

CAPITOLO TERZO

PSICHIATRIA E PSICOLOGIA ALLE SOGLIE DEL TERZO MILLENNIO: RIFLESSIONI SULLA DIMENSIONE SPIRITUALE

C) METAFORA

LA GUIDED IMAGERY AND MUSIC: UNA VIA METAFORICA DI ACCESSO ALLA DIMENSIONE SPIRITUALE

THE GUIDED IMAGERY AND MUSIC: A METAPHORIC PATH TOWARDS THE SPIRITUAL DIMENSION

Gabriella Giordanella Perilli

*Fondatrice e Presidente Ass. Musilva
Psicologo, psicoterapeuta, musicoterapeuta
Specializzata in Guided Imagery and Music
Vicolo Casale Lumbroso, 82 - 00166 Roma
Tel. 06-66180608; 06-55285943
Fax 06-55285182*

LA GUIDED IMAGERY AND MUSIC: UNA VIA METAFORICA DI ACCESSO ALLA DIMENSIONE SPIRITUALE

Riassunto

Il presente contributo illustra la Guided Imagery and Music di H. Bonny, un metodo trasformativo di psicoterapia e crescita. Questo metodo, basato sul rilassamento, l'immaginario e la musica, permette un'esplorazione interiore per superare situazioni traumatiche, ma anche per scoprire il significato della vita in una dimensione transpersonale o spirituale. I programmi di musica classica e l'interazione con la Guida facilitano esperienze metaforiche necessarie per aumentare l'auto consapevolezza e la conoscenza. Esempi clinici chiariscono le differenze dovute a diversi livelli di preparazione o situazioni del cliente.

Parole chiave: *immaginario, musica, metafora, processo metaforico, schemi incorporati, dimensione transpersonale-spirituale*

Abstract

The present contribution concerns the Guided Imagery and Music by H. Bonny, a transformative method for psychotherapy and self development. This method, based upon relaxation, imagery and music, allows inner exploration to overcome traumatic issues but also to discover individual life meaning in a transpersonal or spiritual dimension. The classic music programs and the interaction with the Guide facilitate metaphorical experiences necessary to increase self awareness and knowledge. Clinical examples clarify differences due to different readiness levels or client situation.

Key words: *imagery, music, metaphor, metaphorical process, embodied schemata, transpersonal – spiritual dimension*

1. Introduzione

“Nel mezzo del cammin di nostra vita ci ritrovammo per una selva oscura ché la diritta via era smarrita”.

La metafora verbale, con la quale Dante rappresenta la confusione, la paura, l'incertezza che spesso si provano in momenti di crisi spirituale, quando si è perso il significato ed il senso della propria esistenza, si basa su elementi sensoriali e motori, facilmente comprensibili in quanto fanno parte di modelli di esperienze fisiche comuni. Il senso condiviso di queste esperienze *incorporate* permette, mediante il processo metaforico, quelle proiezioni per lo sviluppo della conoscenza non accessibile alla logica lineare, stabilendo connessioni e sviluppando *schemi immaginativi* per dare coerenza e strutturare successive esperienze. La comprensione e la conoscenza di qualcosa di complesso, per cui ancora non sono disponibili parole corrispondenti, sono facilitate da immagini metaforiche, ricche di informazioni multisensoriali che possono rappresentare differenti livelli di significato (concreto, astratto) o collegare tra loro esperienze vissute in periodi di vita diversi (passato, presente). La metafora concettuale, che si genera da schemi immagazzinati in memoria con caratteristiche temporali, motorie, emotive e cognitive, rappresenta secondo Johnson: *«una delle operazioni proiettive centrali mediante le quali stabiliamo connessioni semantiche, alcune metafore devono considerarsi come funzioni cognitive primarie, irriducibili con le quali creiamo ed estendiamo la struttura nella nostra esperienza e conoscenza»* (JOHNSON, 1987, p. 192). Le metafore (e le proiezioni metaforiche) sono fondamentali per portare alla consapevolezza e riorganizzare le esperienze critiche precoci, non verbali, centrali alla costruzione dell'immagine di Sé e del significato, specialmente in quanto fanno affiorare emozioni complesse e contrastanti che portano perturbazioni nel complesso sistema di conoscenza, offrendo così punti di vista alternativi o facendo emergere aspetti di sé non conosciuti.

2. La Musica evoca metafore

Nell'infanzia dell'umanità e di ogni singolo individuo, prima dello sviluppo del linguaggio verbale, i suoni hanno rappresentato un mezzo per comunicare e sopravvivere, per fronteggiare situazioni di pericolo, per esprimere emozioni e per mettersi in contatto con la divinità. Per secoli il canto, presente nelle pratiche religiose e taumaturgiche di quasi tutte le civiltà conosciute, è stato ritenuto un'emanazione del divino e, quindi, la

LA GUIDED IMAGERY AND MUSIC: UNA VIA METAFORICA DI ACCESSO ALLA DIMENSIONE SPIRITUALE

via di accesso all'universo spirituale, necessaria per ristabilire il benessere e la salute anche a livello fisico. Allora, se da una parte possiamo considerare il canto e la musica una rappresentazione metaforica sia di funzioni biologiche (es. il ritmo cardiaco rintracciabile spesso nelle musiche etniche), che di funzioni psicologiche (emozioni, tensione/rilassamento) e spirituali (la comunicazione con il divino, veicolo per stati alterati di coscienza), dall'altra notiamo che la musica può evocare immagini metaforiche rappresentative del mondo individuale, proprio perché è un mezzo sensoriale ed emotivo che favorisce esperienze affettive molto intense, stimola direttamente aree corticali e sottocorticali (corteccia pre-frontale, sistema limbico, ecc.) di entrambi gli emisferi cerebrali collegabili alla conoscenza ed ai diversi tipi di memoria (non verbale, dichiarativa, procedurale, ecc.), mentre aggira, a livello psicologico, sistemi difensivi rigidi. Sono le componenti fisiche della musica (timbro, melodia, altezza, tempo, intensità, ecc.) insieme alle sue proprietà strutturali (novità, ripetizione, complessità, ambiguità, chiarezza, ecc.) ed ecologiche (riferimenti extra musicali) che, mediante le reti di memoria associative neocorticali, vengono tradotte in modalità percettive diverse (immagini visive, esperienze cenestesiche, ricordi) dalla cui integrazione emerge il pensiero simbolico e la coscienza.

L'esperienza, secondo Bruscia (1998, pp.133-134), può variare considerevolmente se l'attenzione del cliente è focalizzata sulle proprietà *oggettive* della musica (stimolo-risposta), sulle proprietà *soggettive* (musica come processo o rappresentazione riferiti a sé/altro, ai propri valori e significati), o sulle proprietà *socioculturali* della musica (rituali, archetipi condivisi da una comunità). Nel caso in cui l'esperienza del cliente sia centrata sulle proprietà *estetiche* della musica, l'apprezzamento della bellezza e del significato, creati dal compositore e/o percepiti dal fruitore, viene generalizzato anche in altre aree dell'esperienza. Infine, quando l'esperienza diviene *transpersonale*, supera le altre categorie e differenziazioni assumendo un aspetto unificante e la musica può essere *veicolo* o *parte integrante* dello spazio transpersonale stesso (BRUSCIA, 1998). Considerare la musica come mezzo di accesso alla dimensione spirituale ha origini antiche come la musica stessa, mentre inserire questa filosofia nella prassi terapeutica è molto recente, da quando sono stati sviluppati approcci olistici all'essere umano e si è vista la centralità della costruzione di significati per la malattia e il benessere dell'individuo. La musica, caratterizzata come *veicolo transpersonale*, permette un'esperienza che unisce la coscienza ordinaria della realtà concreta a quella non ordinaria ed ampliata, aperta alla conoscenza ed allo sviluppo

LA GUIDED IMAGERY AND MUSIC: UNA VIA METAFORICA DI ACCESSO ALLA DIMENSIONE SPIRITUALE

di potenzialità, come si può osservare nelle pratiche meditative o nei rituali shamanici; invece la musica è considerata uno *spazio transpersonale* in quanto costituisce lo spazio metaforico dove l'individuo ha un'esperienza unificante o di picco che «*sospende i confini ordinari tra sé/musica o sé/altro per formare un insieme ampliato più esteso. Quando questo succede, la musica non è uno specchio del sé, la musica è il sé nel processo di divenire Sé ... Qui la coscienza ampliata include la musica come una parte integrale, ma non distinguibile, dell'infinito. Questo tipo di esperienza capita nella Guided Imagery and Music, quando il cliente è pronto e le condizioni conducono ad un lavoro transpersonale*» (BRUSCIA, 1998, p. 150).

Quanto detto rappresenta un'opportunità di rilievo in psicoterapia nelle situazioni in cui è fondamentale che il cliente esperisca emozioni in vivo per modificare pensieri non adattivi e quando lo scopo è la costruzione o la ricontestualizzazione del significato personale di fronte a fondamentali scelte di vita, durante crisi esistenziali o eventi luttuosi e malattie molto gravi o croniche, in quei casi in cui l'essere umano sente un drammatico senso di vuoto, di solitudine e profonda insicurezza “*che la diritta via era smarrita*”. Osservazioni cliniche mostrano, infatti, che esperienze emotive molto intense possono modificare i modelli operativi interni, in quanto il coinvolgimento affettivo aumenta l'efficienza dell'attività cognitivo-corticale. Riteniamo che, insieme ad interventi esperenziali ed al fine di una trasformazione terapeutica efficace, sia vantaggioso concepire la *salute* e *malattia* come un *continuum*, dove la differenza riguarda specialmente il significato attribuito e le modalità per resistere, combattere o affrontare le problematiche o gli stressor di ogni genere che vanno da quelli microbiologici a quelli socio-culturali (ANTONOSKY, 1987). In base a questo concetto la *salute* non è uno stato omeostatico da mantenere libero da disturbi e malattie, ma piuttosto un processo continuo per costruire *risorse di resistenza generalizzate* verso i normali attacchi alla salute, uno *stile di vita*, e gli *stressor* possono diventare fonti di salute piuttosto che cause di malattia (ANTONOSKY, 1987). Questa filosofia, praticata ad esempio da alcune persone che sono sopravvissute all'Olocausto in condizioni emotive e fisiche abbastanza soddisfacenti, fa dipendere la salute dalla scelta che ognuno opera attivamente e da come viene sperimentata la situazione: la salute è soggettiva ed associata al significato attribuito a sé e al mondo, in una visione globale. A questo riguardo Bruscia scrive che «*la salute è un processo per attuare il massimo potenziale di ciascuno per un sistema completo individuale ed ecologico*» (BRUSCIA, 1998, p. 84). Al fine di raggiungere questo

LA GUIDED IMAGERY AND MUSIC: UNA VIA METAFORICA DI ACCESSO ALLA DIMENSIONE SPIRITUALE

obiettivo è necessario che la persona riconosca e superi conflitti e traumi rimossi, spesso non verbali, in base ai quali ha costruito un'immagine di sé con caratteristiche specialmente negative, si confronti con domande finali riguardo la vita e la morte ed, infine, esplori e sperimenti nuove opportunità ed alternative per modificare una visione riduttiva del suo essere nel mondo.

In terapia l'esplorazione di una nuova situazione o di eventi conflittuali può avvenire mediante tecniche immaginative che permettono una rappresentazione virtuale, nell'immaginario, "come se" l'evento accadesse realmente. L'immaginario (*imagery*) ha la funzione di rappresentare ciò che non può essere visto o sperimentato direttamente, sulla base di reti di memoria (ACHTERBERG, 1994); è un processo cognitivo, una modalità di rappresentazione della conoscenza che si serve del codice immaginativo, in parallelo con l'altra modalità, quella del dialogo interno, verbale, entrambe legate al processo percettivo ed al sistema di convinzioni, anche mediante i processi emotivi (SACCO, 1994). Le immagini mentali, spesso con caratteristiche *simboliche* e *metaforiche*, sono modalità di pensiero che possono coinvolgere uno o più sensi: la vista, l'udito, il tatto, il gusto, l'olfatto, il movimento (cinestesia) ed il senso propriocettivo. Più le immagini sono vivide e ricche a livello sensoriale maggiormente possono fornire una nuova opportunità per il cambiamento, specialmente quando sono associate ad emozioni molto intense, ad esempio quelle sollecitate con la musica, purché si consideri l'essere umano come un sistema unitario ed articolato, dove il funzionamento avviene connettendo, a livello chimico e neurale, la mente ed il corpo mediante l'immaginario e il processo metaforico. La musica classica, in particolare, presenta strutture alle quali si collegano la mente ed il corpo, in base a ritmi, al tempo, alla dinamica, alla melodia come movimento ed ai timbri, all'armonia per creare uno spazio virtuale, scenario dell'immaginario. Oltre la funzione regolatrice sui sistemi cognitivi, emotivi e comportamentali, un'altra importante funzione dei sistemi di rappresentazione (immaginario e verbale) è quella sistemica *autoreferenziale*, mediante la produzione di immagini e definizioni verbali del Sé corporeo e psichico in senso dinamico e processuale (SACCO, 1994).

L'immagine del Sé corporeo e la percezione delle sue funzioni sono alla base degli schemi immaginativi *incorporati* che avviano e permettono le proiezioni metaforiche per lo sviluppo della conoscenza di sé e dell'ambiente. L'immagine di Sé e la capacità di elaborare metafore dipenderà dalle caratteristiche sperimentate dal bambino nella situazione

di attaccamento e cura: cioè tanto più la “madre” è stata in grado di comprendere ed intervenire con coerenza per soddisfare i bisogni del piccolo espressi metaforicamente, ad esempio, con il pianto, tanto più il bambino sperimenterà fiducia in sé ed un senso di competenza per intervenire attivamente nella soluzione di problemi e il controllo dello stress. Nel suo sviluppo verso uno stadio maturo, perché l’essere umano si apra alla *trascendenza*, non come fuga dalla realtà ma come *risposta* all’esigenza di ampliare l’orizzonte della conoscenza a livello spirituale, a prescindere dalle credenze religiose, è necessario che egli prima affronti i conflitti e superi emozioni negative, quali la rabbia, l’ansia, l’ostilità, e sviluppi una coscienza di sé come persona di valore e responsabile, in grado di operare scelte di vita costruttive (KOHLBERG, 1973; ARTO, 1989).

3. La Guided Imagery and Music

Nella continuità salute-malattia in una pluralità di dimensioni fisiche, psichiche e spirituali, bisogna differenziare la risposta terapeutica con metodi non solo di *cura* ma di opportunità di crescita e di potenziamento delle risorse, con una considerazione alle caratteristiche più specificatamente umane, quali le emozioni, il significato, i valori e l’apertura al trascendente.

Abbiamo accennato alle potenzialità insite nell’immaginario che vengono utilizzate in molte tecniche di intervento con fondamenti teorici diversi tra loro, dalla Gestalt al Cognitivismo, dal Training Autogeno allo Psicodramma, al “*réve éveillé dirigé*” di Desoille, ecc.

Tra questi un particolare metodo è costituito dalla *Guided Imagery and Music - GIM*, elaborato da Helen Bonny agli inizi degli anni ’70 a seguito di ricerche, presso il Maryland Psychiatric Research Center, sull’interazione tra musica, rilassamento e immaginario (BONNY e SAVARY, 1973). La sinergia di queste tre componenti caratterizza la GIM, mentre l’interazione dinamica tra l’ascoltatore, la musica e la guida favorisce esperienze complesse per esplorare il proprio universo interiore, modificarne le rappresentazioni, con gli stati emotivi ed i significati concomitanti, e sviluppare creativamente il proprio potenziale spirituale.

La Guida, dopo una conversazione preliminare, sceglie il programma musicale adatto per la situazione del cliente. L’ascoltatore riporta verbalmente il suo viaggio immaginario e la guida risponde incoraggiandolo

LA GUIDED IMAGERY AND MUSIC: UNA VIA METAFORICA DI ACCESSO ALLA DIMENSIONE SPIRITUALE

e sostenendolo per permettergli di approfondire l'esplorazione e l'esperienza. Al termine della musica, la guida aiuta il viaggiatore per iniziare un'integrazione tra l'esperienza avuta e la propria vita, integrazione che può svilupparsi, successivamente, in maniera autonoma anche al di fuori del *setting* terapeutico.

La *GIM* viene proposta sia singolarmente che in gruppo, con obiettivi che riguardano: 1) situazioni problematiche quotidiane; 2) esperienze traumatiche rimosse; 3) problematiche esistenziali; 4) esperienze di picco, spirituali o transpersonali. Questa peculiarità della *GIM* di poter essere flessibile a situazioni emergenti ed inconsuete nell'ambito di una seduta o durante il percorso terapeutico, costituisce un potente mezzo di intervento: spesso infatti il terapeuta ed il cliente possono trovarsi, in maniera imprevedibile, di fronte a eventi molto drammatici completamente rimossi con forte carica affettiva e difficili da affrontare a livello logico verbale, mentre i brani musicali possono essere scelti mano a mano per sostenere l'andamento del processo immaginativo e le diverse esigenze del cliente; a questo fine è fondamentale, durante ogni seduta, mantenere una relazione attiva e dinamica con la musica sia da parte del "viaggiatore" che da parte della guida. Alcuni esempi tratti dalla clinica possono illustrare più chiaramente diversi stadi del processo di cura e sviluppo.

Alina è una donna di circa cinquant'anni che sta seguendo un percorso terapeutico. Al momento si sente confusa e triste, pur ammettendo di aver risolto diverse sue situazioni problematiche. Durante un'esperienza di *GIM*, ascoltando Bach (*Adagio, Concerto N. 6 Brandeburghese*) si ritrova in un luogo buio ed angusto e sperimenta un insostenibile senso di solitudine, tanto doloroso che sta per aprire gli occhi. Ma un diverso brano musicale di Faure (*Requiem, In Paradisum*) le permette di uscire dal posto costrittivo e vedere una chiara luce, mentre si sente toccare la spalla da qualcuno che la rassicura dicendo "non sei più sola, stai tranquilla". Alina, con Brahms *2 Concerto per Piano – Andante*, avverte una sensazione profonda di benessere e beatitudine che continua anche dopo la fine dell'esperienza. Nel dialogo che segue con la Guida, emerge che Alina, alla nascita, era stata data per morta; solo dopo molti sforzi e tentativi l'équipe medica era riuscita a rianimarla, portandola in vita. A. aveva già lavorato, anni prima, su questo episodio così traumatico senza riuscire a riviverlo fisicamente ed emotivamente, né tantomeno a superarlo.

LA GUIDED IMAGERY AND MUSIC: UNA VIA METAFORICA DI ACCESSO ALLA DIMENSIONE SPIRITUALE

Ascoltando gli stessi brani musicali, Viola, una donna sui quarant'anni, avverte un forte peso sul petto che le impedisce quasi di respirare e parlare. Intorno a lei ci sono i suoi familiari ai quali riesce con sforzo a chiedere aiuto ed esprimere il proprio stato di sofferenza. Il peso sparisce e Viola si sente libera e in grado di interagire con le persone a lei care. Nel dialogo successivo all'esperienza di *GIM*, V. esprime la sua meraviglia per l'accaduto: infatti nella realtà lei, finora, non è riuscita a comunicare le proprie emozioni di solitudine ed il senso di estraneità, mentre, dopo l'esperienza immaginativa, si sente in grado di poterlo fare.

Umberto, uomo sulla quarantina, già durante l'ascolto del primo brano di Bach si sente avvolto da una luce intensa e trasportato in uno spazio sconfinato, senza tempo. La musica è tutt'uno con le sensazioni di energia e calore che lui avverte in tutto il corpo, in un'unione totale sperimentata con profonda gioia. U. fa parte di un gruppo che sta seguendo un percorso spirituale.

Quanto sperimentato dall'ascoltatore ci conduce alla nozione inerente la teoria fisica dei quanti, secondo cui la materia è energia e l'energia è materia, e, quindi, «tutto può essere descritto egualmente come particella e onda allo stesso tempo», come scrive Eagle (1991). La stessa *cimatica* (scienza delle vibrazioni) studia come la vibrazione modella un oggetto, un corpo, in un continuo processo di mutamenti, per cui è ragionevole attribuire alla musica, vibrazione ed energia, un effetto modellante sull'essere umano. Considerando la struttura cerebrale chiamata formazione reticolare, si può dire che quando uno stimolo, come il suono, è estensivo può eccitare e quando è limitato può distendere. In particolare la formazione reticolare ascendente influenza uno stato di allerta, per cui riducendo l'attività di questa area si può giungere ad uno stato di ipnosi, trance o sonno. Anche la sollecitazione di endorfine, attraverso l'ascolto musicale, può avere un effetto sullo stato di coscienza, oltre che di sollievo al dolore psicofisico, con modifiche sensoriali e percettive riguardo i parametri dello spazio e del tempo.

L'esperienza immaginativa di ogni persona riflette il suo stato interiore, il suo Sé, i propri valori e credenze ed è, perciò, unico. Come si può dedurre dagli esempi presentati, gli stessi brani musicali sono percepiti in modo totalmente diverso da persone diverse e possono essere sperimentati in maniera differente anche dalla stessa persona durante il suo percorso di cambiamento (GIORDANELLA PERILLI, 1998).

LA GUIDED IMAGERY AND MUSIC: UNA VIA METAFORICA DI ACCESSO ALLA DIMENSIONE SPIRITUALE

Ascoltando di Vivaldi l'*Adagio molto* dal *Concerto N. 3*, Roberta, di quarant'anni, si trova, in maniera imprevedibile, in una situazione vissuta a nove anni circa, quando subì violenza sessuale da parte di un membro della sua famiglia. Prova, inizialmente, gli stessi sentimenti di ansia, sconcerto e paura; non riesce a respirare e si sente bloccata "congelata" nei movimenti, fino a quando con l'aiuto della musica, riesce, nell'immaginario, a svincolarsi dal suo aggressore. L'aver potuto mettere in atto un comportamento adeguato permette a Roberta di percepire una maggiore fiducia in se stessa e considerarsi più degna di rispetto, mentre sono spariti i sensi di colpa e vergogna per i quali sentiva di essere rifiutata da tutti.

L'immaginario, che può includere sensazioni fisiche, emozioni, pensieri, immagini, ricordi, ecc., riflette la vita stessa della persona, il suo stile di interagire, per cui il materiale che emerge può essere creativo, divertente, pauroso o banale. È compito della Guida aiutare la persona ad approfondire e chiarire le relazioni con le proprie immagini metaforiche e simboliche, in modo da permettere una comprensione dei propri disagi interiori e trasformarli in elementi di crescita e salute.

La musica, utilizzata nella *GIM*, consiste in programmi di musica classica, opportunamente studiati per fornire un contesto comune e un supporto sia all'ascoltatore che alla guida, insieme alle basi per evocare risposte differenziate di tensione e risoluzione, energia e movimento verso un cambiamento. È utile sottolineare che la musica è il susseguirsi di suoni nel tempo e che gli schemi ritmico-temporali sono fondamentali ad ogni funzione biologica, atto psicomotorio, emozione, processo cognitivo e interazione sociale. L'organizzazione di questi schemi temporali, essendo autoreferenziale, risente del funzionamento neurale, dello stato emotivo e cognitivo del sistema individuale. Nelle composizioni musicali, Stravinsky distingue due varietà di tempo: il "tempo psicologico" ed il "tempo ontologico". Il primo varia in accordo allo stato interiore del soggetto, mentre il secondo è il tempo realmente misurato, oggettivo. Di conseguenza la musica, basata sul tempo ontologico, è dominata da un principio di similarità, per costruire un senso unitario, con effetti percepiti a lunga scadenza, e quella che segue il tempo psicologico procede per contrasti, come elemento di varietà, con effetto percepito nell'esperienza immediata. In caso di incoerenza all'interno del sistema umano, la coerenza, offertagli dall'adattamento (*entrainment*) alle molteplici strutture ritmico-temporali del medium musicale, può facilitare quel cambiamento utile al fine di ristabilire un proprio ordine strutturale a livello psichico e motorio, necessario al senso di continuità dell'identità e

del funzionamento del singolo sistema (GIORDANELLA, 1993; THAUT, 1997).

Lucia, all'ascolto di Delius - la Calinda, evoca, in modo repentino ed inaspettato, il dramma vissuto alla morte del figlioletto di due mesi avvenuta venti anni or sono, dramma che Lucia pensava di aver superato da tempo. Con l'*Andante* della *2a Sinfonia* di Kallinikov e l'Intermezzo dalla Carmen di Bizet, si trova a far crescere il figlioletto ed a giocare con lui. Quando la musica termina, Lucia interrompe l'esperienza e saluta il figlio che nell'*immaginario* sembra avere ora nove anni, contenta di essersi presa cura di lui. Per la prima volta L. ha potuto parlare di questo suo dolore ad altri, sentendosi finalmente sollevata e rasserenata.

Silvia vive una crisi matrimoniale e non sa se concedere al marito la separazione richiesta. In una seduta di GIM immagina il giorno delle nozze: lei ed il marito sono sereni in chiesa mano nella mano. Poi si sente sola mentre cammina sulla strada che conduce a Monte Saint Michel, contornata da una *fitta nebbia* che le impedisce di vedere. Aiutata dalla musica e dalla Guida si dirige verso il monte e si ritrova a volare sopra la chiesa. Non c'è nessuno e lei, pur vedendo la porta della chiesa aperta, non se la sente di entrare, perché il luogo "è troppo sacro". Durante il colloquio che segue l'esperienza, Silvia ammette di sentirsi colpevole per un tradimento fatto al coniuge molti anni prima, compensato in superficie con un comportamento di buona moglie, mentre nel profondo valutato come marchio di *falsità* che la rende indegna di entrare nel tempio, simbolo per lei di integrità e pace. La confusione che prova, quindi, è rispetto ai sentimenti di rabbia e affetto verso il marito ma anche verso se stessa, percepita inadeguata ed impotente, e verso i propri valori. Le immagini forti e vivide avute durante diverse sedute di GIM sono rimaste con lei ben oltre l'incontro e l'hanno aiutata a bilanciare la propria considerazione sulla vita, rimarcando ciò che era importante, ad esempio ridefinire la propria immagine e sviluppare una propria autonomia, ed offrendole un aiuto per affrontare la situazione critica.

S. ha scoperto, rivivendo situazioni infantili, alcune risorse interiori, come l'amore per la bellezza e il bisogno di un cammino spirituale: in una seduta di GIM, ascoltando un brano corale (Puccini - il *Coro muto* della *Madama Butterfly*), immagina un gruppo di angeli che le portano il cuore triste ma pulsante in alto. I brani seguenti (Debussy, *Andantino*; Warlock, *Capriol Suite*) risuonano nel suo corpo e con l'energia sviluppata dalla musica si ritrova, insieme a bambini amici d'infanzia, a correre spensierata

e libera in un prato verde, pieno di bianchi fiori profumati, felice di vivere. Silvia ha compreso che tutte le emozioni, quantunque dolorose, fanno parte di sé e sono necessarie per un cammino evolutivo dall'afflizione alla guarigione.

Paolo è affetto da HIV, durante l'ascolto del Concerto per arpa di Pierre all'inizio si sente bloccato, poi avverte un vento forte che lo sospinge e lo fa volare sui tetti. Si trova, inaspettatamente davanti ad una chiesa e, con molta titubanza, decide di entrare perché è da tanto tempo che non lo fa più. L'interno è buio e lui rimane in fondo; ma dall'altare scende verso di lui la Vergine dicendogli di avvicinarsi, mentre una luce intensa pervade tutto l'ambiente. Paolo avverte un'intensa commozione ed un senso profondo di pace. Nel colloquio che segue dice di essere molto meravigliato dell'esperienza in quanto, a livello cosciente, non era consapevole di questo suo bisogno spirituale.

4. Conclusioni

In una prospettiva evolutiva di *salute* che abbracci la *cura* e la *crescita* di sistemi dinamici, complessi e integrati, sono necessari metodi di terapia con caratteristiche adeguate per comprendere tra le cause della patologia anche quelle con radici nella sfera spirituale ed offrire, a chi è pronto, esperienze efficaci in grado di far emergere proprietà e stati di coscienza di ordine superiore imprevedibili inizialmente, in quanto fondati su principi di una logica non lineare. Tra questi metodi si colloca, a nostro avviso, la *Guided Imagery and Music* che evocando emozioni e sensazioni con la musica in uno stato alterato di coscienza, coinvolge l'individuo integralmente a livello di funzioni neurofisiologiche, cognitive ed emotive. La modifica nelle percezioni esperite facilita un cambiamento coerente nella valutazione cognitiva e, quindi, nel significato attribuito a sé ed alle situazioni.

Diviene così possibile per l'essere umano attuare un percorso esperienziale che collega, mediante la metafora come *ponte metacognitivo*, l'universo reale, dei suoni e della relazione, a quello virtuale, dell'immaginario, per le infinite possibilità di sviluppo della conoscenza e dello spirito, in accordo al fenomeno di nuova estensione (*neotemia*), indispensabile alla vita. A questo proposito va precisato che alcuni programmi musicali usati nella *GIM* favoriscono esperienze di carattere psicologico, mentre altri permettono esperienze transpersonali, o di

LA GUIDED IMAGERY AND MUSIC: UNA VIA METAFORICA DI ACCESSO ALLA DIMENSIONE SPIRITUALE

picco, caratterizzate da *modifiche nella percezione* del proprio corpo, vissuti di luce ed energia, profondi stati emozionali positivi, espressioni di unità e comunione ed alterazioni nelle dimensioni ordinarie dello spazio e del tempo.

Concludiamo dicendo che il collegamento tra la *Guided Imagery and Music* e la dimensione spirituale può essere significativamente illustrato con le parole di Platone che affermano:

«*La Musica è una legge morale. Essa da l'anima all'universo, ali alla mente, volo all'immaginazione, attrazione alla tristezza e vita ad ogni cosa*».

Bibliografia

ACHTERBERG J., DOSSEY B., KOLKMEIER L., *Rituals of Healing. Using magery for Health and Wellness*, Bantam Books, New York 1994

ANTONOVSKY, *Unravelling the Mistery of Health: How People Manage Stress and Stay Well.*, Jossey-Bass Publishers, San Francisco 1987

ARTO A., *Desarrollo Moral. Factores personales y sociales*, Ediciones CUSSA, Bahia Blanca 1989

BONNY H. e SAVARY L., *Music and Your Mind*, Harper Row, New York 1973

BRUSCIA K.E., *Defining Music Therapy – Second Edition*, Barcelona Publishers, Gilsum, NH 1998

EAGLE C., “Steps to a Theory of Quantum Therapy”, *Music Therapy Perspectives*, 1991, 9, 56-60

GIORDANELLA G., *Organizzazioni temporali nella Strutturazione dei Processi cognitivi in Soggetti normali e Soggetti con Disturbi psichiatrici*, Tesi di Dottorato, Università Pontificia Salesiana, Roma 1993

GIORDANELLA PERILLI G., “Differenti modi di percepire, sperimentare e comprendere gli stessi brani musicali durante il processo riabilitativo e terapeutico”, in G.G. Perilli e F. Russo (a cura di), *La*

LA GUIDED IMAGERY AND MUSIC: UNA VIA METAFORICA DI ACCESSO ALLA
DIMENSIONE SPIRITUALE

Medicina dei Suoni. L'esperienza sonoro-relazionale come cura del sé,
Borla, Roma 1998

JOHNSON M., *The Body in the Mind. The bodily Basis of Meaning, Imagination, and Reason*, The University of Chicago Press, Chicago 1987

KOHLBERG L., "Continuities in childhood and adult moral development revisited", in P. BALTES e K. SCHAIE (Eds.), *Lifespan developmental psychology*, Academic Press., New York 1973, 179-204

SACCO G., *I Giochi della Mente. Teorie, ricerche e applicazioni delle immagini mentali*, Melusina Editrice, Roma 1994

THAUT M.H., McINTOSH G.C., RICE R.R. "Rhythmic facilitation of gait training in hemiparetic stroke rehabilitation", in *Journal of Neurological Sciences*, 1997, 151, 207-212.