

Il rapporto tra psicoterapia e canto: organizzare il setting attraverso un'esperienza con una giovane donna.

Chiara Monaldi, 23/02/2021

Scrivo questo resoconto per pensare una domanda di lavoro psicologico che mi è arrivata in una forma che sento interessante per lo sviluppo del servizio entro il quale lavoro: "Studio Lago".

Mentre scrivo sento che sia importante tenere a mente perché io decida di proporre questo contributo entro il modulo del Professor Grasso, che si occupa di psicoterapia individuale nello studio. Penso che io abbia una domanda di lavorare con i colleghi su quelli che abbiamo chiamato "nuovi setting". Il problema che sto incontrando nell'intervento che resoconterò riguarda proprio pensare il setting, organizzarne le premesse e i limiti rispetto al rapporto tra il lavoro psicoterapeutico individuale e l'utilizzo di dispositivi artistici, nel mio caso il canto.

Lo studio privato, che nasce a seguito di un sogno che ho portato a SPS nell'ottobre 2018 poi resocontato e discusso con i colleghi, apre ufficialmente nel dicembre 2019. In questo spazio lavoro principalmente io in collaborazione con un altro psicologo musicista, con il quale svolgo laboratori e progetto il lavoro. L'offerta dello studio si distingue tra: lezioni di canto individuali, laboratori di scrittura di canzoni (per bambini e adulti), cantoterapia e psicoterapia.

Dare nomi diversi ai servizi mi aiuta a differenziare i setting, anche se sono costantemente in cerca di limiti che differenzino una proposta dall'altra.

L'ipotesi è che nella cantoterapia siano esplicitati, maggiormente rispetto alle lezioni di canto, i vissuti connessi all'attività canora, che sia parte del lavoro interpretare il lavoro, diciamo fare un meta pensiero sull'attività canora e sui rapporti con le questioni che le persone stanno attraversando (esempio: scegliere di cantare una canzone in rapporto a esperienze di vita, ricordi; scrivere una canzone per far emergere vissuti). Queste sono attività che svolgo anche dentro alcune lezioni di canto a seconda del rapporto che ho con la persona. Direi che dare il nome "cantoterapia" mi aiuta a orientare domande che provengono da persone che non sono nelle mie reti dirette, persone che arrivano con una domanda più dichiaratamente psicologica, che quindi leggono questo nome su un sito o su facebook e sono incuriosite dalla proposta, sentita come nuova.

A dicembre un collega SPS mi scrive per dirmi che ha pensato a me per un invio di una ragazza con la quale ha svolto un colloquio di orientamento. Sara ha 28 anni, è una sua conoscente e lo ha contattato nella ricerca di una psicoterapia. Durante il colloquio, Sara ha parlato del desiderio di lavorare attraverso il corpo e rispetto a dimensioni artistiche-espressive. Il collega pensa a me, al lavoro che svolgo con il canto e propone a S. di incontrarmi. Vengo contattata da Sara che si dice interessata a lavorare sulle sue emozioni e su dei problemi che sta vivendo ed è incuriosita dal rapporto tra canto e psicoterapia. Durante la telefonata per fissare il nostro primo appuntamento sono molto confusa sulla proposta da farle. Penso che è ora di provare a capire meglio che offerta sto facendo e fisso un appuntamento a Sara.

Durante il nostro primo incontro le chiedo di ripercorrere i passaggi che l'hanno portata da me e S. mi dice che ha bisogno di uno spazio creativo distinto dal suo lavoro, Sara utilizza molto la parola "esprimersi" nel presentarsi. Mi dice che sente di voler intraprendere un percorso psicoterapeutico perché sente che negli ultimi mesi sta affrontando momenti critici nella sua vita affettiva e lavorativa. Le dico che possiamo incontrarci per due colloqui prima delle feste natalizie per capire meglio la sua domanda. Nel frattempo penso che questi due incontri mi serviranno per capire meglio che pesci prendere. Prima dell'incontro successivo mi preparo una scaletta in cui il tempo dell'incontro è diviso. Parleremo nella prima parte dell'incontro e lavoreremo sul canto nella seconda parte. Sento la scissione, la sento, ma non so come fare diversamente. È la prima volta che mi arriva una domanda di psicoterapia connessa al canto e non una domanda di canto connessa alla psicologia. Mentre scrivo

questa frase sento quanto le fantasie sui limiti della professione organizzino i setting. Come se conoscessi la mia proposta di insegnante di canto che utilizza i vissuti e non la mia proposta di psicoterapeuta che utilizza il canto.

All'incontro Sara arriva come un fiume in piena scambussolando, fortunatamente, tutto il mio piano controllante e anticipatorio. Entra nello studio, si leva la giacca e mi chiede di andare in bagno. Esce dal bagno in lacrime e mi dice "scusami oggi sto così, ho un problema sentimentale, mi dispiace non riesco a contenermi."

Il pianto allaga studio lago e per un'ora parliamo della relazione amorosa di Sara, mi sento molto disorientata, ma penso che voglio seguirla. Mentre parla acchiappo nessi con la questione "esprimersi" che cerco di tenere a mente come bussola per capire cosa stiamo facendo insieme.

S. mi dice che si sente molto bloccata nella relazione di coppia che sta vivendo, perché a causa di una fase iniziale molto turbolenta, la relazione è tenuta segreta e lei sente di non avere un suo spazio, di non poter vivere il rapporto "allo scoperto".

Penso che inizio a capire meglio cosa significhi cercare uno spazio per la sua voce a livello simbolico. Finiamo l'incontro, che si è svolto come un colloquio psicologico, e saluto Sara prima delle feste. Le dico che al rientro dalle vacanze proveremo a utilizzare il canto e la voce in rapporto alle questioni emerse. Le dico che penso che lei mi parli della difficoltà di dare spazio ai suoi desideri dentro i rapporti che sta vivendo. Penso che in questo il canto possa essere utile solo se tengo a mente la dimensione simbolica di questa attività, se costruiamo insieme un setting entro il quale non scindere la parte del discorso e della musica.

Al rientro dalle vacanze Sara mi dice che ha voglia di cantare. Le propongo di iniziare a conoscere la sua voce attraverso alcuni esercizi di respiro e musicali. Sara è molto emozionata, la vedo improvvisamente in piedi rispetto al nostro assetto classico: poltroncina e divano. Eccoci in una nuova forma. Io al pianoforte e S. di fronte a me. Facciamo alcuni esercizi per iniziare a capire dove ci muoviamo. La voce ha infatti un'estensione, esistono dei limiti in basso e in alto entro i quali muoversi per esplorare le dimensioni interne. Questi limiti si ampliano durante il lavoro, ma conoscere il territorio iniziale aiuta ad avere uno spazio da cominciare ad abitare, comodo. Quando finiamo l'esplorazione sento che abbiamo messo un nuovo oggetto nel nostro rapporto. Le chiedo quando canta, che canzoni le piacerebbe cantare. S. inizia a elencarmi molte cantanti classiche italiane (Mina, Ornella Vanoni, Loredana Bertè), mi dice che ama le voci delle grandi interpreti. Le chiedo di scegliere una canzone da iniziare a cantare insieme nei prossimi incontri, che sente in rapporto ai discorsi che stiamo facendo. Lei dice che ci penserà e durante la settimana mi propone "Non sono una signora" di Loredana Bertè. Siamo qui, mi fa sorridere la sua proposta. Penso alla figura di Loredana Bertè, una donna anticonformista con una voce roca e potente. Penso al testo della canzone e al rapporto tra il ruolo di "signora" come imposto, risolto, e il sentirsi una donna con conflitti e desideri.

Penso che resocontando il lavoro vorrei costruire il metodo, all'interno del quale psicoterapia non è scontatamente solo colloquio psicoterapeutico, quanto una dimensione di rapporto entro il quale si condivide il senso dei vissuti che si attraversano nel lavoro. Penso a psicoterapia come un rapporto emozionato entro il quale dare senso e interpretare. In questo la musica può costituire un oggetto utile (lo penso ad esempio come l'utilizzo del gioco nelle terapie con i bambini) se non si scinde la dimensione tecnica dall'esperienza vissuta.