LA MUSICA CHE CURA: DAL MONDO ANTICO AD OGGI

Mondo antico

- Ricerche sul canto origini molto lontane, ripercorrono la via dei miti e delle storie tribali, passando per le guarigioni degli Sciamani.
- Nell'antica Grecia Ippocrate, padre di tutti i medici, sosteneva che il buonumore prodotto dalla musica e dal canto potesse combattere la malattia.
- Per i Greci la musica era talmente fondamentale che fu considerata nelle leggi e nelle istituzioni civili come garanzia dell'ordine civile e politico, rappresentava l'armonia tra mente e corpo.
- Simbolismo degli strumenti musicali, considerati dispensatori di benessere per l'anima.
- Lira che, grazie al potere terapeutico del suono, collegava il mondo materiale alla essenza metafisica del cosmo.
- La musica era l'arte dell'ordine, della misura e del ritmo, Apollo infatti era rappresentato con la lira e con l'arco, simboli della forza sovrumana irradiata dall'arte.
- Ogni arte era governata da una Musa, solo la musica aveva la protezione di tutte le Muse, inoltre uno dei suoi figli, Orfeo era il protettore del canto e dei suoi poteri curativi.
- Nel suo mito Orfeo incantò il feroce Cerbero, calmò il traghettatore e domò con il suo canto il furore dell'inferno, metafora di come la voce e la musica possono diventare un mezzo di contatto, di consolazione e di cura con la parte oscura del nostro inconscio.

- Fu l'antica sapienza greca a codificare per la prima vola la concezione della musica come terapia del corpo e dell'anima trasformandola in una scienza organica.
- Secondo Pitagora la musica era la tessitura dell'ordine celeste e del moto dei pianeti, la **chiave di lettura dell'armonia universale trasferita sull'uomo**.
- Platone, ispirandosi a Pitagora, formulò quattro principi fondamentali che confermano il legame tra musica, medicina e cosmologia: ogni essere vivente dell'universo è condizionato dalla legge fondamentale dell'armonia, della vibrazione e del ritmo; per questo la musica è la più sublime delle arti, è la vera medicina per l'anima e il corpo.
- La sua dottrina, che anticipava le moderne teorie della fisica quantistica, divenne la base di tutti i trattati musicali dell'Occidente; dal Medioevo fino all'età moderna la musica divenne uno strumento di risonanza interiore delle forme ancestrali del mito e degli archetipi platonici.
- Aristotele comprese che la musica poteva essere usata in modo omeopatico, egli riteneva che la scelta de tipo di musica dovesse seguire lo stato d'animo dell'ascoltatore, egli era in grado di ricevere una musica solo se suona come suona il suo animo.

FRITZ PERLS

Friedrich Salomon (**Fritz**) **Perls** (Berlino, 8 luglio 1893 – **Chicago**, 14 maggio 1970) **è** stato uno **psicoterapeuta tedesco naturalizzato statunitense di origine ebraica.** Nel 1935 fonda a Johannesburg l'Istituto Sudafricano di Psicoanalisi. Si trasferisce, dopo dodici anni, negli Stati Uniti.

«E allora non ascoltate le parole, ma soltanto quello che vi dice la voce, quel che vi dicono i movimenti, quel che vi dice l'atteggiamento, quel che vi dice l'immagine. Se avete le orecchie, dell'altro sapete già tutto. Non avete bisogno di ascoltare quello che la persona vi dice: ascoltatene il suono. Per sona, cioè 'mediante il suono". Il suono vi dice tutto. Tutto quel che una persona ha da dirvi è lì e non nelle parole. ...c'è tanto di quel prezioso materiale che non dobbiamo far altro che raccogliere l'ovvio, la superficie esterna, e riproporla al paziente, così da portarla nell'ambito della sua consapevolezza»

WILHELM REICH

Austia, 1897- 1957, medico, psichiatra e psicoterapeuta austriaco naturalizzato statunitense. **Allievo di Freud, affermò che il blocco dell'energia psichica si manifesta attraverso sintomi specifici di mal funzionamento sia corporeo sia psicologico.**

- Ipotizzò l'esistenza di un collegamento tra la struttura caratteriale e l'atteggiamento corporeo.
- Definì "corazza" muscolare lo schema complessivo delle tensioni muscolari croniche presenti nel corpo, uno schermo contro gli impulsi pericolosi interni all'individuo e contro gli attacchi dall'ambiente.
- Nacque così la "vegeto terapia analitica del carattere" che agisce sulla mobilitazione delle sensazioni represse attraverso la buona respirazione ed altre tecniche corporee che stimolano i centri vegetativi liberando energia.
- Reich è stato il passaggio dall'analisi puramente verbale al lavoro diretto sul corpo, un passo avanti nella comprensione del comportamento umano. I
- I corpo diventa lo specchio della salute emotiva della persona, Reich lo chiama "riflesso orgasmico" del corpo.
- L'espressione sonora di sentimenti repressi per lungo tempo, il lavoro sul corpo e sulla respirazione diedero un contributo inconsapevole al significato della voce nella psicoterapia.

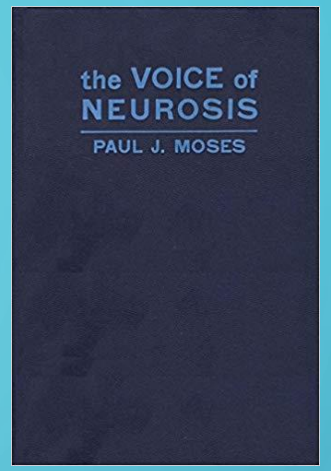
ALEXANDER LOWEN

New York, 1910-2008;
psicoterapeuta e psichiatra,
padre della bioenergetica,
allievo di Reich è considerato
il principale continuatore del
suo approccio psicocorporeo

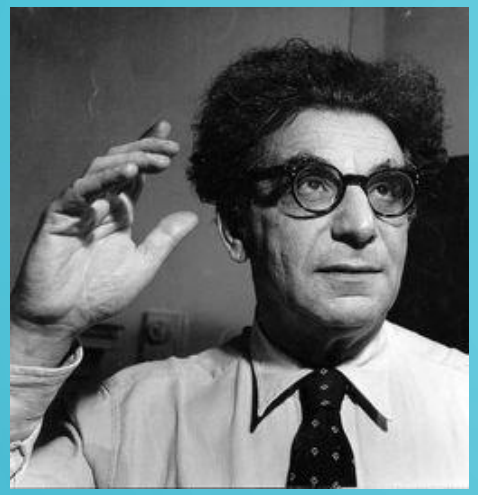
"Poiché la voce è così strettamente legata ai sentimenti, la sua liberazione comporta la mobilitazione di sentimenti repressi e la loro espressione nel sonno. Ci sono diversi suoni per i diversi sentimenti. La paura e il terrore si esprimono in un grido, la collera in un tono alto e acuto, la tristezza con una voce profonda e singhiozzante, il piacere e l'amore in suoni morbidi e tubanti. In generale si può dire che una voce acuta indica la presenza di un blocco nelle note profonde che esprimono tristezza; una voce bassa, di petto, indica la negazione del sentimento di paura e l'inibizione della sua espressione in un grido. Tuttavia, non si può assumere a priori che chi parla con voce apparentemente equilibrata non limiti la propria espressione vocale. Per questa persona l'equilibrio può rappresentare una forma di controllo e di paura di lasciarsi andare, dando voce a emozioni intense"

PAUL MOSES

1897 – 1965; Professore clinico di voce e linguaggio nel reparto di otorinolaringoiatra presso la Standford University, nel 1940, **condusse un esperimento, dove analizzò la personalità di un adolescente, mai incontrato prima, basandosi sul tono, il ritmo, l'altezza e la melodia della sua voce registrata**



"In origine, quando i suoni - e non le costruzioni grammaticali astratte - erano gli interpreti dei pensieri e delle emozioni, la voce nella sua gamma completa era usata con maggiore libertà. Come i neonati, anche i nostri antenati la usavano per esprimere i loro sentimenti e reazioni. I fenomeni sonori sensuali (cioè dei sensi) precedettero la sintassi. Nel momento in cui l'uomo cessò di comunicare con gesti, imitazione di suoni, pianti di dispiacere e di gioia, e acquisì invece la parola, la nostra gamma di espressione vocale divenne schiacciata a tal punto che la melodia della parlata è oggi solamente una debole scala emozionale nella quale l'articolazione gioca il suo ruolo. Solamente quando il nostro controllo ci sfugge di mano, quando siamo eccitati o inebriati, allora ritorniamo ancora al nostro essere primitivo. Ci dimentichiamo delle limitazioni imposteci dalla civiltà e il primitivo pianto può essere riascoltato. L'estensione è il linguaggio delle emozioni, per contro, l'articolazione è il linguaggio delle idee. Il cantare è una specie di compromesso, un voluto richiamo, un eco di pura soddisfazione di una vocalizzazione primitiva. E' un'attività auto-erotica, che scioglie le tensioni costruite dalla nostra repressione".



ALFRED WOLFSOHN

(**1896-**1962) era un **insegnante di canto tedesco che soffriva di persistenti allucinazioni uditive di soldati urlanti, ai quali aveva assistito a morire di ferite mentre faceva da barella nelle trincee della prima guerra mondiale** .

Durante la guerra rimase intrappolato nel fango della trincea per venti ore e sentì l'incessante lamento di un soldato che chiedeva aiuto. Se Wolfsohn fosse tornato indietro ad aiutare quel compagno avrebbe rischiato di essere ammazzato, così decise di non farlo ma dovette convivere con la consapevolezza di aver lasciato morire un uomo .Questo senso di colpa gli causò dei gravi disturbi emotivi e mentali, cominciò ad essere tormentato da quelle allucinazioni sonore che aveva udito nelle trincee che, nonostante il prolungato trattamento psichiatrico, continuavano a risuonare nella sua testa. Alla fine decise di cercare una cura in sé stesso. Durante la sua permanenza in ospedale cominciò a leggere le opere di Freud e trovò interessante il concetto di catarsi: liberando l'energia repressa sarebbe scomparso il sintomo somatico. Comprese che, avendo represso i propri sentimenti durante la guerra, le sue allucinazioni sonore erano manifestazioni di questa energia repressa, e intuì come poteva liberarsene. Se egli fosse stato in grado di esprimere, vocalizzandoli, i suoni che lo perseguitavano avrebbe potuto fermarli. L'obiettivo di Wolfsohn era quello di utilizzare tutta la potenziale gamma della voce umana come una sonda capace di esplorare i molti aspetti della psiche e di acquisire coraggio e abilità per esprimerla attraverso la voce.

CARL GUSTAV JUNG E GLI ARCHETIPI SONORI

1875 –1961) è stato uno psichiatra, psicoanalista, antropologo, filosofo e accademico svizzero, **una delle principali figure intellettuali del pensiero psicologico e psicoanalitico.**

Sia Jung, che Wolfsohn credevano che, in passato, attraverso il suono l'uomo poteva esprimere i suoni della natura, degli animali, dei sentimenti e delle esperienze. Entrambi proposero che, da qualche parte nel profondo della psiche, fosse rimasta una connessione con questi elementi. Associando queste immagini archetipe alla voce era possibile esprimere col corpo ciò che Jung chiamava l'inconscio collettivo. Il metodo di Wolfsohn, quindi, consisteva nel trasformare questi residui psichici in fenomeno somatico attraverso la voce umana. L'archetipo che lo interessò maggiormente fu quello che Jung chiamò "ombra" e che rappresenta il lato oscuro della personalità con la quale non vorremmo mai identificarci perché incarna tutto ciò che ci rifiutiamo di riconoscere come nostro. L'ombra assume una differente forma per ogni personalità, è un archetipo, possiede certe caratteristiche fondamentali identiche in tutte le culture tra cui la sua qualità animale che controbilancia la civilizzazione del comportamento umano dove, un tempo, la distinzione tra umano e animale non era netta. Wolfsohn compresse che la voce doveva stabilire una relazione con l'ombra, non solo gridando o piangendo, ma anche dando suono a quel linguaggio primario, non verbale, animale, che è il bisogno di espressione di noi stessi e degli aspetti ombra della psiche.

ALFRED TOMATIS

1920 – Carcassonne, 25 dicembre 2001) è stato un **medico e otorinolaringoiatra francese**.

Sosteneva che il canto fosse la risposta ad un bisogno naturale più profondo, Tomatis ha visto nel canto una carica energetica per il cervello. Quella particolare forza che sentiamo circolare nel corpo come un impulso elettrico, come "piccole pressioni" può provocare nel cervello un'eccitazione positiva. Oggi è possibile identificare quelle punture in veri e propri impulsi eccitatori detti micro scosse che innescano trasformazioni elettrochimiche a livello celebrale. Studiando l'orecchio interno, come organo dell'equilibrio, Tomatis si rese conto della relazione tra il nervo vago e i più importanti organi del corpo. Il vago scorre lungo l'asse del midollo spinale, è connesso alle terminazioni nervose delle viscere, del torace e dell'addome e termina nel timpano attraverso il nervo auricolare. Il nervo vago riceve le sensazioni dall'orecchio esterno e dunque risente di ogni situazione di stress, i conflitti psicologici causano dei disturbi a catena che gravano su organi e apparati a lui collegati come l'apparato digerente, respiratorio e circolatorio. Questo nervo regola inoltre la funzione cardiaca, la sudorazione e alcuni movimenti della bocca e della respirazione; regola l'umore, il sonno, l'appetito e la motivazione. La rilevanza del nervo vago nella terapia canora dipende dal suo passaggio attraverso l'orecchio e la laringe, questo nervo vaga per tutta la colonna vertebrale, influenza ed è a sua volta in influenzano dai sistemi a cui è collegato. L'orecchio è quindi fondamentale sia per la sua funzione di ascolto sia per la sua capacità di fornire energia la cervello, Lo stimolo canoro aiuta ad evitare l'indebolimento del nervo vago.

MARIE- LOUISE AUCHER

1908-1994 **Cantante francese, negl'anni 50 comprese che cantare è la pratica che maggiormente attiva il corpo, questo perché il canto permette un respiro profondo, sostiene il fiato e migliora la postura, mentre la risonanza ossea migliora le funzioni vitali e l'umore.**

Nella voce, attraverso il canto, si esprime l'affettività che influenza gli elementi arcaici del cervello. L'Aucher riuscì a dimostrare la corrispondenza tra le vibrazioni sonore e il corpo, individuando le specifiche parti del corpo che si attivano durante il canto. Ogni suono della voce colpisce una vertebra e i rispettivi gangli paravertebrali, dai quali partono i nervi diretti agl'organi interni; l'onda sonora prosegue attraverso il midollo spinale, a seconda dell'intensità e dell'altezza rimbalza in diverse regioni del corpo. L'Aucher sviluppo la Psicofonia, un percorso autosperimentale di conoscenza e riconoscimento di sé attraverso la propria voce, dove il canto nasce come evento interno al corpo. La vibrazione della voce cantata e parlata armonizza l'uomo, creando maggior equilibrio. L'uso corretto della voce agisce sia sul corpo che sulla mente, perché regola involontariamente le funzioni vitali come respirazione, ritmo cardiaco, pressione cardiaca, e facilita la liberazione delle emozioni e delle risorse creative. Questo metodo facilita la comunicazione e migliora i disturbi provocati da stress e ansia; si è rivelata nella cura dei disturbi motori di origine neurologica o legati allo sviluppo mentale e del linguaggio. L'Aucher si occupò anche del potere che la voce materna ha sullo sviluppo del feto e nell'esperienza del parto.

PAUL NEWHAM

1962 è **uno scrittore britannico noto per lo sviluppo di applicazioni di voce, suono e musica in psicoterapia, psicologia, musicoterapia e audio terapia**

Fu l'ideatore della Voice Movement Therapy. La sua esperienza fu determinante per lo sviluppo del suo pensiero: visse un infanzia che lui stesso definì 'un inferno acustico', caratterizzato dalle esplosioni vocali del padre alcolizzato e le grida della madre disperata. Trascorre molto tempo ad origliare con l'orecchio premuto su una tazza, curioso di comprendere lo stato d'animo dei genitori, Comprese che la compressione esatta delle parole era meno efficace delle parole stesse: la tonalità e l'intensità vocale dice molto sul tipo di interazione e sulla qualità della relazione. Newham voleva abbinare all'analisi psicologica a quella della voce, sia parlata che teatrale o cantata. Newham riteneva che la nostra voce fosse in contatto diretto con le nostre emozioni, la voce trasporta i colori dei sentimenti. Il suo metodo poteva essere usato come un potente strumento di guarigione per smascherare i conflitti più interni della nostra personalità, tutto questo attraverso semplici esercizi. Con la voce è possibile domare i mostri della nostra vita e imparare a gestire le emozioni più complesse. Nel suo lavoro Newham esplora la psicoanalisi, le arti terapeutiche, la danza ed il teatro; perfeziona un sistema coerente di voce, movimento e dramma in un processo terapeutico che raggiunge gli aspetti più profondi della nostra personalità. Grazie alle arti espressive Newham intraprese un lavoro, con bambini ed adulti portatori di un handicap verbale, che fornisce così informazioni pratiche sull'uso della voce all'interno della psicoterapia.

IL COUNSELOR CHE UTILIZZA LA MUSICA

IL COUNSELING

- Il counseling professionale è un'attività il cui obiettivo è il miglioramento della qualità di vita del cliente, sostenendo i suoi punti di forza e le sue capacità di autodeterminazione.
- Il counseling offre uno spazio di ascolto e di riflessione, nel quale esplorare difficoltà relative a processi evolutivi, fasi di transizione e stati di crisi e rinforzare capacità di scelta o di cambiamento.
- E' un intervento che utilizza varie metodologie mutuate da diversi orientamenti teorici. Si rivolge al singolo, alle famiglie, a gruppi e istituzioni. Il counseling può essere erogato in vari ambiti, quali privato, sociale, scolastico, sanitario, aziendale.

EVOCAZIONI

MUSICA E RILASSAMENTO

SILVIA MERAVIGLIA

Professional Counselor, Coach

Attualmente svolge lavoro di counseling nel suo studio e conduce corsi sulla consapevolezza attraverso l'uso della voce con gruppi e seminari, utilizza la musica e l'arte come strumento esplorativo nella relazione d'aiuto

Ricevo presso il mio studio a Varedo (MB)
Recapito telefonico: 389-1368413
e-mail: silvia.meraviglia@tiscali.it