitori autorevoli sono responsabili nei confronti dei figli, fungono da sostegno e da guide. Sono sensibili ai bisogni degli adolescenti e fanno loro delle richieste in relazione alle abilità. Essi incoraggiano il dialogo e tendono a chiarire i motivi delle concessioni e delle punizioni, incentivano il ragazzo nel percorso verso l'autonomia dando responsabilità consone alle capacità. Avere genitori autorevoli aiuta l'adolescente a sviluppare senso critico, sicurezza e buona capacità di ambientamento;

- l'autorità: implica la presenza di elevato controllo ma di scarsa accettazione. I genitori autoritari tentano di plasmare il figlio a seconda di un loro ideale, senza accettarlo per quello che è, si esprimono con valutazioni e giudizi ogni volta che il figlio si allontana dallo standard previsto. Scoraggiano il dialogo perché pretendono di essere ubbiditi senza discussione alcuna. I figli di genitori autoritari tendono a diventare ansiosi e frustrati, sviluppano una bassa stima di sé e hanno difficoltà di adattamento;
- il permissivismo: implica la presenza di elevata accettazione ma scarso controllo. I genitori permissivi non puniscono e non avanzano pretese, non guidano i figli nelle loro scelte e ne soddisfano i desideri anche se sono privi di senso. Accettano i ragazzi per quello che sono, senza proporre standard di comportamento. I figli, a loro volta, considerano i genitori distanti

e privi di interessi nei loro confronti, si sentono privi di sostegno nei momenti difficili.

L'adolescente e la scuola

Il compito assegnato alla scuola è formare i giovani per la vita adulta. Questo avviene sia insegnando loro competenze tecniche e scientifiche, sia preparandoli alla vita sociale. Vivere nella società moderna richiede conoscenze complesse che solo in parte possono essere trasmesse dalla famiglia. Il fermarsi alla scuola dell'obbligo implica disporre di competenze appena sufficienti per esercitare i propri diritti civili e svolgere un lavoro subordinato, ad eccezione di quei giovani dotati di particolari potenzialità che trovano un ambiente adeguato per svilupparle. Gli adolescenti che frequentano la scuola la vivono come un percorso naturale per la loro formazione, ne comprendono l'influenza che avrà sul loro futuro e la giudicano un'esperienza difficile da affrontare. Nonostante i giovani siano consapevoli

dell'importanza della scuola, possono esserne spaventati dalle difficoltà e vivere in maniera negativa la condizione di studente. Le ricerche relative all'insuccesso scolastico hanno dimostrato che sono prevalentemente i maschi ad esserne vittime, i quali discutono meno volentieri e più superficialmente dei loro problemi scolastici. Sembrerebbe inoltre esserci una correlazione negativa tra la motivazione verso l'apprendimento e l'investimento scolastico a livello politico e istituzionale. Da quando frequentare le scuole superiori è diventato possibile a tutti e non solo alle classi agiate, come accadeva un tempo, si dà meno valore a questo beneficio. D'altra parte, per il mondo degli adulti, avere buoni risultati scolastici significa essere intelligenti, andare male a scuola vuol dire non esserlo. Questa stretta corrispondenza è vissuta con disagio dagli studenti, spesso vittime di ansia, paure e tensioni nei confronti delle prestazioni scolastiche e, non per niente, l'uso degli psicofarmaci è diffuso.

Al successo scolastico è legata l'autostima (si pensa che chi va bene sia intelligente e avrà una buona carriera), ma sono molti i giovani che, non conseguendo buoni risultati, scelgono vie alternative per avere una positiva visione di sé, ad esempio in una disciplina sportiva, nella musica, o ricercando la popolarità tra i coetanei. Quei giovani che non vanno bene a scuola, ma non riescono a trovare vie alternative di realizzazione, rischiano l'apatia o la depressione. Molto si parla di "*sindrome da disagio scolastico*⁷", definibile come malessere psicologico causato da un'esperienza scolastica insoddisfacente da vari punti di vista. Tale sindrome non è alimentata soltanto da eventuali carenze intellettive o dallo scarso sostegno della famiglia, ma grande influenza è data dal clima psicologico della classe o dell'istituzione. Per clima psicologico si intende la qualità dei rapporti che l'alunno ha con i compagni e

⁷ Articoli tratti dal sito "psicopedagogia.it".

con gli insegnanti, e il modo in cui percepisce il regolamento scolastico. Gli insegnanti hanno un ruolo rilevante nella formazione dei giovani, perché sono delle figure adulte non legate agli allievi da rapporti affettivi, e per questo possono offrire un modello sociale meno invischiante di quanto non lo siano i genitori. Un buon insegnante, oltre a essere preparato professionalmente, dovrebbe possedere capacità relazionali che gli permettano di essere in sintonia con gli allievi e far funzionare bene la classe. Infatti, se l'insegnante si concentra sul singolo, rischia di perdere il controllo del gruppo, cosa che aumenta la confusione, mentre saper interagire con l'intera classe comporta maggiori livelli di motivazione e partecipazione da parte di tutti gli studenti. L'esperienza scolastica è la prima esperienza che l'individuo fa con un'istituzione sociale. Gli studenti sperimentano quotidianamente rapporti simmetrici (con i loro compagni) e rapporti asimmetrici (con insegnanti, personale

amministrativo e preside), non solo dipendenti da fattori di personalità, ma regolati da norme di comportamento stabilite dal regolamento scolastico. Gli adolescenti giudicano autorevoli quegli insegnanti ben preparati e con buone doti relazionali, ma sanno comunque che chiunque rivesta la figura dell'insegnante deve essere rispettato per il ruolo che ricopre. All'interno dell'istituzione scolastica si mettono in atto le prime trasgressioni (fumare nei bagni, non fare i compiti, marinare la scuola) e se ne pagano le sanzioni (note sul registro, brutti voti, sospensioni). Gli studenti possono inoltre accettare le regole scolastiche, metterle in discussione o non accettarle. Un atteggiamento di sfiducia o di ribellione nei confronti dell'istituzione scolastica ha buone probabilità di essere trasferito in età adulta alle istituzioni in genere, a meno che il soggetto abbia in seguito la possibilità di sperimentare relazioni soddisfacenti con altre istituzioni sociali. Attualmente essere adolescente implica avere

l'identità di studente. La scuola dovrebbe impegnare l'adolescente almeno fino al raggiungimento della maggiore età, ma questo non si verifica per tutti. Vi sono ancora ragazzi che interrompono anticipatamente gli studi per vari motivi, come difficoltà familiari, processi di socializzazione distorti, disagio sociale, handicap fisici o mentali o storie di immigrazione. Questi giovani devono fondare la loro autostima su obiettivi extrascolastici e, in alcuni casi, la ricerca dell'autostima può portare l'adolescente a sfidare le regole sociali, acquisendo comportamenti devianti, o, all'estremo opposto, diventando demotivati e apatici. Gli psicologi interessati al sociale si domandano se un individuo in età adolescenziale, che non frequenti la scuola, viva l'adolescenza al pari dei coetanei, o si debba parlare di "*adolescenza mancata*". In realtà, sembra che l'adolescenza sia un'esperienza universale, sia per la maturazione fisica, sia per la definizione dell'identità che comporta. È tipico di qualsiasi adolescente il

conflitto con la famiglia, la ricerca del sostegno genitoriale e il contemporaneo bisogno di autonomia, la partecipazione a gruppi di coetanei e subire l'influenza delle mode dettata dai mass-media. Per gli adolescenti che non vanno a scuola, è probabile che il compito di ridefinire sé stessi risulti più complicato di chi è studente. Questo è dovuto al fatto che la scuola fornisce maggiori competenze per rapportarsi con le istituzioni ed al fatto che ricoprire un ruolo marginale rispetto, a chi è studente, aumenti la probabilità di essere vittime del consumismo.

Riflessioni.

Si è parlato di autorevolezza, quante volte questo termine entra nel linguaggio adulto, soprattutto di coloro che operano a contatto con bambini e adolescenti, ma ne conosciamo il vero significato? E ancora, si parla tanto di questo periodo difficile che è l'adolescenza, da tempo la si studia, la si elabora, si cerca di comprenderla ma loro, i ragazzi, sappiamo

ascoltarli? Chi risponderebbe: “No!” – “*Tutti siamo stati adolescenti!*” - diciamo - ma, forse, buona parte di noi ha realmente “dimenticato” cosa accade e come si vive quel periodo o forse, come sembrano indicare i più recenti studi, molti sono ancora in quel periodo ben oltre i 25 anni! Sta di fatto che non è così semplice. Loro hanno bisogno di noi, ma sono anche contro di noi e la ricetta che viene generalmente data è: autorevolezza! Sì... ma cosa vuol dire? Forse comprendere il marasma interiore e sconosciuto che li muove, saperlo riconoscere, accoglierlo e restituirlo aiutandoli ad acquisire una propria armonia interiore in relazione al mondo e a loro stessi, ma... siamo realmente in grado di farlo? Anzi, come è possibile farlo se spesso noi stessi non sappiamo riconoscere le nostre emozioni, le nostre pulsioni, le nostre difese di fronte ad eventi e situazioni che si allacciano a profondi vissuti affettivi? Quante volte si sente ripetere: “*I ragazzi oggi non capiscono che hanno tutto*”... “*Io ai miei tempi...*” ecc., con quel tono di

voce giudicante, pronto già a “condannare” prima ancora di provare a capire! È vero, ci sono molte agevolazioni rispetto al passato, ma a che prezzo forse non l’abbiamo considerato. Il bisogno impellente, oggi più di ieri, di conformarsi a modelli in una società che vive di consumismo e apparenza, porta a relegare sempre più a fondo tutta quella gamma di paure, incertezze che caratterizzano l’uomo ed in particolare il giovane. Il giovane racconta e si racconta bugie per non mostrare ciò che viene considerata debolezza e che, sempre più spesso, trova la sua strada attraverso comportamenti devianti verso stupefacenti, alcool e violenza. La maggior parte di loro ha difficoltà ad intessere relazioni profonde con i coetanei, è diffidente verso i pari e paradossalmente cercano figure adulte che possano fungere da modelli di riferimento, che non li tradiscano, ma di frequente si scontrano con un mondo arroccato su vecchie concezioni e modalità, dove chi viene scelto da un ragazzo, spesso non è in

grado di capire cosa prova e si difende puntando il dito e creando, quindi divari ancora più ampi. Per essere autorevoli bisogna conoscersi, accettare i propri limiti, potenziare le capacità in una ricerca umile e perseverante che dura tutta la vita. Lo facciamo? Nel tempo del “sempre giovani” è difficile accettare il trascorrere degli anni, ma soprattutto è difficile ammettere che forse, di quei giovani siamo in fondo invidiosi, invidiosi della loro età, della loro progettualità e non capiamo che proprio questa potrebbe essere una grande ricchezza, una grande possibilità per continuare a crescere noi e noi con loro in uno scambio che permetta ai ragazzi di diventare uomini e agli uomini di non perdere il desiderio di andare avanti. **Imparare ad “ascoltarli” è imparare ad “ascoltarsi” per costruire insieme!**

Gli adolescenti e la musica⁸

In ogni cultura, in ogni società, in ogni epoca la musica è stata considerata detentrica di un potere specifico sull'anima, sui sentimenti e sulla coscienza degli individui; un potere di cui ciascuno di noi può fare esperienza diretta nella quotidianità, quando l'ascolto casuale di una strofa di una canzone amata o le note di una sonata classica o l'assolo di un pianista jazz giungono a risvegliare memorie credute perse. Ecco allora che precipitiamo all'improvviso _ e volentieri _ sotto il dominio di un'emozione pura e senza nome, eppure così familiare. Sembrerebbe dunque un'esperienza squisitamente personale, pur se condivisa da milioni di nostri simili e sembrerebbe, altresì, che con il cambiare della musica non cambi il risultato (allora, in questo campo, Bach “*vale*” come Laura Pausini?). Si sarebbe tentati quindi, di pensare la musica come

⁸ Cavallini Daria, *Gli adolescenti e la musica*, 14 luglio 2009, Musicoterapie in Ascolto, Archivio 2009.

una potenza che sfugge alle gerarchie e alle generalizzazioni, un dominio indifferenziato, caotico, forse banale, ma è prudente sottovalutare un potere tanto universale da venire spesso identificato come una delle impronte fondamentali della stessa natura umana? Non dimentichiamo che la musica comporta la possibilità di alterare e di modificare gli stati di coscienza dell'uomo, come avviene ad esempio nella danza sacra dei Dervisci o come avveniva nei riti di guarigione delle "tarantolate" dell'Italia meridionale. Il suono governa la mente degli uomini e "poteri divini" sembrerebbero derivare da questa forma di espressione così diffusa in tutte le culture, capace di suscitare emozioni profonde, di commuovere, di deprimere, di eccitare persino di guarire come quando lo sciamano africano rianima il giovane spossato percuotendo il suo piccolo tamburo con un ritmo progressivamente identico a quello del cuore riconducendolo pian piano al suo battito naturale. Suggestione? Forse, ma soprattutto questione di

ritmo, proprio come per il batterista che in concerto azzecca l'assolo che strappa l'applauso. Se il suono musicale, integrato in quel sistema di rappresentazioni che gli conferisce il suo specifico potere, ci sorprende per come riesce ad intervenire in modo tanto diretto sullo stato di coscienza degli individui, a maggior ragione ci impressiona la sua capacità di arrivare a condizionare collettivamente i comportamenti di quegli stessi individui. Il potere della musica non è forse mai stato pienamente dimostrabile attraverso criteri scientifici, ma è sempre stato descrivibile, infatti intere comunità appartenenti alle tradizioni e alle culture più diverse non soltanto lo hanno descritto e accettato come fatto acquisito, ma si sono impegnate collettivamente _ con i loro riti, con le loro danze, con i loro canti, con i loro corpi, con i loro strumenti _ a celebrare testardamente l'evidenza di tale potere. In fondo si potrebbe concludere affermando che, per tutti noi, sembra valere la celebre osservazione di F. Nietzsche:

“Senza la musica, la vita sarebbe un errore⁹.”

⁹Nietzsche F., *Il crepuscolo degli idoli*, Adelphi, Milano 1983.

Emozioni e musica

Fin dall'antichità si è sempre riflettuto sul comportamento emozionale dell'uomo e su come quest'ultimo ne abbia influenzato il percorso maturativo. A seconda del periodo storico o del contesto sociale di vita le emozioni hanno avuto:

- accezioni negative, come nel periodo in cui visse Cartesio che operò una distinzione netta tra mente e corpo, ragione ed emozione, per proseguire con l'Illuminismo dove il 'lume' era posto in primo piano a discapito di ogni manifestazione emotiva;
- accezioni positive come nel periodo romantico dove le stesse emozioni, soprattutto in campo artistico, letterario e scientifico, ebbero ruoli da protagonista; valgono per tutti gli studi di
- Darwin che fu il primo ad indicarle come funzioni importanti per la sopravvivenza¹⁰ e la

¹⁰ Damasio A., *L'errore di Cartesio*, Adelphi, Milano 1995.

musica di Chopin dove l'espressione poetica si fonde con il virtuosismo esecutivo.

Questo dualismo, da sempre compagno dell'essere umano nel viaggio del progresso, è arrivato oggi a dare due connotazioni diverse alla risposta emozionale: da una parte viene considerata come una "interferenza" rispetto alle sequenze comportamentali, organizzate secondo piani finalizzati; dall'altra è vista come un meccanismo essenzialmente adattivo e motivazionale, attivato da specifici stimoli dell'ambiente, che permettono all'uomo di affrontarlo¹¹. Il sistema emozionale, pertanto, che si costituisce attraverso componenti cognitive, fisiologiche, motorie, soggettive _ tra loro interdipendenti, diventa un importante fattore di maturazione del sé e di comunicazione intra ed inter soggettiva, anche se condizionata, nel suo manifestarsi o regolarsi, dall'ambiente sociale e

¹¹ Ricci Bitti P., *Musica fuori di sé*, PCC, Assisi (PG) 1996.

culturale in cui si esprime. In questo contesto la musica si inserisce come fattore favorente l'espressione delle emozioni: chi non ha mai sperimentato l'effetto rilassante, inebriante _ in una parola catartico _ di un brano musicale? E ancora: chi di noi non si è socialmente riconosciuto, soprattutto in adolescenza, in pezzi che ci facevano sentire parte di un gruppo? Risposta ovvia, ma _ forse _ non proprio scontata: Tutti! Capita infatti che a volte basti una canzone a dare un senso ad un giorno qualunque; e ciò succede quando riusciamo a lasciarci andare alla musica che, seppure costruita con strutture ben definite secondo regole precise, con la sua armonia di suoni allenta le nostre difese aprendoci il cuore a significati più profondi e più vivi. Proprio in questi momenti le emozioni parlano raccontando qualcosa di noi a noi e agli altri, laddove la paura o il dolore non impediscano questo contatto, ed ecco allora che la musica, opportunamente utilizzata, può permettere all'individuo di ritrovare

quelle dissonanze percepite, ma spesso non riconosciute, trasformandole in quell'amore per sé che ci permette di diventare ciò che si è dando vita a quelle che potremmo definire 'relazioni autentiche'.

Musica e disagio giovanile: un possibile intervento?

Secondo il dizionario della lingua italiana per “disagio” si intende: “**condizione o situazione sgradevole per motivi morali, economici, di salute**”. Quante volte lo si è sperimentato? Ma, quante volte lo si è riconosciuto? Attualmente questo termine è prevalentemente utilizzato in riferimento ai giovani, in particolare all’adolescenza, passaggio difficile cui nessuno sfugge. Si è sempre posta l’attenzione, dal punto di vista psicologico al bambino e all’adulto e solo da qualche anno si sta dando la giusta considerazione a questa fase. Spesso gli adulti osservando i ragazzi li criticano, ne fanno oggetto di studio ma, quanto li “comprendono” (dal latino cum prendere = prendere con sé) ? Quanto si è in grado di ri-attivare quelle stesse sensazioni che, anche se in epoca diversa, ci hanno attraversato facendoci vedere gli adulti come altro da sé, come

qualcuno cui non si doveva somigliare, ma di cui, paradossalmente, si aveva bisogno in quel difficile passaggio della crescita? Quanti uomini maturi di oggi che hanno fatto lotte, rivoluzioni _ a partire dal 1968 _ contro le istituzioni e la morale di allora, sono diventati ancor più materialisti in nome di una società dell'apparire, a discapito di una società dell'essere tanto inneggiata? I giovani sono figli di quegli uomini e chi trascorre con loro diverse ore nell'arco di una giornata non può non accorgersi della loro solitudine, del loro non essere ascoltati ma come burattini, di bello adornati, sono circondati da modelli il cui "credo" sono l'apparire e la competitività a discapito del... "vero"! Il contatto con loro ha ri-attivato, in me, il disagio, le antiche sicurezze nella lotta per coprire le insicurezze della persona e allora mi scopro a guardarli con tenerezza, con amore, con rabbia e con tanta voglia di ascoltarli, di cercare di comprendere le loro emozioni, di meritarme la fiducia, di offrire loro la possibilità di

imparare a regolare le proprie emozioni, processo di per sé non proprio scontato e purtroppo a volte carente soprattutto nelle figure di riferimento. Il giovane è per eccellenza l'essere dai comportamenti immediati, non ha vie di mezzo o è tutto istinto o tutta razionalità (apparente) dove le emozioni sono considerate debolezza. Varie sono le tipologie di gruppi in cui si identificano per "sentirsi": quelli inneggianti il "Che" e il comunismo con abbigliamento e generi musicali caratterizzati da brani di musica popolare tipo "Bandiera rossa" e di tendenza prodotta da gruppi come i "City Raimbols", "Banda Bardot" e "99 Posse", quelli pro Bob Marley e marijuana, quelli pro abiti firmati (qui a Pescara definiti anche "Truzzi") e house ecc., ma tutti, tutti loro hanno, al di là della maschera indossata, una gran paura di crescere, di prendere la responsabilità di se stessi, di capire cosa vogliono fare e di imparare a ri-conoscere cosa si muove nel loro animo. A questo punto sorge spontanea la domanda: *"Come i ragazzi*

possono percorrere un cammino di maturazione e di ricerca armonica quando il mondo adulto, quello che dovrebbe essere di riferimento _ fortunatamente non tutto _ è una manifestazione di incoerenza o per dirla musicalmente di dissonanza tra quello che dice e quello che fa?”. Dopo 20 anni nella danza e 15 nella scuola superiore (dove opero come insegnante di sostegno) a contatto diretto con loro _ e non dietro la cattedra _ ho visto il cambiamento che è avvenuto nella popolazione giovanile e ho raccolto la loro denuncia: l’adulto, figura di per sé demonizzata in quanto tale, ha perso quelle caratteristiche di riferimento e coerenza che in passato rappresentava cioè un modello cui opporsi o da seguire, ma comunque un modello che, nella sua essenza, era fondamentale per la maturazione di quel sé caratteristico di ogni essere umano. Rimane comunque mia profonda convinzione che esista la possibilità di un dialogo in cui entrambi si possano incontrare su un terreno comune, imparando ad

arricchirsi in una relazione biunivoca. Come insegnante mi sono più volte chiesta quale potesse essere un comune denominatore e l'ho scoperto nella danza e nella musica chiedendo ai ragazzi cosa amassero e cosa li accomunasse. Quante risposte diverse, una presente in tutti: il bisogno di riconoscersi come persone in quanto facenti parte di un gruppo e la difficoltà a ri-conoscersi in sé come individuo. Mi hanno raccontato dei *râve*, di questi incontri in cui sanno di andare insieme, di essere insieme anche quando, sotto l'effetto di sostanze insieme non sono più, ma liberi di agire seguendo l'istinto, consapevoli che nessuno ricorderà cosa ha fatto o cosa ha fatto l'altro quindi scevri da ogni forma di giudizio. Mi hanno raccontato del piacere dell'immergersi in un mondo personale con gli mp3, isolandosi da tutti, ma fisicamente rimanendo con tutti... mi hanno raccontato le emozioni, le speranze, i timori che hanno ma che mai rivelerebbero al compagno per paura di essere "colpiti", di essere

traditi! Dalle loro parole emerge la solitudine, la fragilità e l'estremo bisogno di essere compresi, di poter essere se stessi nella ricerca del proprio sé; ed ecco allora che, forse, la mia musica e la loro musica possono dialogare, cercando di creare quella strada che permetta ad entrambi di divenire sempre più protagonisti coraggiosi della propria esistenza e imparando ad accogliere se stessi e l'altro in una relazione in cui la fiducia e il rispetto rappresentino gli elementi essenziali. E sulla base di quanto sopra la musicoterapia si inserisce come possibile mezzo di intervento al fine di offrire ai giovani la possibilità di conoscere e comprendere qualcosa in più di se stessi. Non si pretende di cambiare la realtà attuale, ma si cerca di agire in luogo o in parallelo del solo sterile discutere o puntare il dito rimanendo però dietro la barricata o _ per richiamare la letteratura _ fare come Verga che tanto scrisse della sua terra, del meridione e della povera gente, ma da ricco e benestante! Facile descrivere quando non si è seduti

a terra, allora avendo la sedia cerchiamo almeno di tendere una mano!

Gli adolescenti, la scuola e... il progetto di musicoterapia¹²

Da anni si parla dell'importanza che dovrebbe essere data all'istruzione scolastica non solo come trasmissione di contenuti, ma anche come possibilità di crescita e maturazione dell'individuo. Purtroppo tra l'ampliarsi dei programmi ministeriali e la modalità di rapportarsi delle attuali generazioni è difficile per il corpo docente e per i discenti riuscire a modularsi su nuove dinamiche e strategie nell'interazione alunno/docente. Questo sta evidenziando sempre più il malessere della scuola stessa e l'allontanamento di questa dall'obiettivo fondamentale cioè: la formazione di un individuo fornendogli, unitamente alle relazioni familiari, la possibilità di maturare ed esplorare i percorsi della vita. Dopo anni di esperienza sono giunta alla

¹²Cavallini Daria, *Gli adolescenti, la scuola e... il progetto di musicoterapia*, 29 dicembre 2009, Musicoterapie in Ascolto, Archivio 2009.

conclusione che sia possibile un recupero creando di fianco al percorso didattico legato ai contenuti, un percorso che faccia leva sulla consapevolezza emozionale permettendo agli alunni, ma anche agli insegnanti, di imparare ad accogliere quella parte di noi più profonda che, una volta ri-conosciuta ed accettata ci permetta di considerare lo studio come una ulteriore ricchezza da utilizzare nella crescita. Da questa riflessione nasce il progetto di musicoterapia concepito come possibile percorso educativo-emozionale, da affiancare a quello didattico, al fine di comprendere (o dimostrare?) come un possibile e armonico rapporto con se stessi porti, all'interno dell'istituzione scolastica, alla costruzione di percorsi didattici proficui e soddisfacenti. Per tutto ciò ormai da anni mi batto affinché si possano attuare percorsi paralleli a quelli di natura disciplinare, in modo da poter aiutare i ragazzi ad avviare una crescita squisitamente legata a contenuti che permettano lo

sviluppo armonico di un essere nella sua completezza
di persona e di persona-studente.

La realtà scolastica dell'IPSSAR "F. De Cecco"

L'esperienza musicoterapica si è svolta presso l'Istituto Professionale di Stato per i Servizi Alberghieri e della Ristorazione "Filippo De Cecco" (I.P.S.S.A.R.) di Pescara, in Abruzzo. La scuola, dislocata in due sedi, raccoglie un'utenza pari a circa 1200 ragazzi il cui obiettivo principale è legato non tanto all'accrescimento culturale quanto al raggiungimento di una professionalità in un campo dove ci sono ancora buone possibilità di lavoro. Va da sé che in base alle esigenze sopra descritte, gli studenti provengono perlopiù da ambienti sociali e culturali poveri e carenti di stimoli e pochi sono coloro che scelgono questo tipo di indirizzo perché realmente interessati e appassionati alle varie discipline. Nell'istituto operano 30 insegnanti di sostegno necessari (e sono pochi) per seguire circa 80 ragazzi diversamente abili e per questo è considerato nella provincia "scuola pilota". Alcuni di loro hanno diagnosi gravi per cui necessitano

dell'assistente specialistico inviato dalla Provincia, mentre la diagnosi più frequente è legata a ritardi nell'apprendimento dovuti a situazioni di disagio nell'ambito familiare. Accanto a queste situazioni, ufficialmente riconosciute, ve ne sono altre - e non sono poche - in cui i ragazzi manifestano disturbi dell'apprendimento e del comportamento dovuti a vissuti emotivi difficili, in genere legati alle figure parentali. Opero come insegnante di sostegno all'interno della scuola da 10 anni e da 9 faccio parte del C.I.C. (Centro di Informazione e Consulenza). L'istituto ha anche annesso un convitto femminile - ben lontano dall'idea di collegio elegante e confortevole che si potrebbe immaginare - ed un convitto maschile situato in un ex hotel a 7 km dalla scuola. I convittori trascorrono il loro tempo diviso tra lezioni al mattino e studio al pomeriggio seguiti da alcuni istitutori. Purtroppo la scuola si trova nella periferia della città e nelle 2 ore pomeridiane di tempo libero che hanno non si muovono dall'Istituto

stesso perché anche con i mezzi non riuscirebbero ad avere il tempo materiale per andare in centro, divertirsi e tornare, per cui passano il loro tempo extra studio tra l'unica televisione e il biliardino. Questa situazione di stallo (da anni si parla di una nuova struttura ormai divenuta utopia) esaspera, a volte, i comportamenti dando vita a discussioni con i responsabili e fughe al bar – unico luogo a pochi metri dalla scuola – con gran consumo di alcolici (birra) o “spinelli” spesso introdotti da ex alunni che hanno lasciato la scuola e vivono in quartieri, ben noti a coloro che si occupano delle tossicodipendenze, non lontani dalla scuola. Con questa descrizione non voglio dare l'idea di una situazione grave, ma nonostante la buona volontà degli educatori, non sempre gli stimoli presenti sono sufficienti a rendere più fruttuoso e sereno il loro soggiorno. Fortunatamente, secondo me, i giovani a differenza degli adulti hanno un forte spirito di adattamento per cui riescono a trovare il modo di

riempire il tempo anche in maniera sana e rimangono, di fondo, ragazzi puliti alla ricerca di qualcuno che gli mostri strade diverse da quelle in cui sono cresciuti. La scuola ha due strutture: la prima divisa in due palazzine è la sede (situata in periferia) ed è quella che ospita il convitto femminile, le classi 1° e 2° e i laboratori di sala, cucina e reception; l'altra (situata in zona più centrale) è un edificio del primo '900 nato come scuola e ospita le classi 3°, 4° e 5° ma nel pomeriggio è chiusa per cui tutte le attività pomeridiane si svolgono in sede. I ragazzi fanno 40 ore settimanali di scuola (più di ogni altro ordine) e quindi, tra teoria e pratica, passano diverse ore della giornata nell'istituto. Il corpo docente è il più delle volte messo a dura prova perché buona parte degli studenti non è motivata allo studio e quindi, come è facilmente comprensibile, non ha un metodo per affrontarlo anche perché spesso – come già detto – sono così incentrati su loro stessi e lo studio è l'ultimo dei loro pensieri. Un

gruppo di insegnanti, in particolare quelli del biennio, è abbastanza attento e cerca veramente una modalità diversa nel rapportarsi con loro, mentre buona parte di quelli del triennio è ancora ancorato ad una mentalità del tipo: “*Se non ti piace non vieni, non sei obbligato!*”, dimenticando che per buona parte di loro la scuola rappresenta un luogo in cui, paradossalmente, si sentono quasi a casa, tant'è che spesso ragazzi che hanno terminato il ciclo scolastico o hanno lasciato prima del termine tornano a salutare o – come dicono loro – a “*fare un giro*”: mai visto un istituto così frequentato da ex alunni. Va anche detto che ci sono insegnanti, tra i centodieci presenti, che cercano un dialogo che vada al di là della sola materia e che sono disponibili al colloquio con i ragazzi di cui spesso diventano punti di riferimento. Proprio alla luce di quanto sopra è stato istituito il C.I.C. (Centro di Informazione e Consulenza) al cui interno operano uno psicologo, operatori per la tossicodipendenza e alcuni

insegnanti – tra cui la sottoscritta – che prevede momenti dedicati all’ascolto ed è proprio in questo ambiente, in accordo con la dottoressa che è nata l’idea di presentare ed attuare (in quanto approvato ed inserito nel P.O.F. Piano di Offerta Formativa della scuola) il Progetto di Musicoterapia. I ragazzi amano la musica e amano parlare, se trovano persone disposte ad ascoltarli, ed unire queste due modalità e offrirle a piccoli gruppi, opportunamente selezionati in base alla modalità relazionale, poteva essere un modo diverso per aiutare gli stessi a “*comprendersi*” o – per dirla con il prof. Bonardi “*accogliersi*” un po’ di più. Più volte mi ero resa conto, nei vari colloqui, di come esistesse una forte settorialità nell’ascolto musicale: guai ad ascoltare qualcosa che non fosse simbolo di riconoscimento del gruppo stesso! Il cantante melodico napoletano Gianni Celeste, per fare un esempio, bandito ufficialmente da un gruppo di “rappers”, si ascoltava ufficiosamente ma, come le società carbonare, non si

portava alla luce. Eppure quegli stessi ragazzi nel loro percorso maturativo ad un certo punto disconoscevano il vecchio gruppo a favore di un nuovo modello negando ciò che era stato, a discapito di un pezzo di sé che era loro servito per crescere. Partendo da questa considerazione sedute a tavolino abbiamo dato vita al progetto, il cui obiettivo fondamentale era quello di offrire ai ragazzi l'opportunità di scoprire la possibilità di ritrovare – o iniziare a cercare – una propria armonia interiore attraverso il riconoscimento e la consapevolezza delle emozioni che sottendono il nostro agire condividendolo con il gruppo dei pari; aiutandoli a comprendere come, spesso, dietro l'oppositività scagliata verso un compagno più timido o verso un'insegnante, si celino sentimenti di inadeguatezza e conflitto il più delle volte originatisi all'interno delle relazioni familiari.

L'efficacia della musicoterapia nell'apprendimento in età adolescenziale: il progetto di musicoterapia

Premessa

La musicoterapia è una modalità terapeutica atta a favorire la costruzione di relazioni, attraverso un lavoro fondato su processi di “interazione empatica” chiamate *sintonizzazioni*¹³ le quali facilitano la comunicazione (verbale e non verbale), la qualità dell'apprendimento e la disponibilità affettiva. È noto che l'adolescenza sia un momento di passaggio tra l'infanzia e l'età adulta, difficile e conflittuale verso se stessi e verso la realtà esterna. Spesso accade che il ragazzo sia molto oppositivo verso tutto ciò che riguarda la regola sociale, compreso quindi il suo percorso di studi, che ne risulta di conseguenza compromesso. Intervenendo sulla “*disarmonizzazione interiore*” ne segue un rapporto

¹³POSTACCHINI P. L., RICCIOTTI A., BORGHESI M., “*Musicoterapia*”, Carocci, Roma 2001, pag.107.

più fluido anche con la scuola e quindi un miglioramento nei processi di apprendimento. In questo contesto, la musicoterapia è importante perché avvalendosi di tecniche che vanno oltre l'uso della parola, spesso utilizzata come difesa, ha la finalità di sviluppare una integrazione “armonica” delle varie facoltà all'interno dell'individuo stesso favorendo quindi una relazione più fluida con la realtà esterna. Per ciascun alunno, è necessario trovare un compromesso operativo che produca una mediazione tra il bisogno di **normalizzazione** (saperi di base, programmi ministeriali, aspettative della famiglia, ecc.) e quello di **individualizzazione** il quale tenga conto dell'unicità di ogni singolo individuo. Il compromesso educativo e operativo tra questi tipi di bisogni, a mio avviso, si trova nella creazione e nell'uso di strategie didattiche e di **relazione** che avvicinino l'integrazione tra i due tipi di bisogni. Una scuola che si pone il problema di scegliere ed

avvicinare obiettivi, contenuti e strumenti di classe alle **abilità di ogni singolo alunno** (anche quelli con sostegno) è una scuola ben avviata verso la ricerca di una integrazione di qualità. La ricerca di un punto di contatto, anche quando le abilità degli alunni risultino fortemente eterogenee, può essere consentita da particolari tecniche e strategie già esistenti o da creare in situazione.

Finalità

Armonizzazione del senso di identità dell'alunno, sia nel rapporto tra il suo mondo interno e quello esterno, che tra le varie parti del proprio mondo interno. Migliorare, attraverso lo sviluppo armonico della propria persona, l'apprendimento scolastico e le relazioni sociali.

Obiettivi

Mediante l'adozione delle musiche agite o ascoltate, ogni incontro è volto, per ogni singolo allievo, a favorire:

- l'ascolto-accoglienza delle proprie emozioni (integrazione temporale);
- l'espressione sonoro-musicale dei propri vissuti (integrazione spaziale);
- l'interazione sonoro-musicale dei propri affetti (integrazione sociale).

Destinatari

- Piccoli gruppi omogenei per età formati da un minimo di 3 ad un massimo di 6 partecipanti.

Luogo di svolgimento

- Un locale, appositamente attrezzato, ubicato presso la sede dell'I.P.S.S.A.R. di Via Tirino a Pescara.

Operatori coinvolti nel progetto

- Progettista: Prof.ssa Daria Cavallini.

- Supervisore: Dott.ssa Daniela Quinto Psicologa del C.I.C.

Valutazione del livello di soddisfazione degli allievi

- Ogni alunno alla fine dell'esperienza esprimerà il proprio grado di soddisfazione attraverso un breve scritto.

Programmazione dell'attività

- 28 sedute a cadenza settimanale per un totale di 42 ore;
- stesura dei protocolli delle sedute;
- incontri settimanali di valutazione degli andamenti;
- 3 incontri di supervisione con la Psicologa.

Mezzi occorrenti

- Strumentario Orff;
- eventi musicali proposti dal conduttore e dagli allievi.

Relazione finale dell'attività svolta

- Valutazione conclusiva scritta del lavoro svolto.

Le linee guida del progetto musicoterapico

Il progetto musicoterapico proposto è volto a favorire l'integrazione degli adolescenti, riducendo l'insorgenza delle difficoltà d'apprendimento, in quanto utilizza un mediatore particolare: la musica, intesa dalla scrivente come **“... il mezzo espressivo che l'uomo ha creato per rivitalizzare incessantemente il proprio modo di essere persona che sente, accoglie e ascolta sé per ascoltare gli altri.¹⁴”**. La musica, quindi, racconta di noi, dei nostri vissuti o meglio delle emozioni e dei sentimenti che li hanno caratterizzati dispiegandosi nel tempo (durata, ritmo ...) ed espandendosi nello spazio (timbro, altezza, melodia, armonia), dimensioni che caratterizzano il nostro esserci, il nostro percepirci e il nostro percepire l'altro da sé nel momento in cui dal sentire passiamo all'ascoltare o, più specificatamente,

¹⁴BONARDI GIANGIUSEPPE, “Dall'ascolto alla musicoterapia”, Progetti Sonori, Mercatello sul Metauro (PU) 2007, p. 18.

all'accogliere noi stessi come individui unici nella propria essenza. Partendo da questo assunto di base possiamo esprimerci attraverso diversi canali sonori che possono prevedere l'uso della voce, dello strumento o l'ascolto di un brano appartenenti alla nostra **dimensione sonoro-musicale** (D.S.M.)¹⁵, che in un qualche modo racconta di noi, spesso di quel lato oscuro di noi cui non è dato di emergere alla coscienza. L'adolescente nella sua dolorosa trasformazione fa dell'elemento sonoro un compagno fedele che, probabilmente lo aiuta a calmare e/o a manifestare quelle tensioni interne che, se opportunamente accolte e restituite, gli permettono di “ *esperire una ‘nuova’ situazione di ascolto, non solamente incentrato sul sé, ma sui poli (sé e l'altro da sé) del processo relazionale*¹⁶”, liberando parallelamente quell'energia necessaria anche al processo cognitivo, base di ogni apprendimento, per

¹⁵Ibidem, pag. 23.

¹⁶Ibidem, pag. 21. Si veda inoltre il testo: PAVLICEVIC M. “*Musicoterapia applicata al contesto*”, Ismez, Roma 1997.

armoniosamente descrivere il suo percorso. La musica può divenire pertanto “*un elemento integratore sul piano emotivo, cognitivo e sociale, in relazione ai suoi parametri fondamentali: timbro, ritmo e intonazione*¹⁷”. Non è interpretando che ne cogliamo l’essenza, ma accogliendo quanto l’altro ci dona impariamo ad accogliere noi stessi, riuscendo lentamente a dare un nome alle emozioni che ci attraversano: imparando a definirle sempre più ci prendiamo carico del nostro sé (integrazione spaziale, temporale, sociale) che diventa così capace di accogliere l’altro da sé per ciò che è e non per ciò che noi vorremmo fosse. All’interno della relazione musicoterapica, in particolare con il gruppo di ragazzi di cui tratta questo lavoro, mi sono resa conto di quanto sia fondamentale saper trovare quella

¹⁷POSTACCHINI PIER LUIGI, *In viaggio attraverso la musicoterapia*, Edizioni Cosmopolis, 2006 pag. 51.

Si vedano inoltre i testi:

- GAITA D. “*Il pensiero del cuore*”, Bompiani, Milano 2000.
- RICCI BITTI P.E. “*Regolazioni delle emozioni e arti-terapie*”, Carocci Editore, Roma 2005.

modalità di comunicazione, attraverso il suono, che sia realmente funzionale alla relazione stessa permettendone un costruttivo sviluppo. Di fatto ci siamo trovati a fronteggiare una situazione in cui la modalità improvvisativa non diveniva più un mezzo di comunicazione e aiuto (terapia), ma una spirale che avvolgeva la persona creandole intorno una bolla cui non era dato accesso. Lo strumento, non più mediatore sonoro ma prolungamento di sé, diveniva contenitore di vissuti dolorosi non percepibili alla coscienza promuovendo, di conseguenza, l'isolamento della persona e il condizionamento della relazione tra e con il resto del gruppo. Ritengo che in tali situazioni sia fondamentale per il musicoterapista:

- riconoscere di trovarsi, talvolta, in una situazione di “stallo”;
- ascoltare e cercare di ri-conoscere ed elaborare le proprie emozioni per poter poi cercare una strategia alternativa che sia consona _ o ci si

augura tale _ alle persone con cui si sta interagendo favorendo, di conseguenza, la ripresa del processo relazionale. Nello specifico si è rivelato fondamentale l'utilizzo dell'ascolto di brani musicali proposti dalla sottoscritta e dalle ragazze tenendo presente che si ascolta in base alla propria dimensione sonoro-musicale, per cui si possono avere diversi vissuti;

- **non è il brano in sé, ma ciò che provoca ad ognuno di noi ad essere importante per imparare a ri-conoscersi.**

Probabilmente il non dover essere in diretto contatto con lo strumento ha permesso, ad una di loro in particolare, di potersi raccontare, di iniziare a riconoscere il proprio lato oscuro e ad accoglierlo senza però che il dolore la investisse talmente tanto da impedirle di prenderne coscienza e attraverso i brani musicali e il contenuto di alcuni di essi si è cercato di portarla alla consapevolezza di proprie emozioni, altrimenti celate.

Diario di un'esperienza di musicoterapia di gruppo con gli adolescenti¹⁸

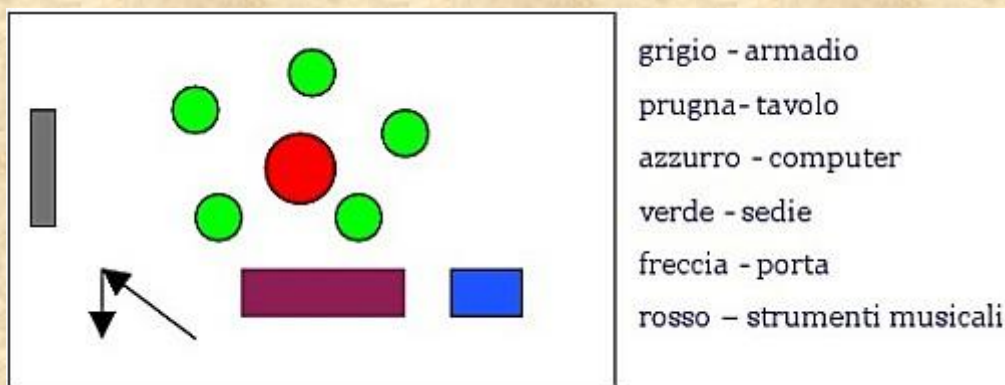
Lo spazio musicoterapico... vissuto

Gli incontri, a cadenza settimanale, si sono svolti nell'aula del C.I.C. (Centro di Informazione e Consulenza) che non è molto confortevole per dimensioni e arredamento, ma è posizionata distante dal cuore dell'edificio per cui il volume della musica o delle improvvisazioni non disturbavano eventuali lezioni pomeridiane.

Lo strumentario era composto da conga, jambè, bonghi, metallofono, xilofono, maracas, bastone della pioggia, bastoncini, cabaza, tamburello, ghirò e altri piccoli strumenti che mi hanno riportato dal Brasile,

¹⁸Cavallini Daria, *Diario di un'esperienza di musicoterapia di gruppo con gli adolescenti*, 2 gennaio 2009, Musicoterapie in Ascolto, Archivio 2009.

tra cui un birimbao, posizionati al centro del circolo formato dalla disposizione delle sedie.



Patrizia, Bibiana, Viola

Il gruppo, di cui si tratterà in questo lavoro, era formato da tre ragazze frequentanti l'ultimo anno di scuola e appartenenti alla stessa classe e per le quali, nel rispetto della privacy, saranno utilizzati altri nomi:

- **Patrizia**, diciottenne, ha rivelato di aver iniziato a mostrare la sua sofferenza (rabbia) in famiglia, con annessi sensi di colpa, a causa di tensioni familiari aggravate dalle precarie condizioni del

padre. Patrizia tollera malvolentieri la presenza di Viola in classe.

- **Bibiana**, diciottenne, condivide l'appartamento con una ragazza più anziana di lei. Ha rapporti sporadici e conflittuali con la famiglia d'origine e frequenta gruppi sociali "decisamente disinibiti".
- Vive continui sensi di colpa per cui si era decisa ad entrare nel gruppo dopo i colloqui avuti all'interno del C.I.C., perché voleva capire qualcosa di più su se stessa.
- **Viola**, ventenne, ripetente e nuova compagna di Patrizia e Bibiana. Ha dichiarato di voler capire un po' meglio le sue dinamiche perché tendeva facilmente ad arrabbiarsi e, per questa ragione, ha chiesto di entrare nel gruppo. È una ragazza piuttosto diffidente e mostra difficoltà relazionali con coetanei e adulti.

Tutte e tre le ragazze avevano frequentato il C.I.C. e, venute a conoscenza della possibilità di seguire un percorso musicoterapico, avevano deciso di aderire

alla proposta mia e della dottoressa formando un piccolo gruppo.

Gli incontri prevedevano un'accoglienza sorridente da parte nostra, che aspettavamo le ragazze nella stanza già predisposta nell'arredamento; era importante creare un ambiente accogliente che non fosse percepito come giudicante ma, al contrario, rassicurante nel totale rispetto del segreto professionale, in particolare per Bibiana – la più problematica delle tre – da come si evincerà in seguito.

Io conduttore del gruppo: consegne e accoglienza

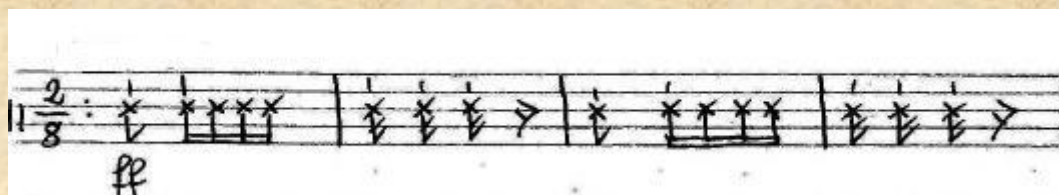
Il primo incontro fu caratterizzato – in prima istanza – dalla **conoscenza del gruppo con la presentazione di ognuno e la motivazione alla partecipazione** e dall'**osservazione, da parte mia**, dell'approccio allo strumento, alle sonorità emergenti e alla loro eventuale integrazione. Dopo questo primo momento spiegai loro che ci sarebbe

stata una prima parte dedicata ad una piccola improvvisazione e una seconda dedicata alla verbalizzazione di quanto avvenuto nel rispetto dei tempi e del desiderio di ognuno di parlarne, dopodiché le invitai a cercare lo strumento che le attirava di più.

La conclusione della produzione musicale sarebbe avvenuta con un gesto di chiusura a cerchio delle mani da parte mia.

La “corazza” musicale di Bibiana

Bibiana si alzò per prima e prese la conga mettendosela tra le gambe, si curvò su di essa e, girando il volto verso la sua sinistra con lo sguardo rivolto a terra, diede il via proponendo un ritmo binario ad altissima intensità e velocità media.



Questa posizione e questa modalità sonora caratterizzò tutto il momento musicale – e tutti gli altri incontri – senza mai permettere a nessuno di incrociare il suo sguardo fino al decimo incontro. L'unica variazione era data dalla scelta dello strumento alternata tra la conga e lo jambé.

La dolcezza musicale di Patrizia

Patrizia scelse il metallofono, come era già avvenuto nel precedente gruppo di cui aveva fatto parte, e iniziò a fare accordi di terze e di quarte alternati al battere tre, quattro volte sul sol e glissati che andavano dai registri gravi a quelli acuti e viceversa imprimendo una forza centrifuga al movimento.

Ogni glissato terminava con il battente che veniva levato lateralmente verso l'alto quasi che dal glissato partisse qualcosa spinto verso l'esterno.



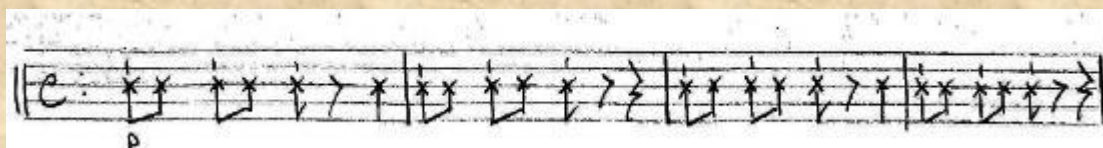
Rispetto al percorso precedente manteneva la stessa modalità sonora, ma diversa era l'intensità che da forte costante era diventata mezzo forte fino a sfiorare il piano e l'energia investita sullo strumento; i battenti venivano calati sui tasti con meno forza rispetto a prima, anzi in alcuni momenti, coincidenti con il piano, sembravano quasi accarezzarli.

Diversa era anche la postura e la mimica del viso: Patrizia non più piegata verso lo strumento con il volto accigliato e lo sguardo cupo e fisso sui tasti, si appoggiava rilassata alla spalliera con un lieve sorriso che le aleggiava sul viso e cercava spesso le altre con lo sguardo, allargandolo quando incrociava il mio.

Il desiderio musicale di Viola: interagire con Bibiana

Viola si guardò intorno, cominciò ad osservare e toccare alcuni strumenti che, forse, non aveva mai visto (birimbao, cabaza e ghirò) scegliendo infine lo jambè.

Lo posizionò tra le gambe appoggiandosi con la schiena alla spalliera della sedia e iniziò a sfiorarlo con le dita, sembrava quasi accarezzarlo... e, vagando con lo sguardo su ognuno di noi fino a fermarsi su Bibiana, iniziò a produrre un piccolo ritmo di quattro quarti a bassissima intensità che riuscii a rilevare in quanto ero posizionata al suo fianco.

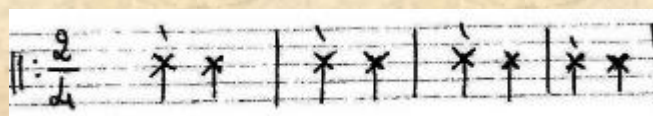


Io, Patrizia, Bibiana e Viola: emozioni musicate ed espress

Questa produzione durò all'incirca venti minuti

durante i quali cercai di rispecchiare sia la produzione di Bibiana che quella di Viola.

Provai ad entrare in contatto con loro (avevo i bonghi) inserendomi con un



piano – tempo due quarti -ma la prima non me lo permise dato che non alzava mai lo sguardo, né notai spostamenti anche lievi della postura che indicassero comunque un ascolto di altre sonorità, mentre la seconda se ne accorse e sorridendomi iniziò a rispecchiarmi con un pianissimo aumentando poi l'intensità.

Patrizia ci ascoltò per qualche secondo, sospendendo la sua produzione, dopodiché si inserì tra noi.

Era difficile capire quanto emergeva in quanto Bibiana continuava con la sua altissima intensità però, ad un certo punto ebbi la sensazione che l'aria fosse carica di suoni ad alta intensità, ma armonici tra loro, sensazione poi confermata anche dalle altre nella fase verbale.

Al termine ognuna di loro disse di essere stata bene e di aver avvertito quel momento di produzione comune.

Riflessioni in équipe

Questa modalità si ripeteva incontro dopo incontro e lentamente iniziai ad avere la sensazione che quei piccoli e brevi attimi di armonie fossero in una qualche maniera dominate da Bibiana, infatti lei non volgeva mai lo sguardo verso di noi e continuava a suonare come sempre, per cui pur senza volerlo eravamo noi che, ad un certo punto, entravamo nel suo ritmo ossessivamente costante.

Era come se il suo sé si fosse, nel tempo, costituito circondato da cancelli che racchiudevano la sua sofferenza emotiva disconoscendo il suo esistere con gli altri.

Quella sofferenza e quella rabbia — probabilmente originatesi nell'infanzia — emergevano in tutto il loro urlo sonoro attraverso lo strumento che, non più un mediatore sonoro, diventava prolungamento di se stessa non permettendo quindi a

nessuno di accoglierla, per poi aiutarla ad accogliersi.

Avevo la sensazione di trovarmi in un vicolo cieco, di aver anche noi dato vita ad una circolarità ripetendo ogni volta le stesse modalità comportamentali e sonore. Mi interrogavo su ciò che provavo e se quanto provavo, in termini di impotenza, stesse ulteriormente bloccando lo sviluppo di una relazione. Nel frattempo però, nonostante questa modalità si presentasse sistematicamente, la relazione tra Patrizia e Viola stava lentamente prendendo vita. Infatti avevo notato, più di una volta, che le due ragazze si erano offerte rispettivamente il proprio strumento e che verso il quarto, quinto incontro avevano iniziato a guardarsi, ad osservare e ad ascoltare l'una quello che faceva l'altra cercando di sintonizzarsi.

Vi erano piccoli momenti in cui Viola, ad esempio, sospendendo la sua improvvisazione si volgeva verso Patrizia __ chinandosi leggermente verso di lei __ e si

poneva al suo ascolto, quindi riprendeva a suonare provando ad accompagnarla.

Spesso insieme mi guardavano e guardavano Bibiana intenta a fissare il pavimento.

È difficile descrivere cosa esprimessero i loro volti... è quell'ineffabile non traducibile in parole, ma avevo la sensazione che per un attimo sorgesse la speranza di vedere la compagna incrociare il loro sguardo, speranza che, se tale era, rimaneva puntualmente delusa ed ecco allora nascere quel momento di armonia comune a tutte e tre... forse un inconsapevole desiderio di sentirsi unica cellula?

Parallelamente però le due ragazze, unite in un rifiuto inconsapevole di Bibiana, si stavano forse trovando.

Guardare e sentire con la pelle!

Quando si lavora con un gruppo capita che un movimento, un lampo negli occhi di qualcuno, sfugga all'osservazione, ma a volte accade che l'invisibile agli occhi diventi un **“guardare ed un sentire con la pelle”** per cui, quasi richiamati da una forza ci si giri e si colga quell'attimo che ti fa nascere domande o trovare risposte (ed io me ne ponevo in continuazione di domande!).

Tutto questo fino al decimo incontro!

Quel giorno Bibiana arrivò e come sempre prese la conga posizionandola tra le gambe e... non la toccò.

Questo mi lasciò un attimo sorpresa, ma rivolgendomi con lo sguardo verso le altre ragazze attesi che attaccassero, per poi entrare anche io.

Viola prese lo xilofono e iniziò a dar vita ad una piccola melodia in quattro



quarti su cui Patrizia si inserì con il metallofono partendo dal sol e muovendosi con la sua modalità sonora sintonizzandosi con Viola e infine io con lo jambè creavo l'armonia.

Ci guardavamo e i loro sguardi manifestavano piacere per quella improvvisazione.

Il battente sul naso

Mi posi la prima domanda: “ *Sta avvenendo perché Bibiana non suona?*” e mentre stavo cercando una ipotetica risposta volsi lo sguardo verso quest'ultima che ci fissava con il viso contratto e le braccia strette al petto.

Presi allora un battente e glielo porsi invitandola, lei mi guardò un attimo, lo prese e con forza me lo diede sul naso!

Provai un forte dolore e d'istinto presi un altro battente calandolo sulla sua testa o meglio mimando tale gesto perché, in realtà,

non impressi forza e accompagnai il gesto con un sorriso.

In seguito mi chiesi come mai avessi risposto con quella modalità e credo di aver, in un certo senso, cercato di rispecchiare il suo gesto (naturalmente spogliato della violenza), visto che per la prima volta era accaduto qualcosa di diverso.

Ebbi la netta sensazione che mi avesse scaricato addosso una forte aggressività, forse per averla invitata, comunque si scusò immediatamente ma rifiutò categoricamente di unirsi a noi rimanendo ad osservarci fino alla fine.

Credo inoltre che le altre due ragazze abbiano per qualche secondo sospeso l'esecuzione, per poi ricominciare come niente fosse nel momento in cui le ho di nuovo guardate cercando di rassicurarle con lo sguardo e la mimica del viso.

Durante la verbalizzazione Bibiana prese immediatamente la parola e mi appellò severamente

accusandomi di essere sempre disponibile ed accogliente.

Le risposi che questo, oltre ad essere una mia modalità relazionale, era anche il mio ruolo in quel contesto.

Non le andò bene e continuò a perseverare nella sua idea pur non trovando sostegno da parte delle altre.

Dopo quell'incontro cominciai a non venire più adducendo motivazioni, all'apparenza valide, tipo impegni di studio, di lavoro ecc.

Avevo la certezza che la stavamo perdendo e consultandomi con la dottoressa decisi, in un certo senso, di stravolgere la dinamica degli incontri.

Musiche ascoltate: emozioni espresse e condivise...

Proposi alle altre, pregandole di comunicarlo anche a Bibiana, di utilizzare al posto degli strumenti l'ascolto di brani, alcuni proposti da me altri portati dalle ragazze stesse, chiedendo poi loro di segnare, immediatamente dopo l'ascolto, su di una scheda – ideata dal prof. Bonardi – le emozioni provate ed eventualmente aggiungere qualcosa di personale su un altro foglio.

Al termine di questa operazione si sarebbe dovuto riportare verbalmente quanto esperito e l'incontro si sarebbe poi concluso con un brano di saluto proposto dalla sottoscritta; in genere si trattava di pezzi formali melodici con metro lento a medio-basse intensità, lo strumento prevalente era il pianoforte.

L'intento era quello di contenere quanto emerso precedentemente restituendo, laddove necessario, una carezza musicale.

Accolsero con piacere l'idea e di nuovo si ricompose il piccolo gruppo di partenza.

“ *Les tambours du Bronx* ”

Partii facendo ascoltare un pezzo dal titolo “ *Les tambours du Bronx* ” che, nelle sonorità e nel ritmo richiamava la modalità espressiva di Bibiana.

Al termine, dopo aver compilato la scheda, fu proprio lei la prima a prendere la parola affermando che le era piaciuto perché le aveva dato grinta ed energia, ma aggiunse anche che le era venuta l’immagine di un’impiccagione senza che quest’ultima le suscitasse fastidio o tristezza e concluse dicendo che era contenta perché questa nuova modalità le piaceva molto.

Patrizia e Viola, invece, non apprezzarono l’evento musicale a causa della **ripetitività del ritmo** e, in particolare a Viola, dava un senso di angoscia. Mi tornarono in mente gli incontri precedenti e il mettersi in sintonia con Bibiana... forse era quello il motivo per cui ci si sintonizzava con lei?

Forse per non sentire l’angoscia di quel ritmo circolare e dominante?

Forse.

Ad ogni incontro ognuna portava il suo brano da ascoltare e di cui dialogare e piano cominciò ad emergere un piccolo contatto con il proprio mondo emozionale, con il proprio senso di inadeguatezza rispetto alle figure genitoriali, con i propri sensi di colpa per situazioni di vita vissuta che non venivano raccontate, ma di cui venivano messi in luce ed elaborati i contenuti emotivi.

- Biagio Antonacci “Le cose che hai amato di più” (Patrizia)
- Elisa e Ligabue “Gli ostacoli del cuore” (Bibiana)
- Vasco Rossi “Sally” (Viola)
- Paolo Meneguzzi “Ti amo ti odio” (Bibiana)
- Gianna Nannini “Grazie” (Viola)
- Braveheart “Tema principale” (Viola)
- Kundalini raccolta “Les tambours du Bronx” (Daria)
- Mia Martini “Gli uomini non cambiano” (Daria)
- Enya “Watermark” (Daria)

- Sakamoto R. “Forbidden colors” (Daria)
- Ennio Morricone “La leggenda del pianista Sull’oceano” Playing love (Daria)
- Kundalini III “Music to dissapear” (Daria)

Ora, avevo la sensazione che la relazione stesse prendendo forma, che le ragazze lentamente cominciassero ad accogliere il proprio lato oscuro mentre anche io, insieme a loro, facevo il mio percorso di musicoterapista e di persona, ma... dopo sei, sette incontri Bibiana cominciò a manifestare una ‘... forma di condotta agita, nota come “acting out”, considerata una condotta di fuga di fronte all’affetto (o alla sua rappresentazione), che risulta sgradevole alla coscienza del soggetto... agendo ci si oppone alla presa di coscienza evitando così l’insight, l’essere dentro¹⁹.’

Di nuovo si riproponeva uno scenario conosciuto: con i suoi ‘agiti’ improvvisi e forti Bibiana ‘dominava’

¹⁹Marcelli D., Braconier A. “*Adolescence et psychopathologie*”, Masson, Paris 1983, trad. It., “*Adolescenza e psicopatologia*”, Masson, Milano 1996, pag. 95.

tutto il gruppo condizionando il comportamento di Patrizia e Viola che, probabilmente per celarsi anche a se stesse, tendevano ad assecondare i suoi atteggiamenti per cui, se Bibiana si addormentava parlavano a bassa voce; se improvvisamente si alzava simulando una danza l'accompagnavano con le mani; se lei diceva che ci voleva una bella sbronza, mimandone gli effetti, si sbellicavano dalle risate supportando così tutte le sue azioni.

Pur non reagendo con rimproveri cercavo di riportare l'attenzione su quanto stavamo facendo con una certa autorevolezza, non scevra di fatica, ma ci sono stati momenti in cui ho pensato di essere in un vicolo cieco, in cui mi sono sentita stanca e frustrata.

La mia fantasia era che ci fosse in atto una battaglia tra lei e me, tra lei e ciò che investiva su di me: una battaglia in cui si contrapponevano strategie di attacco e di difesa; probabilmente cioè ogni qualvolta Bibiana sentiva che stava rischiando di entrare

troppo dentro se stessa, di contattare quel lato celato alla sua coscienza emotiva.

In équipe: riflessioni e... scelte

Mi consultai nuovamente con la psicologa, la quale mi consigliò di sfidarla, di metterla di fronte a qualcosa che parlasse del suo malessere, delle sue relazioni falsate con gli uomini e con il padre in particolare.

Cominciai così a cercare un evento musicale che contenesse queste caratteristiche e scelsi “*Gli uomini non cambiano*” di Mia Martini...

Il brano, dal metro lento, tratta temi legati al rapporto con il sesso opposto a cominciare da quello paterno; la voce della cantante roca e sofferente dal mio punto di vista evidenzia, con maestria, quanto lei stessa sia stata invischiata in questa dinamica affettiva e relazionale. Per ultimo, ma non per questo meno importante, ho compreso che è vero che

quando si sceglie un brano si deve cercare di essere obiettivi, ma è altrettanto vero che in ogni scelta c'è sempre un po' di noi, come ci ricorda il professor Bonardi: “ ***Non si può accogliere l'altro se non si impara prima ad accogliere se stessi*** ”.

Sapevo che Viola e Bibiana sarebbero mancate ad un incontro di lì a poco e scelsi proprio quel giorno per proporre il brano, così Bibiana non si sarebbe sentita supportata dalle compagne qualora avesse messo in atto un “acting out”, però ero anche un po' preoccupata in quanto non potevo ipotizzare la sua reazione nel trovarsi da sola.

Arrivò invece tranquilla e serena, non so spiegarlo, ma avevo la sensazione che essere, in un certo senso, al centro dell'attenzione le facesse piacere.

Misi il pezzo e attesi.

Gli uomini non cambiano...

All'attacco della voce della cantante, Bibiana spalancò gli occhi e mi guardò, non fece un gesto, sembrava inchiodata alla sedia.

Sul suo viso si alternarono espressioni che mi parlavano di lotta tra il desiderio di scappare e quello di rimanere poi, piano le si inumidirono gli occhi e lentamente una lacrima iniziò a scendere.

Non diceva nulla, non si muoveva, solo i suoi occhi nei miei e quelle lacrime.

Percepì la sua sofferenza e me ne dolsi mentre mi risuonava dentro ma speravo - e ne avevo timore - che forse così avrebbe cominciato a prendersi per mano.

Trascrivere l'ineffabile a volte è arduo compito, non sempre riuscendo la parola a trasmettere quel tuo contenuto o quella tua sensazione e forse solo la musica, che con l'ineffabile dialoga, può farlo. Al termine non fece nulla, non si mosse, non scrisse...

rimase ancora un po' in silenzio ed infine un fiume di parole la travolse.

Raccontò della sua solitudine, del rapporto difficile con il padre di cui aveva paura, della madre che amava e odiava perché sottomessa al marito, delle punizioni ingiuste, della sua dipendenza dell'amica Liana che adorava e di come cominciasse a capire che se da un lato era succube, dall'altro faceva in modo che gli altri, i ragazzi in particolare, esaudissero le sue aspettative quando lo desiderava perché questo la faceva sentire forte.

Raccontò del bisogno di bere, di come sotto l'effetto dell'alcol si sentisse libera di fare ciò che voleva senza condizionamento alcuno..., raccontò, raccontò, raccontò.

La lasciai "sfogare" fino a quando si calmò e solo in quel momento le feci una carezza cercando di

trasmetterle tutta la tenerezza e la comprensione di cui ero capace.

Avrei voluto dirle: “ Benvenuta...”, ma tacqui, lasciando che tutto parlasse tranne... la parola.

Epilogo

Dal quel momento il gruppo si evolse e parallelamente migliorarono anche i percorsi didattici e le relazioni delle tre ragazze con i compagni e con gli insegnanti.

L'ultimo incontro fu molto toccante, avevamo la consapevolezza di una strada percorsa insieme, di aver lasciato qualcosa di noi e di aver preso qualcosa da ognuno, ma soprattutto di aver iniziato – chi più e chi meno – a percorrere quella via che porta dentro di noi e che dà senso al nostro esistere.

Patrizia è diventata una ragazza molto più serena, che ha compreso di non dover sempre sorridere o

urlare, ha capito che si può imparare ad esprimere ciò che si ha dentro affrontando la paura di sbagliare o di non obbedire.

Viola ha imparato a dominarsi, ha ammesso la sua paura di non valere nulla, di essere gelosa del rapporto del padre con il fratello e di aver avuto determinati comportamenti perché dietro quelle azioni c'era solo il bisogno di urlare la propria esistenza e che aveva voglia di essere amata per quello che era.

Questa consapevolezza l'ha portata a relazionarsi meglio con se stessa e con gli altri ricevendo gratificazioni sul suo percorso maturativo e scolastico.

Vorrei anche aggiungere che l'antipatia iniziale di Patrizia verso Viola si è trasformata in sincero affetto e le due ragazze sono molto unite; questo mi dà la conferma di come l'altro viene investito di ciò che, in realtà appartiene solo al nostro vissuto e solo

imparando ad accogliere il nostro sé siamo in grado di accogliere l'altro da sé. Bibiana ha ancora tanta strada da percorrere, ha appena iniziato, ma qualche piccolo atteggiamento è cambiato.

Mi rimane la consapevolezza che per lei sarà difficile, ma non impossibile.

A me rimane la certezza di dover sempre più entrare in contatto con il mio lato oscuro, per accoglierlo ed amarlo così com'è senza dover interpretare ruoli che, probabilmente, non mi appartengono fino in fondo, perché solo così posso essere in grado di saper accogliere e rispettare gli altri per ciò che loro stessi si concedono di esprimere.

Epilogo dell'esperienza musicoterapica con gli adolescenti ²⁰

*Il musicista terapeuta
- che sia tale -
attraverso la musica
permette allo spettatore di se stesso
di ri-conoscere e ri-appropriarsi di quel
sé negato attraverso quello stesso
linguaggio musicale che sul
pentagramma delle emozioni
simboleggia i percorsi della nostra vita.*

Daria Cavallini

Attraverso la musica, senza saperlo, interpretiamo e raccontiamo noi stessi e, come un sensibile e preparato direttore d'orchestra riesce a far emergere l'essenza di un'opera attraverso un linguaggio che ha una sua struttura fatta di metro, timbro accenti, pause ecc., così il **musicoterapista** _ che sia tale _ **attraverso la musica permette allo spettatore di se stesso di ri-conoscere e ri-appropriarsi di quel sé negato attraverso quello stesso**

²⁰Cavallini Daria, *Epilogo dell'esperienza musicoterapica con gli adolescenti*, 15 gennaio 2010, Musicoterapie in Ascolto, Archivio 2010.

linguaggio musicale che sul pentagramma delle emozioni simboleggia i percorsi della nostra vita.

E spettatrice di me stessa sono stata anch'io nell'osservarmi, nel pormi domande, nell'imparare a ri-conoscere quali emozioni si agitassero dentro di me, quali fossero autenticamente mie.

È stato un percorso difficile, ricco di emozioni che lottavano tra il desiderio di fuggire e quello di andare a fondo, tra il bisogno di piangere e quello di sorridere...

Momenti in cui mi sono chiesta se mai sarei riuscita a prendere contatto con la mia parte più oscura, se mai sarei riuscita ad “accogliere”, ma so... so di averlo fatto, o almeno di aver iniziato a percorrere quella strada che più scenderà verso di me, più verso l'altro mi porterà. Infine vorrei concludere questo lavoro dando la parola a Viola, una delle

ragazze del gruppo che, un giorno, mi inviò questo messaggio¹:

***"Posso ritenermi orgogliosa di me stessa.
Ho finalmente messo il primo mattone
per costruire le fondamenta della mia vita.
È nata una nuova Viola.
Grazie."***

Bibliografia

BERTI A. E., BOMBI A.S., “*Psicologia del bambino*”,
Il Mulino, Bologna 1985.

BONARDI G., “*Dall’ascolto alla musicoterapica*”,
Progetti Sonori, Mercatello sul Metauro (PU) 2007.

DAMASIO A., “*L’errore di Cartesio*”, Adelphi,
Milano 1995.

ERIKSON E. H., “*Infanzia e società*” Armando
Armando Editore, Roma 1986.

GAITA D., “*Il pensiero del cuore*” Bompiani, Milano
2000.

LUTTE G., “*Psicologia degli adolescenti e dei
giovani*”, Il Mulino, Bologna 1986.

MARCELLI D., BRACCONIER A., “*Adolescence et
psychopathologie*”, Masson, Paris 1983, trad. It.

“*Adolescenza e psicopatologia*”, Masson, Milano
1996.

NIETZSCHE F., *“Il crepuscolo degli idoli”*, Adelphi, Milano 1983.

PAVLICEVIC M., *“Musicoterapica applicata al contesto”* ISMEZ, Roma 1997.

POSTACCHINI P. L., *“In viaggio attraverso la musicoterapia”*, Cosmopolis, Torino 2006.

POSTACCHINI P. L., RICCIOTTI A., BORGHESI M., *“Musicoterapia”*, Carocci, Roma 2001.

RICCI BITTI P. E., *“Musica fuori di sé”*, PCC, Assisi 1996.

RICCI BITTI P. E., *“Regolazioni delle emozioni e arti-terapie”* Carocci, Roma 2005.

RICCI BITTI P.E., POLMONARI A., CARUGATI F., SARCHIELLI G., *“Identità imperfetta. Giovani e adolescenti come fenomeno o rappresentazione sociale?”*. Carocci Editore, Roma 1979.

SIEGEL D. J.: *“La mente relazionale”*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2001.

Partiture

“*Gli uomini non cambiano*” (Mia Martini), testo e musica di B. Dati, G. Bigazzi, M.

Falagiani, Il Bigallo Firenze, 1992.

“*Le cose che hai amato di più*” (Biagio Antonacci), testo e musica B. Antonacci,

Basta ed. musicali, Milano 2000.

“*Sally*” (Vasco Rossi), testo Vasco Rossi, musica Vasco Rossi e Tullio Ferro, Emi

Music Publishing Italia, Milano 1996.

“*Gli ostacoli del cuore*” (Ligabue-Elisa) testo e musica Ligabue – Elisa, Bimardino Milano 2007.

Riviste Specializzate

BABELE c/o Associazione Sammarinese degli
Psicologi Via Canova,18 Repubblica di San Marino
2007

IMPRONTE – Le dimensioni della psicologia
abruzzese –

ALTER EGO Via Paolo Emilio, 7 Roma 2007

Sitografia

Cavallini Daria, *L'adolescente spettatore e
protagonista delle proprie emozioni attraverso un
percorso musicoterapico, 21 settembre 2008,
Musicoterapie in Ascolto, Archivio 2008.

Cavallini Daria, A come... adolescenza, 9 luglio 2009,
Musicoterapie in Ascolto, Archivio 2009.

Cavallini Daria, *Gli adolescenti e la musica*, 14 luglio
2009, Musicoterapie in Ascolto, Archivio 2009.

Cavallini Daria, *Gli adolescenti, la scuola e... il
progetto di musicoterapia*, 29 dicembre 2009,
Musicoterapie in Ascolto, Archivio 2009.

Cavallini Daria, *Diario di un'esperienza di musicoterapia di gruppo con gli adolescenti*, 2 gennaio 2009, Musicoterapie in Ascolto, Archivio 2009.

Cavallini Daria, *Epilogo dell'esperienza musicoterapica con gli adolescenti*, 15 gennaio 2010, Musicoterapie in Ascolto, Archivio 2010.

rivistaimpronte@yahoo.it 2006

www.frasicelebri.it

www.psicopedagogia.it