

Barbara Eleonora Pozzoli

PERCORSI D'ASCOLTO®

*Architetture sonore
e sviluppo della
percezione di sé*

Revisione e note a cura di
Maria Angela Ciurleo

RUGGINENTI

Barbara Eleonora Pozzoli
Percorsi d'Ascolto®

Copyright © 2010 by
RUGGINENTI EDITORE, Milano
I-20139 MILANO, via Giuseppe Scalarini, 8

È vietata la riproduzione, anche parziale o ad uso interno o didattico,
con qualsiasi mezzo effettuata, non autorizzata.

Finito di stampare
nel mese di aprile 2010 presso
Genesi Gruppo Editoriale s.r.l.
Città di Castello – (PG)

Printed in Italy

RE 10202
ISBN 978-88-7665-557-9

Redazione S&G Partners, Varedo.
In copertina Shutterstock – Miao, *Building blocks labyrinth.*

INDICE

Prefazione	IX
Introduzione	XI
I L'UOMO E IL SUONO NEL TEMPO E NELLO SPAZIO, DALLA PERCEZIONE ALLA PRODUZIONE.....	1
Il suono e le sue caratteristiche.....	1
Il suono non mantiene le distanze.....	1
Il suono nella vita sociale	2
Eventi sonori naturali ed artificiali.....	3
I suoni artificiali	4
Il ritmo.....	5
Influenza dell'ambiente sugli eventi sonori	6
Musica e legame con il divino	10
Percezione ed elaborazione cerebrale del mondo sonoro e archetipi universali	12
Digressione sulla simbologia dei 4 elementi: fuoco, aria, (femminili, attivi), acqua, terra (maschili, passivi)	14
II ANCHE IL SURPLUS DI SUONO NELLA MEMORIA STORICA DELL'UOMO	15
Rapporto fra iperstimolazione acustica e stress.....	15
Memoria sonora e influenza ambientale	17
I rumori che ci circondano	20
Timore e valore del silenzio	22
III IL BAMBINO E IL SUONO.....	25
Rapporto primigenio bambino/sonno	25
Il mondo dei suoni durante la vita intrauterina	27
Il ritmo nella vita del bambino.....	30
IV DALL'ORECCHIO AL CERVELLO.....	33
Udire e ascoltare.....	33

	Morfologia dell'apparato uditivo.....	36
	La percezione della propria voce.....	41
	I principi neurofisiologici dell'udito.....	43
V	DALL'ASCOLTO ALLE EMOZIONI.....	49
	Effetti dell'ascolto.....	49
	Funzioni e rapporti uomo-suono.....	50
	Il parere degli esperti: cenni alle varie teorie.....	52
VI	IMPORTANZA DELL'OSSERVAZIONE.....	61
VII	INTRODUZIONE AI PERCORSI D'ASCOLTO®.....	67
VIII	ANAMNESI SONORA E MODALITÀ D'ASCOLTO PER LA STRUTTURAZIONE DI UN PERCORSO "TIPO".....	73
	Suggerimenti sul luogo adatto all'attività.....	74
	Spunti utili per l'attività.....	75
	Quale musica scegliere?.....	76
	Suddivisione del Percorso.....	77
IX	SCHEDA DI RICETTIVITÀ SONORO-MUSICALE E RELATIVE RIFLESSIONI.....	81
	Riflessioni per la Rilevazione dati sulle schede.....	85
X	PC - PERCORSO CONOSCITIVO.....	91
	Percorso conoscitivo: consegne.....	92
	Sulla scelta dei brani.....	92
XI	PIE - PERCORSO IMMAGINATIVO EVOCATIVO.....	97
	1-Ascolto e evoco immagini mentali, insieme alle relative emozioni che ne derivano.....	98
	Condizioni necessarie per la conduzione di un Percorso Immaginario.....	99
	2-Ascolto ed evoco o descrivo un'emozione, quella che l'ascolto mi ha risvegliato.....	101

3-Ascolto ed evoco/descrivo un ambiente o un movimento.....	102
4-Ascolto ed evoco/porto l'attenzione ad un senso rispetto agli altri: ascolto di suoni-rumori a cui associare/attivare "sinestesie".....	103
5-Ascolto (una serie di suoni o una musica costruita) e immagino/costruisco o disegno una storia	104
XII PPS - PERCORSO PERCETTIVO DI SÉ	107
Suddivisione del percorso	109
Primo momento: accoglienza	109
Secondo momento: percezione di sé in distensione psicocorporea....	110
Terzo momento: riattivazione	114
Sulla Soglia di percezione.....	115
XIII PNS - PERCORSO NUTRITIVO STIMOLANTE	117
XIV MS - MASSAGGIO SONORO	121
La musica fa vibrare il corpo	123
XV PRVM - PERCORSO RITMICO VOCALE MOTORIO	127
Caratteri distintivi del suono e loro relazione con le prime fasi della vita	128
Dal bambino all'anziano: il ritmo che accomuna	132
Melodia.....	133
Armonia e timbro	134
Forma.....	135
Il PRVM e la danza	136
Un PRVM può avere diversi obiettivi, sempre collegati fra loro.....	138
Funzioni del PRVM e uso del corpo e della voce	139
Struttura del PRVM e suggerimenti.....	143
XVI CONCLUSIONI	145
GLOSSARIO DEI TERMINI MUSICALI	146
BIBLIOGRAFIA	151

Prefazione

Le ricerche sulla portata terapeutica della musica datano il loro inizio alla metà del XX secolo e i numerosi studi hanno contribuito a metterne in luce gli effetti psicofisiologici e le risonanze affettive, secondo gli stili e le dimensioni del fenomeno musicale, quali la tonalità, l'armonia, il tempo, la melodia, il timbro e la strumentazione.

È stato dimostrato che la musica può essere un elemento induttore di rilassamento e un efficace supporto allo sviluppo dell'espressione corporea e utile coadiuvante nella riabilitazione, nella terapia di sostegno e in psicoterapia.

Una molteplicità di tecniche musicali che si affidano a principi e pratiche operative differenti, ma che prevedono, nella conduzione di ogni intervento, una stessa prassi iniziale necessaria ai fini della selezione del materiale musicale da utilizzare. Per questo la modalità procede muovendo da un colloquio preliminare, seguito da un periodo di osservazione e da uno dedicato alla verifica delle risposte ai diversi tipi di musica, realizzata per mezzo di una scheda di ricettività musicale.

Tali tecniche si caratterizzano di elementi distintivi che mirano a presupposti e finalità ben precise. Le tecniche per sviluppare l'espressione corporea tengono conto della sincronizzazione dei movimenti del corpo alla sequenza ritmica di percussioni, accompagnati anche da modulazioni della voce; per quelle di rilassamento, vengono selezionate musiche dal potere distensivo con effetti calmanti e rigeneranti adatti a promuovere uno stato di benessere, raggiunto per mezzo di una condizione statica o dinamica; nelle esperienze di gruppo, le improvvisazioni musicali, in cui ogni partecipante è chiamato ad organizzare e ad integrare una propria proposta sonora a quella degli altri, acquisiscono un valore aggiunto assumendo significati importanti di emancipazione e di cooperazione. Tante opportunità di impiego e di stimolo tese a fronteggiare i disagi più intimi, quei turbamenti psichici e fisici, sorgenti a volte di tensioni e di attività compulsive manifeste in tutte le fibre dell'organismo.

La ricerca in questo ambito, avvalorata dalle sperimentazioni e dalle verifiche, ha sentito costantemente la necessità di individuare ulteriori metodi innovativi, potenziati negli effetti e capaci di soddisfare ogni esigenza equilibratrice di cui la persona ha un sempre più marcato bisogno.

Barbara Eleonora Pozzoli ha fatto proprio questo impegno, dimostrando con la sua *Terapia Musicale di Ascolto* come, ad esempio, si possa saltare il

sistema di difese elaborate da una “nevrosi”, rimettendo in contatto bisogno e coscienza, ridonando alle impellenze del corpo e ai ricordi immagazzinati nell'inconscio unità di argomento e accessi per respingere la sofferenza. Perno di questa Terapia sono i Percorsi di Ascolto[®], in cui l'inondazione di vibrazioni, suoni, rumori, ritmi e melodie facilita nuovi accordi fra vita ed emozioni.

Le forze del calore policromo dell'intera dimensione sonora permettono alla persona di liberarsi dalle scorie, di organizzare una diversa architettura di pensiero e di azione, di suscitare forze reattive per superare ogni cristallizzazione del disagio.

Avvalendosi del ricchissimo repertorio di semiologia sonora, di simboli universali radicati nell'affinità tra esperienza sensoria, emozione e pensiero, Barbara Eleonora Pozzoli con la sua Terapia Musicale di Ascolto offre ampie certezze di aiuto, la conquista di nuovi equilibri, opportune armonie, una sicura prospettiva al cambiamento, una trasformazione del rapporto interpersonale e del comportamento fino a permettere una totale integrazione e rigenerazione della persona.

Guido Pesci
Docente di Pedagogia Speciale all'Università di Siena
Direttore Scientifico ISFAR - Formazione Post Universitaria
delle Professioni

Introduzione

Il presente lavoro è pensato per tutte quelle persone/figure professionali che utilizzano il canale sonoro, soprattutto preregistrato, finalizzato al servizio del benessere della persona: psicologi, pedagogisti, psicomotricisti, esperti in tecniche di rilassamento e distensione psicocorporea, nonché musicisti, insegnanti, educatori. Questo libro nasce dall'esigenza di trovare risposte alla classica domanda: c'è una musica adatta per la distensione, l'attivazione, la nevralgia, smettere di fumare e ricominciare a mangiare, migliorare la riuscita in matematica e far ricrescere i capelli? Sono convinta di no, non esiste una panacea musicale se intesa come Chopin, Debussy o Sakamoto. Eppure, dalla mia esperienza di musicista, studiosa ed amante della musica, mi sono accorta che certi stili, certe scelte musicali, formali, timbriche e strutturali messe in relazione con le esperienze di vita degli ascoltatori danno risultati di un certo interesse dal punto di vista della modificazione del proprio modo di sentirsi e quindi del proprio comportamento.

Dal punto di vista degli studi esistenti, ce ne sono veramente molti e interessanti che, pur senza arrivare a citare la "teoria degli affetti" di memoria sei/settecentesca, sostengono rapporti musica-psiche, tempo oggettivo, tempo percepito e relativa possibile modificazione del secondo grazie all'induzione di un tempo oggettivo musicale. Tuttavia ciò poco "spendibile" sul versante dell'operatività. L'obiettivo è offrire spunti di riflessione, nozioni e suggerimenti pratici essenziali per operare una scelta cosciente e ragionata del materiale sonoro il più possibile calzante con il soggetto preso nella sua unicità. Si fa uso della generalizzazione come è naturale in qualsiasi teorizzazione. A tale proposito secondo Kant ogni modello è una falsificazione della realtà, anche se indispensabile per poter pensare, senza dimenticare che la generalizzazione non corrisponde alla verità universale.

La prima parte, più teorica, introduce il rapporto Uomo/Suono nel Tempo (si vedano i riferimenti al bambino e all'adolescente, il problema dell'inquinamento acustico, il capitolo sull'orecchio, l'ascolto, il cervello e le emozioni); la seconda parte entra specificatamente nella presentazione dei Percorsi d'Ascolto® con esempi, suggerimenti e possibilità di attività pratiche. I Percorsi d'Ascolto® nascono da esperienze sul campo. Inizialmente le musiche venivano scelte sulla base di semplici intuizioni. A questo si è unita nel tempo una ser-

rata ricerca sugli studi inerenti l'analisi del rapporto musica/emozioni/brano specifico/reazioni emotive/struttura formale della musica/risposta emozionale. Sono convinta che l'ascolto effettuato seguendo determinate tecniche e con precise modalità rappresenti un importante strumento preventivo, educativo e terapeutico grazie alla capacità di nutrire il corpo con il suono, servirsi di esso per ri-scoprire nostre dimensioni nascoste e per favorire l'evoluzione della consapevolezza di Sé e delle proprie emozioni e cognizioni.

Il rapporto fra l'uomo e la musica avviene su piani diversi, a seconda che la relazione si instauri fra musica e compositore, musica e interprete, musica e fruitore; il libro tratta prevalentemente del rapporto fra musica preregistrata e fruitore, facendo comunque riferimento ad altre modalità di esperienza.

Sono stati così ipotizzati Percorsi per facilitare il recupero di un determinato stato emotivo o l'attivazione di un certo comportamento. Tali Percorsi non sfociano in un elenco di autori o di brani standard, ma in una riflessione sui requisiti che tali brani devono possedere. La terminologia specificatamente musicale è ridotta all'essenziale pur nella sua innegabile utilità. Questo testo è rivolto anche a chi non ha una specifica competenza musicale ma è consapevole dell'influsso dell'elemento sonoro sulla trasformazione ed il cambiamento della persona.

Barbara Eleonora Pozzoli