

Terapia della depressione – Musicoterapia.

Der Merkurstab 2006; 420–22. - Susanne Reinhold

La musicoterapia era stata prescritta alla paziente inviata dal dottor Quetz per rafforzare il suo corpo astrale, ovvero per stimolare la mobilità interiore e le capacità creative.

Con la musicoterapia è possibile raggiungere gli obiettivi in modo altamente individuale, partendo dalle inclinazioni e dal potenziale del paziente.

Il corpo astrale può essere stimolato nel profondo dell'esperienza musicale attraverso la percezione delle armonie coinvolte, ad esempio. Strumenti a corda come la lira bordun possono essere proposti ai pazienti per incoraggiarli a scoprire il proprio stato d'animo di base, aprendosi gradualmente anche ad armonie affini o contrastanti. Vivere i cambiamenti nell'armonia può mettere in moto l'anima, lasciando che la sua ricettività acquisisca nuova vita.

In linea generale, è il ritmo ad avere un effetto liberatorio sulle persone affette da depressione, proprio come una corsa mattutina aiuta a superare la pesantezza fisica e quindi alleggerisce anche quella dell'anima. Molti di questi pazienti si troveranno quindi in sintonia con strumenti che stimolano il corpo astrale, poiché richiedono volontà e movimento. Ne sono un esempio i tamburi, tutti i tipi di strumenti a percussione e i gong a oscillazione. Anche il *Krummhorn* (cromorno, uno strumento a fiato con un foro conico e un'ancia doppia. *ndt*). con la sua doppia ancia, stimola la forza di volontà.

L'elemento melodico tende a rivolgersi maggiormente alle persone depresse e sensibili più introversive, che ripongono la loro fiducia nella melodia in quanto elemento più vicino alla mente cosciente, sentendosi comprese nelle sue linee chiare e nella sua limpidezza. Le barre metalliche *Klangstab* o il *Kantele* spesso costituiscono un primo approccio.

Quale strumento, quale elemento musicale sarebbe più adatto a questa paziente in particolare?

Veniva sempre alla musicoterapia nel pomeriggio, un momento della giornata in cui sta meglio, così che il senso di oppressione contro cui deve lottare al mattino è meno intenso. È gentile e cordiale con me, e in effetti aperta riguardo alle sue condizioni di salute, ma incredibilmente riservata e controllata. Ciò traspare anche dal suo modo di parlare lento e chiaro e dai suoi gesti misurati.

Ha ricevuto una buona formazione musicale di base a scuola e ha cantato molto. Eppure tutto ciò che mi ha raccontato, anche quando parlava del dolore che provava in quel momento, suonava distante.

Abstract

Una paziente di 61 anni affetta da un grave disturbo depressivo è stata sottoposta a musicoterapia nell'ambito dell'approccio olistico antroposofico al trattamento presso il Reparto di Medicina Psicosomatica/Psicoterapia, Arteterapia ed Eutritmia Terapeutica della Filderklinik. La diagnosi e il trattamento sono stati descritti in dettaglio dal dott. Quetz, medico curante. La costellazione dei livelli di esistenza mostrava una situazione in cui il corpo astrale e l'io non stavano adeguatamente prendendo possesso del corpo eterico e del corpo fisico.

Obiettivo del trattamento: da un lato stimolare i corpi superiori a ricollegarsi nel modo giusto, e dall'altro preparare il corpo vitale ad accettare il collegamento con il corpo astrale.

È stata prescritta la musicoterapia per rafforzare il corpo astrale, ovvero per stimolare la ricettività psichica e le capacità creative.

Parole chiave

Musicoterapia per la depressione

Stimolazione della ricettività psichica

Diagnosi musicoterapica basata sulla tripartizione nella musica e nell'essere umano

Approccio individuale al trattamento

Improvvisazione con cambiamenti sorprendenti nel materiale sonoro

Riscoperta dei poteri dell'immaginazione e della creatività

Considerando il modo in cui si era presentata e la formazione musicale che aveva ricevuto, non mi ha sorpreso che questa paziente avesse colto immediatamente il potenziale melodico delle barre metalliche del *Klangstab*. Le piaceva il suono chiaro e aperto, forse anche la libertà con cui si potevano produrre i suoni. Oltre alla melodia e, naturalmente, al ritmo, è possibile ricorrere anche all'armonia quando si utilizzano più voci. Si tratta inoltre di uno strumento che invita ad ascoltare gli echi, in grado di creare atmosfera e di liberare spazio in cui respirare. Ho incoraggiato la paziente a sperimentare attraverso il gioco libero.

L'improvvisazione, il dare forma alle cose nel momento, avrebbe potuto aiutarla a superare la sua riservatezza?

Prese le bacchette e le utilizzò con grande controllo. Tra me e lei sorsero suoni esitanti; cercò di riprendere i suoni uditi, di portare una melodia alla sua conclusione. All'inizio suonammo a turno, ma poi si avventurò anche a suonare insieme a me. Mentre improvvisavamo insieme, produceva piccole figure sonore esitanti e delicate, terminandole sempre rapidamente. Suonava principalmente piccoli temi melodici e melodie, con un ritmo ordinato e reticente. Reagiva immediatamente a qualsiasi armonia che si presentasse, accettando solo armonie consonanti. Le dissonanze, che lei definiva "discordanti", la spaventavano. Era come se giudicasse le note prima ancora di suonarle.

Il giorno dopo si presentò con un nuovo slancio. Aveva sognato che la paziente prima di lei avesse suonato con coraggio. Ora voleva provare a fare lo stesso.

Abbiamo suonato insieme e lei si è avvicinata con più coraggio, muovendosi più

liberamente tra le note diatoniche familiari, anche se spesso si lasciava ancora turbare dalle dissonanze.

Un po' sorpresa di se stessa, ha iniziato a provare una tenera gioia nei brevi brani musicali che nascevano dal momento. Era tuttavia evidente che, nel lungo periodo, questi fossero tutti più o meno dello stesso stile.

Si potrebbe dire che molti elementi strutturali acquisiti attraverso l'educazione fossero evidenti nel suo modo di fare musica, e che lei facesse affidamento sul modo in cui era abituata ad ascoltare la musica. Elementi quali la melodia, l'armonia e il ritmo erano organizzati in un sistema ordinato, ma ridotti al minimo indispensabile. La forma predominava sul contenuto a tal punto che non c'era quasi spazio per l'espressione della paziente. Ciò significava che, pur essendo capace di tutto, non era in grado di muoversi liberamente, di produrre cambiamenti di propria iniziativa.

Il lavoro da svolgere in musicoterapia riguardava quindi meno la pesantezza fisica e più lo stato di congelamento a cui si era riferito il suo medico, percepito soprattutto nella rigidità del pensiero. Essere in grado di connettersi con la melodia, in quanto parte della musica più vicina alla mente cosciente, era legato a un punto di forza della paziente, ovvero le sue capacità intellettuali ben sviluppate. Allo stesso tempo rifletteva la rigidità e l'immobilità in cui era intrappolata, aderendo a schemi familiari.

Nel profondo, desiderava ardentemente la liberazione, come emergeva chiaramente dal suo sogno.

Partendo da queste intuizioni, è stato possibile definire con chiarezza l'obiettivo della musicoterapia: creare lo spazio affinché le forze dell'anima potessero esprimersi in modo creativo. Il fatto che la paziente fosse in grado di entrare nel gioco libero significava che per lei c'erano molte possibilità.

Ma cosa significa gioco libero? Come si fa a diventare liberi? Avere molte possibilità non significa essere in grado di metterle in pratica. La paziente era limitata, costretta e frenata da elementi di indurimento nella sua vita interiore. Il corpo astrale non era sufficientemente in contatto con il corpo eterico, non era adeguatamente sostenuto dalle energie vitali e mutevoli della vita. Ciò significava che anche l'io non era in grado di entrare liberamente, facendo uso della propria libertà.

Il presupposto fondamentale per arrivare all'espressione personale, alla creatività, è la fiducia nelle proprie percezioni e nelle sensazioni ad esse collegate.

Questo è stato il punto di partenza per intraprendere insieme il percorso.

Attraverso la musica, abbiamo cercato, passo dopo passo, di rendere nuovamente mobili gli elementi dell'anima che si erano irrigiditi. Avendo l'abitudine di vedere le cose sempre da un unico punto di vista, il semplice fatto di cambiare prospettiva comporta un modo completamente nuovo di guardare alle cose. Questo può essere paragonato alle diverse vedute di un paesaggio durante una passeggiata: dalla valle, dal valico e poi dalla cima della montagna. Alla paziente è stato chiesto di basarsi su una tonalità diversa e non sempre sul familiare Do. Il suo stupore era quasi infantile quando ha scoperto quanto fossero diverse le stesse note in un'altra tonalità. Ha scoperto come, a seconda della tonalità scelta, sorgessero stati

d'animo diversi: tristi, calmi, fluidi, deliberati o vivaci. Un'atmosfera le sarebbe sembrata piacevole, un'altra sgradevole e opprimente. Ogni volta che improvvisavamo di nuovo dopo che tali compiti erano stati assegnati, il suo modo di suonare era più ricco e aveva acquisito nuovi colori. Le nuove percezioni avevano aiutato le sue capacità di sensibilità e volontà creativa. La tendenza a bloccarsi non era però ancora scomparsa, e io quindi continuai a usare effetti che sorprendessero.

Nella sessione successiva, le stesse barre klangstab suonavano in modo molto diverso; avevo impostato la scala pentatonica. Nessuna nota fondamentale, nessun intervallo di semitono conclusivo. Non sentendo ciò che si aspettava, si aprì improvvisamente uno spazio libero, creando un senso di apertura. Riuscì ad accettare la scala pentatonica. All'improvviso fu possibile dare più spazio alla sua immaginazione, e il gioco iniziò a scorrere. A quel punto era in grado di accettare quegli effetti shock con senso dell'umorismo e, dopo un iniziale stupore, di godersi effettivamente la libertà nel plasmare le cose, applicandola in seguito anche alla musica diatonica. Già prima era diventata più indipendente nelle sue improvvisazioni. Era come se stesse recuperando terreno, dato che ora cominciava anche a prendere vita emotivamente.

Era tanto più sorprendente che quando uno studente partecipava a una sessione, lei ricadesse completamente nella sua precedente auto-osservazione e controllo, suonando piccoli brani carini che però non suonavano autentici.

Nella sessione seguente le fu presentata una scala composta solo da toni interi. Qui viene meno ogni punto di riferimento esterno, come ad esempio la struttura dei semitoni, mentre al contempo la ricchezza cromatica e la libertà compositiva invitano quasi a sperimentare.

Se ripercorriamo mentalmente il percorso dalla scala di Do maggiore fino a questo punto, diventa chiaro quale varietà di gesti interiori la paziente abbia compiuto: una vera e propria ginnastica dell'anima

L'obiettivo non era la risoluzione, bensì creare uno spazio in cui potesse ritrovare se stessa.

Nell'ultima fase della terapia è riuscita persino a lasciarsi andare all'improvvisazione nel canto. L'esecuzione era ormai completamente libera da vincoli tonali prestabiliti; ciò che contava era solo l'ascolto del proprio impulso.

Ciò che ha colpito nel lavoro con questa paziente è stata l'onestà con cui ha affrontato le tante nuove esperienze, la sua capacità di stupirsi e, nonostante un certo scetticismo, di accogliere alla fine l'inaspettato con entusiasmo.

Al termine della terapia, ha descritto come fosse riuscita a riallacciarsi agli impulsi che aveva a 25 anni. Allora si sentiva artefice del proprio destino. Ora non poteva fare a meno di piangere, ma non per il dolore, bensì «perché è così bello e perché – dopo un periodo così lungo di distacco dal mondo delle emozioni – riesce a riviverlo».

Tratto da: Der Merkurstab I Reinhold I Treatment of depression—music therapy
English Issue 2008

Traduzione: Menestrina