

MUSICOTERAPIA E IPERSENSIBILITÀ

Emilia Cerri, Musicoterapista

L'universo sonoro fa parte della nostra vita e della nostra quotidianità fin dall'epoca prenatale e caratterizza le prime comunicazioni tra noi e nostra madre e tra noi e il mondo; anche in età successive, la voce e i suoni sono protagonisti del dialogo con noi stessi e con l'ambiente che ci circonda, sul piano verbale e su quello non verbale.

La musica può essere considerata un linguaggio universale e allo stesso tempo codificabile e fruibile in modo assolutamente personale a seconda del proprio background culturale, della propria età e delle proprie esperienze di vita, facendosi portatore di sensazioni, emozioni e significati.

La musicoterapia si basa sull'utilizzo del mezzo sonoro-musicale per la costruzione di relazioni terapeutiche con l'obiettivo generale di creare un maggior benessere e una migliore qualità della vita là dove difficoltà fisiche, psichiche o situazioni traumatiche ne mettono a repentaglio l'equilibrio.

Considerando le qualità del mezzo utilizzato e le sue modalità applicative, la pratica musicoterapica può contribuire in modo significativo al benessere delle persone altamente sensibili.

In primo luogo, la musicoterapia lavora prettamente attraverso la comunicazione non verbale; l'attenzione si sposta dalla mente al corpo, permettendo maggiormente di distinguere le sensazioni provenienti dall'esterno da quelle presenti all'interno. Si sperimenta una dimensione espressiva e comunicativa nuova, fondata sull'ascolto e sul sentire che, in un contesto protetto e libero da giudizio, permette di scoprire e comprendere nuovi lati del proprio essere. La pratica strumentale e vocale, completamente slegata da fini estetici e performanti, consente la libera espressione delle proprie emozioni, lo scioglimento delle tensioni e una migliore percezione dei propri confini e di quelli delle persone attorno a noi.

In secondo luogo, in ambito musicoterapico si può dare ampio spazio all'uso della voce. La voce è uno strumento stupendo; è quello che ognuno di noi porta con sé, è di facile approccio e soprattutto è parte integrante dell'identità di ognuno di noi, è come l'impronta digitale: è unica.

Il timbro, il gesto fonatorio, parlano di noi, del nostro corpo, delle nostre emozioni in quel momento e anche del nostro carattere; l'uso della voce coinvolge interamente il nostro corpo, esprime la nostra energia e ci riporta con dolcezza al momento presente.

Vocalizzare significa mostrarsi; la sua azione influisce sul senso di identità, sulla consapevolezza di sé, aprendo ad una maggiore comprensione di sé stessi e degli altri; consente di ri-trovare il proprio spazio personale e i propri confini.

La voce diventa uno strumento di valutazione del proprio benessere e allo stesso tempo un prezioso mezzo di riequilibrio e di riarmonizzazione, facendo spazio all'ascolto, all'accettazione e al sentire; semplici forme d'arte musicale improvvisate si trasformano nel mezzo per poter dire e pensare ciò che prima era indicibile e impensabile.

Questi brevi spunti di riflessione sottolineano come le persone altamente sensibili possano avere nel mondo sonoro e nella musicoterapia degli importanti alleati per poter conoscere e accettare quello speciale tratto caratteriale che li contraddistingue, farne tesoro e migliorare la qualità della loro vita fisica ed emotiva.