

**CORSO TRIENNALE DI MUSICOTERAPIA**

A.P.I.M. Associazione Professionale Italiana Musicoterapeuti

TESI DI DIPLOMA

**MUSICA E MODIFICAZIONI PSICOFISICHE:  
DALLA TRANCE ALLA MUSICOTERAPIA**

Relatore

Davide Ferrari

Candidato

Guido Ligabue

Genova  
anno 2016

...a mio figlio Daniel...

“ Nessuno può dirsi capace di vivere finchè non supera  
gli angusti confini delle proprie personali preoccupazioni  
fino al più largo interesse per tutta l'umanità “

Martin Luther King

# **MUSICA E MODIFICAZIONI PSICOFISICHE: DALLA TRANCE ALLA MUSICOTERAPIA**

## INDICE

<b>Introduzione.....</b>	<b>5</b>
<b>Musica e trance.....</b>	<b>6</b>
<b>Il tarantismo salentino (la terra del rimorso).....</b>	<b>11</b>
<b>Il caso della Santeria cubana (la Regla Ocha)</b>	
Premessa.....	<b>17</b>
I valori endogeni della Regla Ocha e la loro influenza nella vita sociale.....	<b>18</b>
Gli orichas più importanti.....	<b>20</b>
Le cerimonie ed il ruolo dei tamburi.....	<b>24</b>
<b>Stati alterati di coscienza nell'odierno Occidente: i rave party ed altri fenomeni.....</b>	<b>37</b>
<b>Analogie e differenze fra stati di trance e musicoterapia.....</b>	<b>46</b>
<b>Conclusioni.....</b>	<b>51</b>
<b>Bibliografia e altre fonti.....</b>	<b>56</b>
<b>Ringraziamenti.....</b>	<b>58</b>
<b>Allegato: articolo scientifico.....</b>	<b>59</b>

## INTRODUZIONE

L'intenzione iniziale di questo lavoro era di trattare ed approfondire il solo fenomeno della Santeria nell'isola di Cuba. Essendo sposato con una donna originaria di Matanzas, una delle città dove più si è sviluppata e diffusa questa pratica religiosa, ero certo che avrei raccolto tutte le informazioni al riguardo. Ma mi sbagliavo e ben presto mi sono reso conto della mia presunzione. La religiosità a Cuba è qualcosa di estremamente variegato e complesso, che contempla un'infinità di rituali, musiche, credenze e aspetti mitologici che solo pochi nativi dell'isola possono ritenere di conoscere. Il rischio era di perdersi nel labirinto della Santeria ottenendo un risultato confusionario e senza un forte filo conduttore che lo reggesse. Opportuno è stato il consiglio del direttore del corso Gerardo Manarolo di trattare il tema degli stati alterati di coscienza e di legarlo ai contenuti della musicoterapia. Il cuore della tesi è rimasto la Santeria ma senza improbabili ed avventurosi scopi "didattici". Spero che chi legga questo breve lavoro possa avere una visione globale sufficientemente chiara ed esaustiva sul modo in cui il popolo cubano si rapporta con il trascendente.

L'aspetto importante è stato avere un argomento centrale che potesse sostenere, armonizzare e dare un senso ai fenomeni trattati. Gli stati alterati di coscienza indotti dall'elemento sonoro-musicale hanno permesso tutto ciò e soprattutto, con mia sorpresa, hanno permesso a tematiche apparentemente estranee (Tarantismo, Santeria, rave party...) di entrare a far parte di una tesi in musicoterapia. Durante la stesura mi sono reso conto che questi fenomeni "musicali" della società contemporanea hanno diversi aspetti in comune, sia da un punto di vista sociologico che da quello strettamente musicale. Altrettanto sorprendenti le analogie con situazioni che si riscontrano nel mondo della musicoterapia. Il passaggio dalla trance alla musicoterapia è risultato meno impervio e difficoltoso di quanto potessi aspettarmi.

## MUSICA E TRANCE

Il legame fra il suono, la musica e gli stati di trance è sempre stato molto forte nella storia dell'uomo, a tutte le latitudini. L'etnomusicologo Gilbert Rouget se ne è occupato in modo approfondito andando ad individuare alcuni aspetti che accomunano diverse culture appartenenti a luoghi e periodi storici differenti. Innanzitutto egli definisce la trance come uno **“stato di coscienza inconsueto e passeggero”** (G.Rouget, 1986).

L'individuo quindi per un certo tempo (che possono essere anche alcune ore) vive in una dimensione psicologica in cui i rapporti con il proprio mondo interno e soprattutto con quello esterno, risultano molto alterati. Spesso si è in presenza di crisi di tipo isterico con svenimenti, agitazione, convulsioni. In casi estremi si rilevano insensibilità al dolore, occhi fuori dalle orbite o anche paralisi temporanee. In generale si manifesta la sensazione di un accrescimento delle proprie facoltà e ciò può determinare comportamenti quali l'affrontare situazioni pericolose senza nessuna paura, compiere acrobazie o danzare per ore ed ore.

Trance ed estasi vengono spesso confuse. Rouget, attraverso alcune contrapposizioni, cerca di chiarirne le differenze. Queste ultime riguardano soprattutto le condizioni nelle quali esse si manifestano. Solitamente l'estasi viene raggiunta nel silenzio, nella solitudine e nell'immobilità. Nella trance occupano un ruolo rilevante la musica, la presenza di altre persone e un'atmosfera agitata e movimentata. Nella prima abbiamo una privazione sensoriale mentre nella seconda una **sovrastimolazione sensoriale**. Solitamente dopo l'estasi la persona ricorda ciò che ha vissuto mentre nella trance spesso vi è totale amnesia. E' interessante l'osservazione dell'autore circa i vari stati intermedi che nella realtà possono verificarsi, ad esempio trance raggiunta nel silenzio oppure estasi in presenza di altre persone ecc.

La trance è solitamente associata a due aspetti religiosi: lo sciamanismo e la possessione. La trance dello sciamano è un viaggio nel quale l'anima abbandona il suo corpo per recarsi nei luoghi invisibili, abitati dai morti e dagli spiriti. Essa può ascendere in un mondo superiore o discendere in un mondo inferiore; può fare il giro della terra o andare sulla luna, può visitare le profondità marine... ogni etnia manifesta i suoi particolari viaggi. Il soggetto in trance domina lo spirito che si incarna in lui; si parla infatti di trance condotta. Essendo cantante, strumentista e danzatore, lo sciamano è considerato colui che fa' l'uso più completo della musica. Se nello sciamanismo si compie un viaggio, nella possessione si **riceve una visita** (da parte di una divinità o di uno spirito). Si parla in questo caso di trance mistica **indotta**, cioè provocata su uno o più individui durante lo svolgersi di rituali religiosi. Quando è presente, la musica è suonata da altre persone che favoriscono in questo modo lo scatenamento della trance. Rouget suddivide la trance mistica in tre categorie: trance di comunione, trance di ispirazione e trance di possessione. Nella prima la relazione tra il soggetto e la divinità è vissuta come una rivelazione o illuminazione; nella seconda il soggetto è invaso dalla divinità che coesiste con lui dominandolo ma non sostituendolo; nella terza la divinità prende possesso del corpo dell'individuo e si sostituisce a lui. Le prime due categorie le ritroviamo nel cristianesimo e nell'islam mentre la trance di possessione appartiene alle culture africane o da queste derivate (come il candomblè brasiliano) e a quelle asiatiche. Anche il tarantismo salentino, di cui ci occuperemo in seguito, appartiene a quest'ultima categoria. L'autore esamina in particolare i rapporti tra musica e trance nei riti di possessione. Egli parla in questi casi di "trance identificatoria" poichè l'individuo si identifica in uno spirito o una divinità. Ad eccezione del tarantismo, in cui la musica serve a placare la crisi, nei culti di possessione il suono e la musica esercitano un ruolo determinante nel **provocare la trance**. Ogni etnia ha le sue particolari musiche che, nella maggioranza dei casi, sono sia vocali che strumentali.

In alcune regioni dell'Africa ritroviamo musiche di possessione puramente vocali mentre più rare sono quelle in cui vi è solo uso di strumenti. A seconda dell'etnia e del paese di provenienza questi ultimi possono molto variare. Certamente il tamburo è quello maggiormente utilizzato in quanto può inserirsi in diversi contesti e, soprattutto, è fondamentale nel dare impulso e prolungare le danze. Ogni divinità ha i suoi ritmi e le sue melodie e, a volte, un suo particolare strumento. Le caratteristiche che accomunano tutte queste musiche vanno perciò ricercate non nel tipo di sonorità o in particolari melodie ma nel **modo in cui vengono suonate** (Rouget, 1986). Rouget ne individua quattro: 1) accelerazione del tempo; 2) aumento dell'intensità del suono; 3) rotture di ritmo; 4) ripetitività melodica. Inoltre i testi dei canti hanno tutti come contenuto la chiamata e/o l'esaltazione della divinità. Certamente l'accelerando ed il crescendo svolgono un ruolo importante nello scatenamento della crisi così come la continua ripetizione melodica con effetto "ipnotico" nel posseduto. E' però fondamentale che il soggetto sia **predisposto psicologicamente** e **coinvolto emotivamente**. Questo coinvolgimento è favorito dal suono e dalla musica che sono inseriti in un determinato **contesto culturale** (Rouget, 1986). I ritmi e le melodie appartengono al repertorio popolare e ciò influisce a livello affettivo-emozionale. "In genere, pare che, qualunque sia il culto, il grado di reattività alla musica vari secondo l'anzianità e l'importanza dell'adepto" (G.Rouget, 1986). Infatti i neoadepiti sono più sensibili al ritmo e più propensi a cadere in trance. Gli anziani hanno maggiore capacità nel dominare il loro comportamento.

Tra musicisti e posseduti viene ad instaurarsi una speciale relazione che favorisce il passaggio alla trance: i primi comunicano con il suono e la musica, i secondi con la danza. E' una relazione piena, senza inibizioni. Rouget sottolinea l'importanza del ruolo della danza. Quando essa è astratta permette all'individuo di liberare le proprie energie. Quando invece è figurativa (erotica, guerresca...) serve a scaricare le tensioni inconsce.



“La danza, oltre al comportamento della divinità, rivela il temperamento profondo e le aspirazioni nascoste del danzatore” (G.Rouget, 1986). Musica e danza, inserite in un contesto accogliente, sono quindi capaci di esercitare modificazioni a livello della coscienza (di sé e del proprio rapporto con il mondo). Il riconoscimento della presenza della divinità da parte di tutto il gruppo conferisce alla trance un carattere di normalità e permette al posseduto (o presunto tale) di reintegrarsi nella società. La musica e la danza, facilitando la “socializzazione della trance”, hanno quindi un effetto terapeutico poichè permettono alla persona di scaricare liberamente le tensioni e i conflitti interni. La musica inoltre è indispensabile nel “mantenere” lo stato di trance grazie alla risonanza affettiva ed emozionale che essa suscita (Rouget, 1986). Già Jean-Jacques Rousseau aveva compreso l’“azione morale” della musica, cioè la capacità di influire intensamente a livello emozionale. Aveva inoltre capito che la risposta allo stimolo musicale variava a seconda della cultura e dell'etnia di appartenenza. Una certa melodia può commuovere un cittadino francese ma lasciare indifferente un cinese. Questo perchè dietro a quella melodia c'è una storia (collettiva e personale) che appartiene solo al primo. Vi è da aggiungere che un cinese è legato (affettivamente?) a un sistema musicale differente da quello europeo. L'aspetto culturale è perciò determinante nello scatenamento della trance. Ma si deve considerare anche l'**azione fisica del suono**, soprattutto il suono delle percussioni e del tamburo. Il tamburo è indubbiamente lo strumento che maggiormente concorre a creare quel clima di sovrastimolazione sensoriale di cui si è parlato precedentemente. Colui che lo suona guida il ritmo e decide quando è il momento degli “accelerando” e dei “crescendo”, così importanti nell'indurre la trance. Diversi studiosi ritengono che il suono ossessivo dei tamburi determini delle perturbazioni dell'orecchio interno. Ciò sarebbe ulteriormente amplificato dalla danza del posseduto, in particolare le rotazioni della testa e i movimenti del busto. Non vi sono ancora prove scientifiche che dimostrino

la certezza di queste teorie, tuttavia si può ritenere che il “meccanismo” che genera la trance contenga sia aspetti psicologici che fisiologici.

Natura e cultura agirebbero dunque insieme rafforzandosi a vicenda con effetti estremamente potenti. Così potenti da alterare significativamente la coscienza in alcuni individui.

Lo stesso Gilbert Rouget sostiene che “entrare in trance è una sorta di avventura psicofisiologica che nasce dall'incontro dell'emozione con l'immaginario” (G.Rouget, 1986).



## **IL TARANTISMO SALENTINO (la terra del rimorso)**

Come si è già accennato, i rituali coreutico-musicali conosciuti come "tarantismo" vanno collocati all'interno dei riti di possessione. Essi hanno origine intorno all'anno mille nelle terre della Puglia ed in particolare nel Salento. Si tratta di un fenomeno unico in Europa che ha conosciuto il periodo di maggiore espansione tra il XIV e il XVII secolo. L'etnologo Ernesto De Martino, nel giugno del 1959, si recò con una equipe scientifica ad indagare ciò che era sopravvissuto di quella tradizione. Fino ad allora si pensava che le musiche e soprattutto le danze (tarantelle) avessero la funzione di estirpare il veleno provocato dal morso del ragno (taranta o tarantola). L'equipe verificò ben presto l'infondatezza di tale credenza dando un **significato simbolico** al veleno e ai suoi effetti nei tarantati.

Il tarantismo nasce e si sviluppa nel mondo contadino caratterizzato da miseria, vita dura nei campi, grandi frustrazioni, soprattutto nella popolazione femminile. Il morso del ragno ed il suo veleno, che solitamente non comportano gravi conseguenze a livello clinico, simboleggiano la sofferenza ed i conflitti psichici irrisolti che in particolari periodi dell'anno riaffiorano dall'inconscio (ri-mordono). A dimostrare l'autonomia di questo simbolismo è la realtà degli eventi: a volte non si è in presenza di alcun morso; solitamente sono le donne le più colpite; il ragno (a volte serpe, scorpione...) agisce solitamente in particolari momenti critici dell'annata agricola (in estate, epoca del raccolto) o del vissuto esistenziale (E.De Martino, 1961). Inoltre, a seconda degli stati d'animo, si hanno differenti tipi di tarante con conseguenti effetti su chi è stato morso: tarante "canterine" e "ballerine" sensibili alla musica e alla danza, "tristi e mute", "libertine", "tempestose", "dormienti" ecc. Quando sono tristi la musica che viene suonata per "guarire" la tarantata o il tarantato è particolarmente malinconica. Ma è in presenza della taranta "ballerina" che si sviluppa

pienamente il rituale coreutico-musicale. Nei secoli passati ciò poteva avvenire all'aperto, nella natura, vicino a dei ruscelli; questa atmosfera idilliaca contribuiva a tranquillizzare il tarantato. Durante la danza poteva accadere che la posseduta o il posseduto si lasciassero pendere dagli alberi attraverso delle funi, ad imitazione del comportamento del ragno. Se il rituale si svolgeva in casa, lo scenario naturale veniva allestito con l'utilizzo di alberelli, piante e fiori. La sorgente d'acqua veniva riprodotta artificialmente attraverso grosse conche ripiene. L'acqua aveva anche una funzione purificatrice; spesso i tarantati gradivano bagnarsi o anche immergersi in essa. Al soffitto veniva appesa una fune ad uso di questi ultimi, durante la fase di possessione. La stanza veniva adornata non solo con piante e composizioni floreali; grande importanza simbolica avevano i nastri e i drappi colorati appesi alle pareti. Infatti la taranta avvelenatrice veniva associata ad una determinata musica, ad un determinato ballo ma anche a determinati colori (E.De Martino, 1961). Questi simbolismi li ritroveremo anche nella Santeria cubana, nonostante siano così lontani i tempi e i luoghi di origine. Da un punto di vista antropologico si potrebbe ritenere che tali manifestazioni siano innate nell'essere umano. Altri oggetti facenti parte dello scenario del rito erano le spade e gli specchi. La spada veniva a volte utilizzata dal tarantato per "combattere" la taranta durante il ballo. Spesso le donne offrivano ornamenti, vestiti, fazzoletti colorati o anche vasi contenenti spezie. "...la tarantata di tanto in tanto odorava queste piante aromatiche allo stesso modo come contemplava i colori dei drappi e dei nastri, o si accostava a questo o quello strumento per entrare con esso in particolare rapporto" (E.De Martino, 1961). Percezione uditiva, visiva e, a volte, olfattiva, si armonizzano fra loro in un rapporto sinestesico che induce il comportamento della persona posseduta e di conseguenza permette di individuare quella particolare taranta, evocatrice di determinati conflitti psichici. Nella danza, i tarantati sono infatti fortemente attratti da certi suoni, certi odori o da oggetti aventi un

determinato colore con i quali si rapportano e "dialogano".

Come si è detto in precedenza, la stagione estiva è, fin dalle origini, l'epoca privilegiata in cui si consumano i rituali del tarantismo. L'estate è l'epoca del raccolto cioè il periodo in cui i contadini sono maggiormente esposti al morso del ragno. Nelle estati successive avviene il ri-morso, che può ripetersi per diversi anni. In realtà il più delle volte non si è in presenza di un reale morso e, quando accade, le conseguenze sono decisamente più lievi rispetto a quelle manifestate pubblicamente. "Il nesso fra tarantismo e stagione estiva va quindi valutato essenzialmente sul piano simbolico" (E. De Martino, 1961). Fin dal Medioevo, l'estate pugliese era caratterizzata non solo da lavoro duro in condizioni precarie ma dal ripresentarsi di tensioni e paure nella popolazione contadina. Era il momento che decideva, in base al raccolto, come sarebbe stata la vita nei mesi a venire. Al bilancio economico si accostava il bilancio esistenziale. Il morso del ragno serviva quindi ad "innescare" la crisi e tutto il successivo rituale simbolico accolto favorevolmente dalla comunità. La stagione del raccolto è così divenuta la stagione prescelta nella quale convogliare frustrazioni e conflitti psichici irrisolti: la stagione del rimorso.

All'epoca della spedizione di De Martino i musicisti si recavano presso il domicilio della tarantata con i loro strumenti (tamburello, chitarra, fisarmonica, violino...). All'inizio del cerimoniale sono loro i protagonisti che, attraverso una "esplorazione musicale", cercano di individuare la musica "giusta" per la tarantata, che la risveglierà dallo stato di inerzia. La musica giusta è quella che è "gradita" alla taranta così come i nastri colorati che vengono offerti. Quando la musica ed i colori sono quelli giusti allora la tarantata inizierà la sua danza, articolata in movimenti a terra ed in piedi e con fasi di cadute al suolo. A volte si assiste all'imitazione dei movimenti a terra del ragno. Siamo qui nel vivo della possessione, vi è **identificazione** della tarantata con la taranta (E. De Martino, 1961). L'autore parla successivamente di un momento "agonistico" nel quale la tarantata pare

lottare contro il ragno che la domina, danzando e agitandosi con maggior furore. Il ciclo termina con lo svenimento e la caduta a terra della donna. Questi cicli possono essere ripetuti nei giorni successivi, fino a quando l'esorcismo "musicale-coreutico-cromatico" non abbia ottenuto il suo scopo, cioè la scacciata del ragno e del suo veleno.

Anche Gilbert Rouget si è in parte occupato del tarantismo salentino. Egli non parla di esorcismo ma di adorcismo, vale a dire "un rito di possessione che attraverso l'identificazione con un'entità mira a migliorare la situazione esistenziale" (G.Rouget, 1986). Non è quindi la divinità-taranta a venire esorcizzata ma, attraverso la sua identificazione, viene scacciato il veleno cioè **la sofferenza che questi simbolizza**. Il ragno sarebbe quindi un alleato, non un antagonista. Nella sostanza i due studiosi sono d'accordo nel ritenere la tarantella (musica e danza) terapeutica in quanto permette alla tarantata di comportarsi pubblicamente da isterica, in una forma accettata perchè inserita in un preciso contesto culturale. Viene perciò soddisfatto il bisogno di **comunicare agli altri** la propria sofferenza. De Martino parla di "evocazione, deflusso e risoluzione dei conflitti psichici irrisolti". La guarigione non è però completa e definitiva. Ad ogni estate il ri-morso torna a farsi sentire poichè la vita nel frattempo non è cambiata.

Interessanti sono le considerazioni di De Martino circa il rapporto tra musicisti e tarantati. Tra loro si instaura una forte complicità che si manifesta nell'avvicinarsi agli strumenti (specialmente tamburello e violino) per "catturare" i ritmi e le melodie che possono sintonizzarsi con il proprio stato d'animo. Ogni musicista è ben disposto ad offrire la propria musica cercando un **contatto emotivo** e un dialogo con la tarantata. E' forse in questa fase che è appropriato parlare di musico-terapia. La musica e le danze che ne conseguono, permettono l'instaurarsi di una **speciale relazione** tra musicisti e tarantati e fra questi ed il pubblico presente ( E.De Martino, 1961). Queste relazioni sono il cuore della cura.

Le tarantelle suonate durante la spedizione dell'equipe di De Martino si sono mantenute sostanzialmente sino ai giorni nostri. Oggi si parla in generale di "pizzica" mentre allora venivano chiamate "pizzica tarantata" o "pizzicata tarantata". Il ritmo era quasi sempre in 4/4 e veniva scandito in modo ossessivo dal tamburello e dalla chitarra. Il violino era lo strumento leader a livello melodico; inoltre era quello che aveva maggiore libertà "esplorativa" ed improvvisativa. La fisarmonica svolgeva la funzione di basso, legando armonicamente ritmo e melodia. Si poteva assistere a pizziche con struttura bipartita: una prima fase lenta e malinconica corrispondente al movimento a terra iniziale della tarantata, una seconda fase rapida e movimentata (danza in piedi). Le melodie erano solitamente in modo maggiore o minore, tuttavia potevano essere suonate anche su altre scale modali. Oggi si assiste a una maggiore diversificazione degli strumenti, con riuso anche di strumenti dell'antica tradizione, quali flauti o zampogne. Grande rivalorizzazione viene ora data alla vocalità.

L'intervento della chiesa cattolica nel XVIII secolo, al fine di controllare questi culti pagani, ha segnato l'inizio del decadimento del tarantismo. Associando il ragnò a San Paolo, si è voluto imporre un significato religioso di perdono e grazia che il santo concedeva ai tarantati che si recavano presso la cappella a lui dedicata, nella città di Galatina. Qui il rituale coreutico-musicale proseguiva, ma in modo disordinato, senza una cornice che lo contenesse e, soprattutto, senza uso di strumenti.

Anche motivi economici hanno contribuito; infatti spesso le famiglie, in condizione di povertà, erano costrette ad indebitarsi per pagare i musicisti e per poter fare la loro offerta presso la cappella. Lo sviluppo socio-economico del Salento e l'emancipazione della popolazione femminile a cavallo tra il XX e XXI secolo, hanno ulteriormente favorito il declino e la scomparsa di queste tradizioni.

Oggi è rimasto il folklore, con le sue splendide musiche e danze, a mantenerne vivo il ricordo.





## IL CASO DELLA SANTERIA CUBANA (LA REGLA OCHA)

### PREMESSA

La religiosità nell'isola di Cuba è il frutto dell'incontro fra le tradizioni provenienti da alcune zone dell'Africa occidentale (principalmente la Nigeria) ed il cattolicesimo dei coloni spagnoli. Questi ultimi deportarono e schiavizzarono centinaia di migliaia di uomini e donne appartenenti alla etnia chiamata "yoruba". Da parte dei dominatori non ci fu una vera e propria opera di evangelizzazione ma una brutale repressione di qualsiasi rituale ritenuto pagano. Per poter continuare ad adorare le proprie divinità ("orichas"), gli schiavi le mascherarono con i santi cristiani. Il termine "Santeria" fu coniato dagli spagnoli stessi in senso dispregiativo in quanto non comprendevano questa esagerata devozione verso i santi cattolici. Questo inganno ha facilitato il **sincretismo fra le due religiosità** che è andato evolvendosi nel corso dei decenni e che tuttora continua a plasmarsi ai cambiamenti della società cubana. Inoltre a ciò hanno contribuito alcune "affinità" fra le due espressioni religiose, come la credenza in un unico Dio creatore di tutto l'universo e l'esistenza di speciali "semi-divinità" (santi/orichas) che intercedono presso di lui. Con l'abolizione della schiavitù (anno 1880) molti ex schiavi emigrarono nelle zone di Matanzas e Habana, diffondendo la religione yoruba già mescolata con il cristianesimo. In quegli anni vennero unificati diversi culti yoruba in una unica liturgia: la Regla Ocha. Popolarmente essa è conosciuta con il termine Santeria ed è la religione più diffusa a Cuba.



## I VALORI ENDOGENI DELLA REGLA OCHA E LA LORO INFLUENZA NELLA VITA SOCIALE

“La credenza nella forza degli “orichas”, la fede nella natura, la fiducia nelle cerimonie, nell’“achè” e nella parola, costituiscono i contenuti attraverso i quali si manifesta la fede nella “Regla Ocha” (A.Arguelles Mederos, A.Celia Pereda Pintado, 2007).

Parlando con le autorità religiose, popolarmente conosciute come “santeros”, queste ti diranno che la Regla Ocha (non amano il termine santeria) è una religione animista. Dio (**Olofi**) si manifesta negli elementi della natura, i quali hanno un'anima e sentimenti antropomorfi. Le divinità, cioè gli orichas, non sono altro che i sovrani ed i custodi degli elementi naturali. Ad esempio Yemaià è la dea del mare. L'uomo è parte di questa grande famiglia. La fede nella divinità della natura e dei suoi poteri magici è tipica delle religioni di origine africana, come il candomblè brasiliano, anch'esso proveniente dalla cultura yoruba. La credenza nel potere benefico del regno vegetale, unitamente alle conseguenze

dell'embargo americano che ha incluso il commercio dei medicinali, ha favorito un grande sviluppo della medicina naturale e omeopatica in Cuba. La natura ci ha creato, noi siamo suoi figli e possiamo relazionarci con lei, possiamo chiederle aiuto per risolvere i nostri problemi della vita quotidiana. Questa religione è molto "concreta", non ha una dimensione escatologica e non mira alla santità dell'uomo. I suoi valori morali sono impliciti: se l'uomo rispetta le norme ed i tabù delle divinità, si pone in armonia con esse con conseguenze positive nella sua vita. Egli ha la possibilità di porsi in sintonia con l'energia universale (oricha: "energia della natura") e di migliorare il proprio "achè". L'achè è un potere invisibile, sacro e magico che appartiene alle forze sovrannaturali e che è presente in tutto il regno animale, vegetale e minerale. "Questa qualità aumenta o diminuisce nella misura in cui le pratiche e gli obblighi contratti dai credenti con le divinità e con se stessi vengono messi in pratica come, per esempio, il rispetto di determinati tabù" (Arguelles, Pereda, 2007). Esempi di norme e tabù possono essere: non partecipare a feste per un determinato periodo, non bere alcolici, mangiare determinati cibi, non dormire nudi, vestirsi con determinati indumenti, ecc. Il credente deve limitarsi a seguire queste regole pratiche, non deve cercare di capire ma obbedire alla volontà delle forze sovrannaturali. Ci è venuto spontaneo pensare alla Bibbia quando vi leggiamo: "i miei pensieri non sono i vostri pensieri, le vostre vie non sono le mie vie" (Isaia 55, 1-11). Dunque più si è dotati di questa grazia, l'achè, più la vita sarà fortunata e positiva poichè si è in armonia con le forze sovrannaturali. In questa visione del rapporto con il sovrannaturale, la parola acquista un potere magico poichè, nei rituali, permette di mettere in contatto l'uomo con gli orichas e permette a questi ultimi di trasmettere consigli e predizioni. Anche il suono degli strumenti musicali permette di comunicare con gli orichas (i "tambores" sono sacri e sono consacrati ad una determinata divinità).

La Regla Ocha e le sue credenze influiscono sul comportamento dei credenti, soprattutto nella vita di relazione. E' molto importante che nella famiglia (sia consanguinea che religiosa) regni l'armonia e la pace. Tra gli uomini vi deve essere collaborazione, amicizia, solidarietà. Questi valori provengono dalla cultura e dalla religione yoruba. Gli anziani sono molto rispettati, non solo per gli insegnamenti che possono trasmettere ma anche perchè essi vengono ritenuti più vicini agli spiriti degli antenati e agli orichas. A differenza di altre religioni, nella Regla Ocha assumono una certa importanza il denaro e i beni materiali. Questa religiosità è strettamente legata alla dimensione terrena; "chi vive bene, lo può fare anche perchè gode del favore delle divinità" (Arguelles, Pereda, 2007).

Sarebbe totalmente sbagliato ritenere che il modo di vivere del popolo cubano dipenda dalla fede nella Regla Ocha. Questa esercita una sua influenza così come la esercitano il cristianesimo ed i suoi valori. Ciò può sembrare paradossale se non si considerasse che la cultura ed il folklore cubani sono il risultato dell'incontro tra l'Occidente e l'Africa. Inoltre vanno considerati la storia, la geografia, il clima e gli aspetti socio-economici.

## GLI ORICHAS PIU' IMPORTANTI

Il pantheon originale yoruba è composto da circa 400 orichas. Nel contesto cubano della Santeria si sono ridotti ad una quarantina, dei quali solo una quindicina sono conosciuti dalla maggioranza della popolazione. La mitologia yoruba ricorda molto quella greca: le divinità sono antropomorfe, tra loro vi sono rapporti e relazioni come tra gli umani; esse provano i nostri stessi sentimenti. Da loro sono nate tantissime storie e leggende che si sono tramandate oralmente fino ai giorni nostri. I "babalawos", che sono le massime autorità religiose, conoscono tutte queste leggende attraverso

anni di studi. Essi, inoltre, conoscono almeno in parte la lingua originale yoruba, indispensabile per celebrare alcuni riti. I miti e le leggende sono importanti perchè sono fonte di insegnamenti e di indicazioni utili alla vita dell'uomo. "Gli orichas sono considerati la rappresentazione di una forza universale, che regolamenta le relazioni tra gli uomini e l'universo. Viene loro attribuita la funzione di aiutare gli esseri umani, di lottare contro i poteri malvagi soprannaturali, impedendo così che essi possano danneggiare gli individui e la loro vita" (Arguelles, Pereda, 2007).

Gli orichas più importanti e popolari della Santeria sono:

**Obatalà:** divinità del cielo, primo tra gli orichas. Insieme a Yemaià, sua sposa, ha creato la terra e l'umanità. Divinità pura per eccellenza, ama la pace ed è misericordioso. Il suo nome, in lingua yoruba, significa "colui che risplende all'orizzonte". E' il dio della testa, del pensiero e dei sogni. Cattolicizzato come la Vergine de la Mercedes, il suo colore è il bianco. Viene spesso identificato come un anziano che stenta a camminare.

**Yemaià:** madre della vita e degli altri dei. Dea dell'acqua salata e quindi del mare come fonte primordiale di vita. Protettrice delle partorienti, di pescatori e marinai. Corrisponde alla "Virgen de Regla" , patrona della Baia de l'Habana (Regla è il nome di un quartiere della baia dove si dice un giorno apparse la Madonna). E' di pelle nera ed i suoi colori sono il bianco e l'azzurro.

**Changò:** dio della virilità, del fuoco, dei fulmini e tuoni, della danza e della musica (in particolare quella prodotta dai tamburi). Innumerevoli le sue avventure amorose con le divinità femminili del pantheon. Identificato stranamente con un santo femminile, Santa Barbara. I suoi colori sono il bianco ed il rosso. Indossa una corona e porta uno scudo, una spada e una scure.

**Ochùn:** divinità un pò "coquette" (tante le sue storie con i rappresentanti maschili del pantheon), è la dea dei fiumi. Incarna l'amore, la bellezza,

la grazia e la femminilità. Il suo nome significa "colei che assiste". Sincretizzata con la Vergine "de la Caridad del Cobre" (Cobre è la pietra che la rappresenta) è la **patrona di Cuba**. La cattedrale di Santiago di Cuba è dedicata a lei ed è stata eretta sopra una ex miniera di cobre dove si dice sia apparsa. Celebre la sua apparizione in aiuto ad un gruppo di pescatori destinati a soggiacere alla furia del mare. La sua carnagione è mulatta. Colori: giallo,oro.

**Eleguà**: signore dei cammini, protettore dei viaggiatori. Detiene le chiavi del destino, apre la strada che conduce alla felicità o alle disgrazie. E' un bambino un pò dispettoso sincretizzato con il "nino de atocha", figura leggendaria che corrisponde a Gesù all'età di circa otto-dieci anni. Nei rituali è il primo ad essere invocato ("abre el camino"). I suoi colori sono il rosso e il nero.

**Orùnmila**, conosciuto anche come **Orula**: in lingua yoruba "colui che con le profezie illumina come il sole nel cielo". E' il sovrano delle divinazioni, benefattore degli uomini perchè svela a loro il futuro e li consiglia. Nato da un rapporto incestuoso di Yemayà, viene identificato a volte con Gesù Cristo, altre con San Francesco d'Assisi. I suoi colori sono il giallo ed il verde.

**Babalù Ayè**: sincretizzato con San Lazzaro, il mendicante lebbroso protagonista della parabola contenuta nel Vangelo secondo Luca, è la divinità guaritrice delle malattie e delle infermità, la più venerata in Africa. E' anche il protettore dei cani (i cani gli leccavano le ferite per lenire il suo dolore). All'Habana è stato eretto un santuario in suo onore (Rincon), dove il 17 dicembre di ogni anno si recano migliaia di pellegrini e infermi. Il suo colore è il rosso porpora.

**Oggùn**: il suo nome significa "colui che fa la guerra". E' fratello di Changò e di Eleguà; dio dei minerali, delle montagne e degli utensili in metallo. Montanaro solitario ed irascibile, è temuto per la potenza delle sue armi ma non è considerato una divinità malefica. Simboleggia l'aspetto violento della

natura umana. Viene associato a San Pietro o a San Giovanni Battista. I suoi colori sono il giallo e il verde.

**Olòkun:** oricha androgino, il cui nome in lingua yoruba significa "signore del mare" (Arguelles, Pereda, 2007). Egli è il padrone delle profondità dell'oceano ed il suo corpo è metà pesce e metà uomo. Il suo stesso nome porta il tamburo che viene suonato esclusivamente nelle cerimonie a lui dedicate. Impersonifica l'aspetto meditativo ed onirico della natura umana. Nessun corpo può venirne posseduto, tanto è immenso e profondo. E' una divinità molto misteriosa, temuta e rispettata dai credenti. I suoi colori sono l'azzurro, il bianco ed il nero.

Questi orichas sono conosciuti e venerati da tutti i cubani, che siano autorità religiose, adepti della famiglia religiosa o semplici credenti (la grande maggioranza).

A Cuba il sincretismo fra le credenze africane ed il cattolicesimo è stato più forte rispetto ad altri paesi dell'America Latina. Per un cubano è esattamente la stessa cosa dire "vado a una festa per San Lazzaro" o "vado a una festa per Babalù Ayè". Inoltre gli adepti alla Santeria, qualsiasi ruolo rivestano, devono aver ricevuto il battesimo con rito cattolico. I santi spesso sono presenti nelle case della gente, con altari e pietre portate e consacrate dai santeros. Questi minerali rappresentano il santo, "sono" il santo. Solitamente un credente lo accoglie nella propria casa perchè ne è un fedele devoto e rispetta i suoi consigli e predizioni contenuti nei responsi divinatori ("ità"). A volte la presenza in casa dell'oricha è dovuta al fatto che il credente è un iniziato al culto della Regla Ocha, è stato cioè "consacrato" ad un determinato santo, attraverso un'apposita cerimonia. I cerimoniali e i riti legati al culto della Santeria sono tanti e variegati; nel prossimo paragrafo si parlerà dei più importanti e diffusi.



## LE CERIMONIE ED IL RUOLO DEI TAMBURI

La cerimonia di iniziazione più diffusa si chiama "**Kariocha**". Con essa è possibile che venga ricercata la possessione ma il più delle volte si parla di "consacrazione" ad una divinità, la quale "scende sulla testa del credente". Questo particolare è indice della forte influenza della cultura cristiana. Vi sono tre passaggi fondamentali: consacrazione, presentazione ai tamburi, anno dell' **iyawò** (iniziato). Prima però dobbiamo fare un passo indietro poichè la divinità, cioè l'oricha di cui si stà parlando, deve essere individuata attraverso un rito divinatorio. Individuata e riconosciuta perchè essa è l'Angelo Custode della persona ("Angel de la Guarda"); secondo questa religione, influenzata dal cristianesimo, ogni uomo è vegliato da un suo oricha-angelo custode. Il sistema divinatorio più importante si chiama **Ifà** ed è governato dall'oricha Orula; esso viene impiegato dai babalawos.



Le divinazioni vengono compiute attraverso "oggetti intermediari" provenienti dal mondo naturale (conchiglie, pietre, noci di palma, cocco...). Attraverso essi il santero si mette in contatto con il suo spirito guida che gli rivela il nome dell'oricha-angelo custode. A volte vi sono difficoltà nell'individuare; in questi casi si procede con un rito di tamburi, suonati da persone consacrate che mettono a disposizione il proprio santo. Ottenuto il responso si potrà procedere con il cerimoniale.

La consacrazione è un rituale segreto. Da incontri e colloqui con alcuni santeros ci è stato possibile sapere che in esso vi partecipano, oltre alla persona che deve essere consacrata, diversi santeros e un **obbà**, ossia un maestro di cerimonie. L'individuo viene prima rasato a zero e "lavato" con delle erbe. Con la consacrazione egli ri-nasce, cioè nasce a nuova vita. Vestito di soli stracci, viene poi lasciato solo in una stanza dove in precedenza è stato eretto un trono. Qui vi rimane per sette giorni, dormendo su un tappetino di canne di bambù e cibandosi con le mani di ciò che gli viene passato. Al terzo di questi sette giorni potrà uscire dalla stanza per la "presentacion a los tambores" (presentazione ai tamburi). In questa fase, oltre all'iniziato, sono presenti alcuni santeros e i musicisti. E' un momento molto importante per l'iyawò perchè i tamburi, sacri e suonati da persone consacrate, a loro volta lo presentano a Dio (Olofi). Si tratta dei tamburi **Batà**, i più importanti nella Santeria cubana. Sono tre, di diverse dimensioni, uguale struttura e a doppia membrana. Vengono percossi lateralmente, direttamente con le mani, tenendoli in posizione orizzontale. Di solito i musicisti stanno seduti. Qualora rimangano in piedi, il tamburo viene sorretto da una sorta di cintura o corda. Il più piccolo dei tre si chiama Okònkolo ed il suo ruolo nella poliritmia è di marcare il tempo come una sorta di metronomo; è "vestito" di rosso. Il tamburo medio si chiama Itòtele e serve a "legare" le figure ritmiche degli altri due. Infatti la sua membrana più grande risponde alle frasi del tamburo maggiore mentre la piccola si incastra con i ritmi dell'Okònkolo. L'Itòtele è vestito di giallo.

Il tamburo più grande si chiama Iyà ("madre" in lingua yoruba) ed è il più importante poichè da lui ogni ritmo nasce e si sviluppa. E' quello con il suono più grave, dal quale iniziano i cambi di ritmo e le improvvisazioni che l'Itòtele prosegue. L'Iyà è vestito di azzurro ed è l'unico abbellito da una collana di trentadue campanelle, sedici aperte e sedici chiuse.

I ritmi sono quasi sempre accompagnati da canti inneggianti gli orichas. Le melodie di questi canti sono semplici e ripetitive, in opposizione ai ritmi complessi che le accompagnano. Alla cerimonia partecipa anche un suonatore di maraca. L'iyawò, vestito in modo allegorico, balla e compie gesti di riverenza verso i tamburi sacri. La principale funzione dei tamburi (non solo i Batà) nei riti di Santeria è quindi quella di **connettere l'essere umano con la divinità**. Terminata questa cerimonia, l'iyawò ritorna nella sua stanza dove vi rimane altri quattro giorni, in meditazione. Passati questi quattro giorni l'iniziato può uscire dalla stanza e dare i primi passi da bambino; come già si è detto, si tratta di una rinascita. A proposito di ciò, una santera di Matanzas ci ha ribadito l'importanza di questa rinascita ad una vita nuova, legata maggiormente alle cose spirituali che a quelle materiali. E' quindi fondamentale l'atteggiamento di profonda fede ed umiltà di colui che vuole essere iniziato. Lo stato di grazia e la serenità che si raggiungono sono "curative" perchè permettono di vedere ed affrontare la vita e le difficoltà in una nuova prospettiva. Un altro sacerdote matanzero ci ha parlato del "cambio karmico" che la consacrazione provoca nella persona, le cui azioni saranno maggiormente orientate al bene. Questa energia positiva (cioè l'"achè") può avere conseguenze gratificanti nella vita privata, ad esempio nella vita affettiva o nel lavoro. Ci è stato detto che troppo spesso i cubani affrontano con atteggiamento sbagliato il rito di iniziazione, convinti che grazie ad esso otterranno successi in amore o vincite in denaro; se manca la fede e l'intenzione sincera di "rinascere", questo rituale non ha alcun senso.

Il primo anno di vita dell'iniziato viene chiamato "anno di yaworage", durante il quale l'iyawò deve attenersi a determinate regole. Citiamo le più importanti: vestirsi sempre di bianco con testa coperta, portare i collari ed i bracciali degli orichas, non partecipare a delle feste che non siano religiose, non bere alcolici, non andare in spiaggia, non stare al sole alle ore 12 e rientrare a casa entro la mezzanotte. Passato il primo anno l'iyawò diviene **olocha**, cioè un adepto alla Regla Ocha. Un santero ci ha detto che da questo momento l'individuo entra in armonia con l'energia universale. Per il resto della sua vita l'olocha dovrà seguire regole, consigli e proibizioni dettate dall'oricha a cui si è consacrato e di cui è figlio. Alcune sono già implicite: ad esempio chi si consacra a Yemaià, divinità del mare e madre dei pesci, non potrà più mangiare pesce, considerato fratello ancestrale.



Tra le cerimonie di iniziazione vanno considerate anche quelle che trasformano l'iniziato in un dirigente del culto, il quale potrà iniziare altri credenti o praticare determinati rituali e funzioni. Potrà, ad esempio, sacrificare animali o arrivare alla possibilità di fare divinazioni.

Vi sono poi i **cerimoniali propiziatori**, nel corso dei quali viene invocato un determinato oricha o antenato allo scopo di ottenere la soddisfazione di determinate necessità materiali e spirituali.

Meritano un breve approfondimento i **riti di divinazione**. Essi sono compiuti da autorità religiose quali "babalochas" (padrini), "iyalochas" (madrine), "babalawos" (in lingua yoruba "padre dei segreti"). "La divinazione è l'espressione della volontà delle forze sovranaturali invocate, rito nel quale il tempo sacro si estende al presente e al futuro" (Arguelles, Pereda, 2007). La persona si reca dal santero per sapere come comportarsi affinché determinati problemi personali possano risolversi o a quale rito propiziatorio deve sottoporsi. Come già si è accennato, i responsi divinatori si chiamano "Ità" ed indicano al credente i comportamenti da tenere per seguire al meglio il proprio destino e capire più profondamente il senso della propria vita. Attraverso questi riti, i credenti entrano in relazione con gli orichas e/o gli antenati. I sistemi divinatori più popolari sono quello di **Ifà**, il **dilogùn** e il **biague**. Il primo è ritenuto il più importante e, come già è stato detto, viene utilizzato solo dai babalawos. Il responso viene ottenuto attraverso l'utilizzo di una polvere bianca ricavata da una zanna di elefante. Il dilogùn si serve delle conchiglie (caracoles), che vengono lanciate diverse volte. Il biague utilizza frammenti di cocco.



Nella Santeria assumono particolare importanza anche i **riti funebri**. Con essi si sciolgono gli obblighi che il defunto aveva instaurato con le divinità e si invocano le forze del bene affinché egli possa vivere in pace. Importante il ruolo dei tambores Batà, che danno l'ultimo saluto e accompagnano lo spirito nell'aldilà. La funzione principale di queste cerimonie è di trasformare il defunto in **antenato**, allo scopo di ottenere da lui protezione e consigli per affrontare al meglio la vita terrena.

I cerimoniali di cui fino ad ora si è parlato sono generalmente riservati agli adepti della famiglia religiosa. Vi sono però riti/feste religiose a cui tutti possono partecipare, che siano membri della famiglia religiosa, semplici credenti o persone estranee al culto. Sono i riti più popolari e maggiormente conosciuti fuori da Cuba, in quanto possono parteciparvi anche stranieri. La festa è dedicata ad un determinato oricha come atto di devozione da parte di uno o più credenti. Si tratta di un generico ringraziamento ma, a volte, si ringrazia il santo per un consiglio o un aiuto particolare da lui ricevuti. Altre volte la motivazione può essere la richiesta di perdono per non aver adempiuto a determinati obblighi o proibizioni. Vi sono poi feste celebrate nel giorno del proprio santo, ad esempio il 17 dicembre San Lazaro-Babalù Ayè, l'8 o il 12 settembre la Vergine della Carità del Cobre-Ochùn.

In alcune date il calendario della Regla può corrispondere con quello cattolico. E' anche molto diffuso festeggiare l'anniversario della propria iniziazione ("cumpleanos del santo"). Si può infine organizzare una festa per chiedere aiuto al proprio santo riguardo a specifici problemi personali. Nei giorni precedenti la festa si svolgono rituali preparatori a cui partecipano solo gli appartenenti alla famiglia religiosa. Durante questi rituali è possibile che vengano effettuati **sacrifici di animali**. I sacrifici sono molto importanti nella Regla Ocha in quanto favoriscono il contatto con gli orichas; inoltre si ritiene che il sangue degli animali possieda achè.

Tra i preparativi vi è anche l'**altare** (o **trono**) che viene eretto in onore del santo/oricha festeggiato. Ai suoi piedi vengono posti oggetti, bracciali, pietre o altri elementi della natura che rappresentano le varie divinità, tutte invitate alla festa. Particolarmente belle e curate sono le decorazioni floreali, anch'esse simboliche: girasoli per ochùn, mariposas per obatalà, ecc. In alto, su un piedistallo, viene posto il santo a cui è dedicata la festa; alla parete, come sfondo, veli con i colori dei vari orichas. L'altare è una delle attrazioni principali della festa, sia per la sua bellezza che per la sua sacralità. Sul pavimento, di fronte ad esso, viene collocata la "plaza", cioè i piatti contenenti dolci, frutta e altri cibi in offerta agli orichas (Barbara Balbuena, 2003). Le **offerte**, così come i sacrifici, sono molto importanti nella Santeria; con esse si cerca di ottenere maggiore benevolenza e attenzione da parte delle divinità. Anche gli altari sono il frutto dell'influenza del cattolicesimo sulla cultura africana. E' davanti all'altare che i partecipanti rendono grazie, fanno le loro richieste e le loro promesse agli orichas.

La festa vera e propria si può suddividere in quattro fasi:

- 1) Oru de Igboḍù o Oru de adentro; 2) il pranzo rituale;
- 3) Oru de eyà arañlà, ibàn balò o Oru de afuera; 4) la cena rituale.

L'Oru de Igbodù (Igbodù: stanza sacra) è un rito propriziatorio in forma privata, celebrato dinanzi all'altare (viene chiamato anche "Oru al trono"). Possono assistervi solo i membri della famiglia religiosa che ha organizzato l'evento e gli unici protagonisti attivi sono i musicisti. Essi eseguono "toques" con i tamburi e canti in onore agli orichas; si chiede alle divinità sia il permesso che la loro partecipazione alla festa (B. Balbuena, 2003). Ad ogni divinità corrispondono determinate sequenze ritmiche e, nel caso non vi siano canti, viene denominato anche "Oru seco". L'ultima divinità ad essere invocata è generalmente quella a cui è dedicata la festa. L'Oru de Igbodù ha una durata di almeno un'ora.

Il pranzo rituale è un momento di comunione e condivisione al quale partecipano i membri della famiglia religiosa, i musicisti ed eventualmente qualche persona invitata dal padrone di casa. Ha inizio tra l'una e le due del pomeriggio, subito dopo L'Oru de Igbodù. Sulla mensa non mancano mai il congrì (riso e fagioli neri) e vari tuberi ed ortaggi quali la yuca, il platano ed il boniato. La carne che viene cucinata è quella degli animali sacrificati. Oltre ai dolci fatti in casa è possibile che si mangi piatti rappresentativi dell'oricha festeggiato. Come bevande vino, acqua ed altri analcolici. Solitamente a capo tavola stanno i membri più anziani.

Dopo il pranzo ed un breve riposo i musicisti si dispongono dinanzi all'altare, posto nella sala (Eyà Aranlà) o nel cortile (Ibàn Balò). Siamo tra le tre e le quattro del pomeriggio ed ha inizio la festa pubblica aperta a tutti, l'**Oru de afuera**. Oltre ai suonatori di tamburi, partecipano alle musiche un coro ed un cantante solista. Stiamo parlando dell'Oru de afuera della festa più importante: **tambor de santo**, popolarmente conosciuta come "tambor" o "batà", in riferimento ai tamburi sacri Batà che ne sono protagonisti.

Chiunque può partecipare e prendere parte alle danze: membri della famiglia religiosa, semplici credenti o persone curiose anche appartenenti a culture differenti. Solo agli olochas è però permesso ballare dinanzi ai batà. Vengono eseguiti una lunga serie di "toques", ognuno dedicato ad uno specifico oricha, iniziando da Eleguà (colui che apre il cammino).

I testi dei canti, in lingua yoruba, parlano delle gesta degli orichas nel mondo mitologico. Spesso chi canta non comprende pienamente queste parole tramandate oralmente di generazione in generazione. Anche i balli hanno sostanzialmente mantenuto le movenze originarie e ciò è confermato dalla grande somiglianza con le danze del Candomblè in Brasile. Tenendo presente che ad ogni oricha corrispondono determinati movimenti del corpo (oltre che determinate musiche), si possono individuare alcuni tratti ricorrenti: il busto piegato in avanti, le gambe leggermente flesse, il roteare su sé stessi, i movimenti di braccia e spalle (Barbara Balbuena, 2003).

Le danze rappresentano i tratti peculiari di ogni singolo oricha: elemento naturale (mare, fuoco, pietre, vento...), attività preferita (caccia, guerra, gioco...), personalità (sensuale, giocosa, rude, materno...), stato d'animo prevalente (allegria, rabbia, paura, tenerezza...). Durante la festa prevalgono i balli collettivi in cui ognuno si muove liberamente; vi possono però essere momenti in cui si balla in gruppo avanzando e retrocedendo di fronte ai batà oppure in cerchio con al centro un singolo danzatore.

Naturalmente il livello di abilità e conoscenza di questi balli così complessi dipende da quanto ogni individuo è integrato nella vita religiosa.

Molte musiche e balli tipici di Cuba sono intimamente legati alle loro origini africane, soprattutto a livello ritmico. Generi quali la rumba, il guaguancò, la salsa o il mambo non sarebbero mai nati senza il contributo dell'Africa.

Le musiche, oltre a scandire i tempi della festa, hanno lo scopo di **provocare lo stato di trance** in un olocha che viene posseduto da una divinità. La caduta in trance è favorita da diversi fattori, musicali ed extramusicali.



Inanzitutto il credente è pronto e predisposto psicologicamente a subire un cambio del proprio stato di coscienza. A volte può accadere a più di una persona. Vi è un forte coinvolgimento emotivo che cresce con l'evolversi dell'andamento musicale. Nel frastuono generale i ritmi accelerano sempre più e l'intensità del suono cresce. Vi sono diversi cambiamenti di ritmo dovuti al passaggio da un toque all'altro. Il coro, in risposta al cantante solista, ripete in modo ossessivo lo stesso ritornello. Anche la danza e i movimenti ripetuti del busto e delle braccia favoriscono il passaggio alla trance. Come si può notare, vi ritroviamo quegli elementi individuati da Gilbert Rouget nel suo celebre saggio. Questa trance di possessione influisce profondamente il comportamento del posseduto, il quale compie atti che nel suo stato psicologico abituale mai compierebbe. Innanzitutto il suo ballo diviene più marcato ed armonioso, con possibili cadute a terra; è possibile che si metta a mangiare insetti, ponga le mani nel fuoco o lecchi le ferite di qualche presente (B.Balbuena, 2003). A volte si esprime in lingua yoruba. E' evidente il cambio di personalità causato dal mutato stato di coscienza. Il posseduto viene denominato "caballo de santo". Condotto nella stanza sacra (Igbodù), viene vestito con gli indumenti e gli ornamenti tipici dell'oricha. Questi abiti sono di grande bellezza e, a seconda della divinità, variano nei colori e nei decori. Uscito dalla stanza, si pone in relazione con i presenti, credenti e non credenti. Con loro instaura un rapporto familiare, ascoltandoli e dando consigli. Questi ultimi possono riguardare anche cosa mangiare, con quali piante preparare tisane o arricchire pietanze, come vestirsi e quali regole osservare. Le persone chiedono a lui cosa devono fare per risolvere un loro problema o quale decisione prendere. Egli può concedere la grazia ma anche imporre punizioni. Può persino elargire achè (con gesta delle mani dicendo "achè pa ti"). A volte accade che con alcuni fedeli profetizzi la loro vita futura. Tutte queste cose possono verificarsi anche in strada, fuori dal perimetro della festa. In effetti è imprevedibile il comportamento del

posseduto. Al termine della trance la persona non ricorda niente e spesso chiede dove si trova e cosa gli è successo.

Dopo il fenomeno della trance si eseguono una serie di musiche e canti di chiusura, sempre dedicati agli orichas.

L'atto finale della festa consiste nella cena rituale, in cui gli invitati si ripartiscono il cibo posto dinanzi all'altare. Questo cibo è considerato sacro ed avente poteri purificatori.

La festa "tambor de santo" viene anche chiamata "wemilere", termine di origine yoruba che significa "prendere parte alle convulsioni della casa delle immagini" (B.Balbuena, 2003). Dura diverse ore, a la Habana termina intorno alle sette di sera mentre a Matanzas può durare fino alla mezzanotte.

Se l'Habana e Matanzas sono le "capitali" del wemilere, nelle città minori e nelle zone rurali (quindi nella maggior parte del territorio nazionale) la festa più diffusa è il **Bembè**. Nel versante orientale dell'isola è sicuramente la festa più importante. Analogamente al "tambor", è strutturata seguendo una fase in forma privata ed una fase pubblica (Oru de adentro e Oru de afuera). I tamburi utilizzati sono ad una membrana, suonati direttamente con le mani o con una bacchetta. Sono di grosse dimensioni e, dal più grande al più piccolo, si chiamano "caja", "segundo" e "salidor" (B.Balbuena, 2003). E' tuttavia possibile anche la presenza dei Batà.

Anche nel bembè si assiste a fenomeni di trance da possessione. Essendo feste organizzate in zone particolarmente povere, spesso mancano i vestiti sgargianti degli orichas; in questi casi il posseduto balla utilizzando fazzoletti con i colori che rappresentano la divinità. Tra tutte le feste il bembè è quella con la durata maggiore: inizia intorno a mezzogiorno e termina la mattina successiva.

Vi è una festa con un carattere maggiormente intimo e spirituale rispetto alle altre: il **Violìn**. Dal termine si può già comprendere il ruolo preponderante del violino. I conjuntos musicali, a seconda delle disponibilità economiche, possono variare nella loro composizione: tre violini, chitarra e percussioni oppure due violini ed una viola, altre volte compare anche il contrabbasso o il piano elettrico. Inizialmente questa festa era dedicata solo ad Ochùn, cioè la Vergine Maria; in seguito anche a Yemaià, divinità del mare. Ciò perché i santeros associavano il suono del violino all'acqua. Ora si organizzano Violines anche per altri orichas, in particolare ad Eleguà e Obatalà (B.Balbuena, 2003).

A Matanzas abbiamo personalmente assistito ad un Violìn, nel suo momento aperto al pubblico, l'Oru de afuera. In ringraziamento ad Ochùn, suo angelo custode, una giovane donna ha pagato musicisti e santeros per dedicarle la festa. Il conjunto musicale era composto da un chitarrista-cantante, due violini ed un contrabbasso. Nella prima parte della cerimonia dominava un'atmosfera di profonda spiritualità e amore verso la Vergine Maria. Il cantante, accompagnato dagli altri musicisti, si rivolgeva dinanzi all'altare alla divinità, intonando preghiere, invocazioni e ringraziamenti (in questa occasione in lingua spagnola). La musica aveva un andamento lento e le melodie erano coinvolgenti emotivamente. Si trattava di canzoni popolari, boleros e canti spirituali composti per l'occasione. Gli invitati ascoltavano seduti, in silenzioso raccoglimento. Questa fase è durata circa un'ora. Concluso questo cerimoniale, a tutti gli invitati è stato dato un piatto contenente i dolci posti in offerta davanti all'altare. In questa atmosfera di condivisione i musicisti, ai quali si era unito un percussionista, hanno poi ripreso a suonare musiche da ballo tipicamente cubane (salsa, rumba, son, cha cha cha...). Abbiamo visto uomini e donne di qualsiasi età ballare gioiosamente. Ci ha colpito in modo particolare un credente di ottantacinque anni che danzava con una giovane donna in modo molto energico e sensuale. La festa, iniziata intorno alle quattro del pomeriggio, è terminata

verso le otto di sera.

Nei Violines non si verificano fenomeni di trance da possessione.



## **STATI ALTERATI DI COSCIENZA NELL'ODIERNO OCCIDENTE: I RAVE PARTY ED ALTRI FENOMENI**

I **rave party** o free party sono l'aspetto più eclatante di un fenomeno socio-culturale iniziato negli Stati Uniti nei primi anni ottanta. Nei club e locali di Chicago alcuni disk-jockey, stanchi della solita disco-music, si divertono a mixare musica funky con musica e suoni elettronici. Ciò non è sempre gradito dai titolari dei locali, di conseguenza cominciano ad organizzarsi festini in case private dove il dj può dar sfogo alla propria creatività: nasce appunto la **house music**, in seguito chiamata acid-house. La tendenza comincia a diffondersi e in particolare Detroit si dimostra molto recettiva. Qui, dal punto di vista sonoro-musicale, si assiste ad un'ulteriore evoluzione con prevalenza di suoni elettronici e assenza di vocalità. Le house si rivelano presto troppo piccole per contenere un sempre maggior numero di persone desiderose di partecipare a queste feste gratuite. In effetti anche l'aspetto economico assumerà un ruolo importante nel successo dei free party. Si ritiene che proprio a Detroit abbiano luogo, intorno alla metà degli anni 80', i primi rave illegali, fuori dal circuito controllato delle discoteche. Luoghi privilegiati sono vecchie fabbriche abbandonate. Ben presto il fenomeno coinvolge (e sconvolge!) la scena inglese, dove sembra trovi un terreno particolarmente fertile. Intorno al 1988 si assiste all'esplosione dei rave party. La periferia londinese assume un ruolo centrale. Aree rurali, vecchie fabbriche e magazzini abbandonati vengono occupati ed attrezzati con casse audio, luci stroboscopiche e distributori di alcolici. Le feste hanno solitamente la durata di un giorno; si inizia al pomeriggio fino al mattino seguente. Hakim Bey, intellettuale anarchico della controcultura americana, denominerà questi luoghi **TAZ** (Zone Temporaneamente Autonome). "La TAZ è come una sommossa che non si scontra direttamente con lo Stato, un'operazione di guerriglia che libera

un'area (di tempo, di terra, di immaginazione) e poi si dissolve per formarsi in un altro dove, in un altro tempo prima che lo Stato la possa schiacciare” (Hakim Bey, 1993).

Dal punto di vista musicale la componente techno viene ad assumere un ruolo preponderante con grande utilizzo di suoni campionati. Nasce la musica techno, anzi **tekno**, per distinguerla da quella suonata nel giro commerciale delle discoteche. La musica tekno è più veloce rispetto alla techno; il suono di basso pulsa a partire dai 150 fino ad arrivare ai 200 bpm. E' un loop drum'n bass interrotto ogni tanto da pause vocali o strumentali nelle quali si accenna un breve motivo melodico. Il motivo continua poi in modo ossessivo accompagnato dal “martello” ritmico. Oggi il termine tekno indica anche una subcultura che, oltre alle feste, comprende produzioni musicali, design, pittura, mostre e manifestazioni. In Italia la musica techno giunge nei primissimi anni 90' e con essa i primi rave party, abbastanza “controllati” dalle istituzioni. Si tengono nelle discoteche e sono rigorosamente a pagamento. I rave illegali, con il loro messaggio anarchico-pacifista, si hanno a partire dagli anni 1994-95. Si rivela determinante l'influenza del pensiero di Hakim Bey ed il suo concetto di TAZ. La TAZ può essere una stazione dismessa, una fabbrica abbandonata, un campo di periferia, un magazzino ecc. Nei giorni precedenti l'evento il popolo rave viene informato attraverso quella che Bey definisce la “tela”, cioè una pubblicizzazione informale della festa. La tela sono i volantini (flyers) che indicano la data e vagamente il luogo, sono il web ed i social networks e soprattutto il passaparola che diffonde con precisione le coordinate spazio-temporali. Nessuno sa quante persone saranno presenti. Possono essere alcune decine, centinaia o migliaia. Solitamente l'ingresso è gratuito o a basso prezzo; chi vuole può fare una libera offerta per abbattere i costi dell'organizzazione. “Poi la festa, il rave, la costruzione consensuale di una situazione...La musica e le luci disegnano uno spazio che esiste solo in quel luogo, nessun disco, nessuna hit-parade,

nessuna stazione FM che ti ci possa portare...I corpi si agganciano in fase, sullo stesso ritmo ognuno trova risonanze diverse” (A.Natella, 1996). Non si tratta della tradizionale performance live, con un protagonista sul palco ed una folla che guarda in quella direzione. La consolle è quasi nascosta, le persone si muovono e ballano liberamente, guardandosi. Rispetto ad altre situazioni, nei rave prevale la comunicazione non verbale fatta di sguardi, gesti, danze. La gente è immersa in un'atmosfera ipnotica, formata da luci impazzite e da suoni e ritmi ossessivi, ad alti volumi e ad alte velocità. Lo scopo del “compositore” (il dj) è quello di creare i presupposti perchè possa realizzarsi un'esperienza fisica, emotiva ed estatica a livello collettivo. Il caos sonoro e l'impulso ritmico incessante creano una tensione che non si risolve, ed è questo ciò che procura piacere (Natella, Tinari, 1996). Il popolo rave è formato per lo più da persone che vivono con disagio lo stile di vita occidentale, con le sue regole, forme e tabù. Persone con un'anima anarchica (spesso a loro insaputa) che non combattono il sistema ma semplicemente lo ignorano. “Nella TAZ, la gioiosità del gruppo, il divenire del gruppo, è un piacere che nasce dal senso di oltrepassamento, menzionato per la prima volta da Nietzsche quando parlò della gioia dei liberi spiriti nell'evadere la legge della massa” (H.Bey, 1993). Questi free party si prefiggono l'obiettivo di aggregare, non contenere. Con la parola “free” si intende libero in tutti i sensi: liberi di essere e non apparire, liberi di esprimere il proprio sè più autentico senza limiti nè regole pre-imposte. Gli eccessi, compreso il consumo di droghe, non vengono negati ma non sono il fine ultimo. Molti arrivano al party già inebriati dall'alcol ma poi si fermano lì. Il resto lo fa la musica, il ballo e la condivisione. “Libertà, fantasia e aggregazione sono palpabili e fluttuanti nell'aria quando poi l'evento si manifesta. Allora tutto sprigiona atomi positivi simili a luci e a suoni ritmici e tribali” (Natella, 1996, testimonianza di un partecipante). Il popolo rave è molto eterogeneo, in maggioranza giovani e giovanissimi ma anche persone oltre i quaranta; ognuno vestito a suo modo e libero

di esprimere sè stesso come vuole. "Il rumore assordante non permette di parlare e la comunicazione e il contatto avvengono attraverso i gesti e il tatto. Il tutto è scandito dal movimento del corpo. Si raggiungono delle intese formidabili non pronunciando neanche una parola. In questi casi le parole sono superflue. La danza in un rave è la ricerca del piacere collettivo ...I rave sono ambienti in cui l'uso di droghe e alcol è massiccio e, per limitare i rischi, a volte è presente del personale medico che interviene se qualcuno si sente male, distribuiscono acqua, materiale informativo sulle sostanze e preservativi. Un modo per dare una mano senza giudicare" (testimonianza).

Non vi è dubbio quindi che in queste feste la maggioranza dei partecipanti vive l'esperienza di un alterato stato di coscienza, favorito certamente dal consumo di alcol e sostanze empatogene quali l'ecstasy. Si realizza una condivisione di uno stato psichico. E' come se le singole persone perdessero la propria individualità per entrare in una coscienza collettiva (Natella, Tinari, 1996). Come chiamarla questa esperienza psichica e allo stesso tempo psicologica? Il termine "rave" significa delirio/estasi. Ascoltando e leggendo i commenti di chi la vive sembra che si entri veramente in uno stato estatico caratterizzato da un grande benessere psico-fisico. Certamente siamo fuori dall'ambito dell'estasi mistica, ottenuta solitamente nel silenzio, in solitudine e soprattutto basata su un coinvolgimento emotivo di tipo religioso. Le condizioni nelle quali si svolge questo fenomeno sono molto simili a quelle che provocano la trance: musica intensa e ossessiva, danza, presenza di altre persone. Ma nella trance si è in presenza di disturbi neurofisiologici che provocano convulsioni, tremori, svenimenti. Anche nei free party si possono verificare crisi a volte anche letali, ma ciò è provocato dall'assunzione massiccia e incosciente di alcol e/o droghe. E' come se le persone entrassero in estasi nelle condizioni che solitamente provocano la trance. Nella consapevolezza che non è per forza necessario dare una



definizione precisa e catalogabile del fenomeno, si potrebbe ipotizzare che ci troviamo in uno di quegli stati intermedi accennati da Rouget.

Diversi sono i fattori che concorrono ad alterare lo stato di coscienza e a favorire un rilevante benessere psico-fisico nell'individuo:

il consumo di sostanze; la condivisione di un senso di appartenenza ad una particolare "tribù", esterna e contro la società dei consumi; l'immersione, insieme agli altri, in una dimensione ipnotica caratterizzata da una particolare musica e particolari condizioni ambientali; la danza, libera ed astratta, che può continuare per ore ed ore, permettendo un forte scarico di energie; il coinvolgimento emotivo e l'instaurarsi di relazioni positive fatte di scambi verbali e soprattutto non verbali. Anche il porsi dinanzi alle grandi casse di amplificazione sembra generi un senso di piacere, dovuto alla intensa percezione corporea delle onde sonore. Nel cambiamento dello stato di coscienza gioca sicuramente un ruolo importante l'approccio mentale dell'individuo, il quale deve essere favorevolmente disposto a vivere questa forte esperienza.

Nel corso degli anni il consumo e l'abuso delle più svariate droghe ha preso sempre più il sopravvento provocando azioni fortemente repressive da parte delle forze dell'ordine. Nel novembre del 1994 il parlamento inglese vara il Criminal Justice Act, una legislazione estremamente severa nei confronti di questo fenomeno sociale, ritenuto pericoloso e sovversivo. In diversi paesi europei, compreso l'Italia, gli organi governativi reagiranno spesso con violenza ingiustificabile. A tutt'oggi, in Italia, i mass media continuano a dare una (dis)informazione criminalizzante. Non c'è nessuna volontà di comprendere i motivi che spingono migliaia di giovani a "fuggire" da un modello di società in piena decadenza.

## **hard rock**

A cavallo tra gli anni 80' e 90', in alcune discoteche del nord Italia, si è diffusa una tendenza piuttosto interessante che ha coinvolto un pubblico molto specifico. Uno spazio del locale, di solito non molto grande, viene dedicato all'ascolto e al libero ballo-movimento di musica genericamente chiamata hard rock (letteralmente rock duro, energico). Questo genere musicale, nato nel Regno Unito, raggiunge la massima popolarità negli anni 70' anche se le sue origini vanno individuate nei 60' grazie a band quali Rolling Stones, Who, Led Zeppelin, Kinks, Cream, Free. E' caratterizzato da un suono dominato dall'uso della chitarra elettrica sia nella fase ritmico-armonica che negli assoli. Grande è l'utilizzo di distorsori (i primi pionieri in questo senso sono i chitarristi Pete Townshend, Jimi Hendrix, Jimmy Page, Paul Kossoff). Oltre alla chitarra elettrica, gli strumenti tipici sono il basso elettrico e la batteria. La vocalità del cantante è solitamente aggressiva e rauca; molto sfruttato il falsetto per evidenziarla e darle ulteriore incisività. Nel corso degli anni questo tipo di musica si è particolarmente inasprito (suono sempre più distorto, ritmo velocizzato, vocalità "urlata" con assenza di melodia), cambiando la propria "etichetta" (punk rock, heavy metal, hard & heavy, hardcore punk ecc.). Sono sonorità molto apprezzate dai cosiddetti "metallari", giovani quasi esclusivamente di sesso maschile, che amano indossare magliette e felpe raffiguranti il loro gruppo hard rock preferito. Guardandoli dal vivo mentre ascoltano e ballano la "loro" musica, si ha la sensazione che stiano vivendo in uno stato estatico. La maggior parte si muove ripiegata su sé stessa, spesso tenendo gli occhi chiusi e mimando il gesto di suonare la chitarra elettrica. Durante la serata, il dj seleziona anche brani estremamente "duri" e con un ritmo più incisivo e veloce del solito. Lo scopo è quello di indurre i ragazzi a "pogare", cioè a muoversi in modo

frenetico scontrandosi fra loro. Questi scontri sono piuttosto violenti ma raramente generano delle risse. Da un occhio esterno appaiono come una manifestazione di virilità condivisa. E' solo durante questi minuti di scarico energetico che le persone entrano in contatto (visivo e corporeo), mentre di solito ballano chiuse in sè stesse, immerse in questa musica potente ed intensa. L'impressione è che, in quelle 3-4 ore di ascolto e movimento, si verifichi una lieve alterazione del loro stato di coscienza. Probabilmente ciò permette anche di non sentire dolore durante i duri scontri del pogo.

Anche in questo caso potrebbe trattarsi di una sorta di estasi (non paragonabile a ciò che si verifica nei rave party sia per intensità che durata) favorita da alcuni fattori:

l'ascolto condiviso ad alta intensità della propria musica preferita ed il conseguente coinvolgimento emotivo; le caratteristiche intrinseche di questa musica: suoni potenti e distorti, ritmi sostenuti, schemi ripetitivi; il ballo con movimenti stereotipati; lo scarico energetico durante il pogo; il consumo di alcolici (solitamente birra). Anche qui è determinante l'essere favorevolmente disposti ad immergersi in questi suoni piuttosto violenti.

## **trance-blues**

Negli Stati Uniti dei primi anni 2000' è nata e si è diffusa una tendenza musicale chiamata trance-blues. Questo appellativo è stato coniato dallo strumentista e cantante Otis Taylor (nato a Chicago, 30 luglio 1948) che ne è considerato uno dei più importanti esponenti. Il suo sound affonda le proprie radici nel blues americano dei primi decenni del novecento, in particolare a partire dai primi anni 40', quando cominciò ad essere utilizzata la chitarra elettrica. Uno dei primi fu T-Bone Walker (1910-1975), che con il suo stile avrebbe in seguito influenzato strumentisti del calibro di B.B. King e Jimi Hendrix. Celebre il suo brano "Call it stormy monday", pietra miliare del blues elettrico. Un artista che diede una svolta moderna all'uso della chitarra elettrica fu senza dubbio Muddy Waters (1913-1983). Il suo suono distorto e potente influenzò profondamente Hendrix e diverse band britanniche. Il brano "Rollin' stone" ha ispirato il nome della celebre band capitanata da Mick Jagger e Keith Richards. Il blues di Muddy Waters è essenziale, con un cantato spesso ripetitivo ed ipnotico. A rendere ancora più ipnotica l'atmosfera ci pensò un suo contemporaneo: John Lee Hooker (1917-2001). I brani di questo bluesman leggendario sono spesso basati su un unico accordo e gli assoli di chitarra sono semplici ma molto espressivi. Il ritmo è diretto dalla sua chitarra e spesso cambia durante l'esecuzione, seguendo l'umore dell'artista. In questo sottofondo sonoro piuttosto cupo e notturno, largo spazio viene lasciato all'improvvisazione, vocale e strumentale. Molti considerano John Lee Hooker il vero precursore del trance-blues. Certamente ha avuto grande influenza nella musica di Otis Taylor.

Nell'ultimo decennio il trance-blues si è distinto per l'uso di strumentazioni elettroniche quali campionatori, loops e drum machines.

Molto sfruttate le pedaliere multieffetto per le chitarre elettriche. Artisti come Little Axe e gruppi come Tangle Eye hanno una ben marcata connotazione elettronica. Anche un "vecchio leone" come Jeff Beck ha saputo rinnovarsi adottando queste moderne sonorità.

Come si è detto, il trance-blues è legato al blues della tradizione, con pochi accordi di settima dominante, i quali determinano un loop armonico che pare non risolversi mai completamente. Gli appassionati che suonano e/o ascoltano questa musica si lasciano immergere in questo sound piacevole ed ipnotico allo stesso tempo. E' una lieve alterazione di coscienza generata da un rilassamento mentale senza una completa distensione. L'ascoltatore si lascia trasportare dalle melodie ripetitive (tipiche del blues), dagli assoli strumentali e dalle dinamiche che ondeggiavano fra situazioni di quasi silenzio a momenti carichi di energia e potenza.

Rispetto ai fenomeni trattati in precedenza, qui assistiamo ad un approccio più intimista in cui non è per forza necessaria la presenza di tante persone. Il trance-blues ha riscosso molto successo negli Stati Uniti. Ogni anno, in Colorado si tiene il Trance Blues Jam Festival. Nel vecchio continente questo genere musicale ha molti estimatori in Francia e nel nord Europa.

## **ANALOGIE E DIFFERENZE FRA STATI DI TRANCE E MUSICOTERAPIA**

Vi sono alcuni aspetti della trance che rimandano a situazioni presenti in musicoterapia. Forse è però prima opportuno chiarire le differenze. Partendo dal presupposto che in ambe due i casi è fondamentale la presenza dell'**intermediario sonoro-musicale**, gli obiettivi sono diversi. Nella trance il suono e la musica devono favorire l'alterazione dello stato di coscienza, nella musicoterapia lo scopo principale è instaurare una relazione fra due o più persone con conseguenti effetti positivi nella sfera emotivo-espressiva. Mentre nella prima si parla di un cambiamento dello stato mentale intenso ma passeggero, nella seconda si mira a dei cambiamenti gradualmente che incidano positivamente nel breve e lungo termine. Questi cambiamenti avranno effetti terapeutici e/o riabilitativi. Come si è detto, durante il fenomeno della trance la musica presenta certe caratteristiche costanti nel modo in cui viene suonata (aumento intensità, accelerazione del ritmo, ecc.). Siamo in presenza di una sovrastimolazione sensoriale. In musicoterapia il suono e la musica variano da caso a caso, a seconda delle peculiarità del paziente e degli obiettivi che si intendono raggiungere. Ciò non esclude la possibilità di sovrastimolazione, specie in ambito gruppale. Inoltre nella trance assume grande rilevanza l'aspetto corporeo (danza e movimento). In ambito musicoterapico spesso la corporeità viene coinvolta ma, soprattutto nella modalità recettiva individuale, questa possibilità non sempre si verifica. Nei casi che si sono esaminati, si è potuto constatare l'importanza del ruolo della musica nelle alterazioni degli stati di coscienza e dello stretto legame di questa musica con la cultura di riferimento. La musicoterapia contempla una casistica molto eterogenea a livello di setting: in alcune circostanze (specie con i pazienti più compromessi) si possono verificare momenti di totale silenzio o di produzione sonora che sarebbe arduo chiamarla musica.

Quando si produce o si ascolta musica, solitamente essa è legata alla nostra cultura di riferimento, cioè sistema musicale tonale di origine europea; a volte però si ricorre a strumenti e musiche del repertorio di altri paesi e culture.

Si è constatato quanto sia importante, nei casi di trance, la suggestione del sovrannaturale e la presenza di molte persone accomunate dallo stesso credo. In musicoterapia quasi mai viene contemplato l'aspetto religioso e nel setting può accadere che siano presenti il solo musicoterapista insieme ad un unico utente. Nella prima si ricerca un contatto con un'entità superiore mentre nella seconda il contatto ed il dialogo vengono ricercati fra esseri umani.

Nella trance si verificano crisi di tipo isterico seguite da totali amnesie da parte del posseduto; in musicoterapia non è escluso che ciò possa accadere, ma è un'eventualità molto rara.

Un'ulteriore differenza fra le due situazioni sta nella durata: i rituali che conducono alla trance richiedono molte ore mentre una seduta musicoterapica dura mediamente 50-60 minuti.

Ora passiamo ad esaminare quegli aspetti che contribuiscono ad "avvicinare" queste due differenti esperienze. Come si è detto, esse hanno un importante comune denominatore: l'elemento sonoro-musicale. Il suono e la musica sono determinanti sia in musicoterapia che nell'alterazione dello stato di coscienza. Vi è poi un altro "anello" che lega ulteriormente le due situazioni: il coinvolgimento dell'**aspetto emotivo e affettivo**.

L'accoglienza e la condivisione delle emozioni sono fondamentali in musicoterapia così come nei rituali che provocano la trance. In entrambi i casi sono inoltre favorevolmente accolti ed accettati comportamenti isteriformi o stereotipati. Non è casuale che, a proposito del tarantismo, alcuni abbiano parlato di musicoterapia; non è forse lo speciale rapporto emotivo-affettivo tra musicisti e tarantata nonché la libera esternazione

della propria sofferenza a "guarire" quest'ultima dal simbolico veleno? L'aspetto empatico è dunque rilevante per il buon esito di queste esperienze così come un approccio mentale apertamente disponibile a viverle. Se, come sostiene Rouget, i suoni e la musica sono essenziali nel mantenere lo stato di trance, analogamente essi mantengono viva la relazione che si instaura tra musicoterapista e paziente. La musicoterapia attiva di gruppo è probabilmente la realtà che più si accosta alle situazioni che generano la trance: presenza di molte persone, condivisione e socializzazione di uno stato mentale, scarico di energie e tensioni inconsce. Ma, in fondo, lo scopo della musicoterapia (e delle arti terapie in generale) non è forse di alterare/riequilibrare uno stato di coscienza disarmonico in pazienti con difficoltà emotivo-relazionali? Nei casi trattati (tarantismo, santeria, rave party) l'individuo "esce" temporaneamente da una realtà quotidiana spesso avvertita come oppressiva. La musicoterapia tenta di aiutarlo a "ritrovarsi", sia nel rapporto con il proprio mondo interno sia in quello con il mondo esterno.

C'è un termine che accomuna le esperienze che provocano la trance e le sedute di musicoterapia: **rito**.

L'aspetto rituale è molto importante in musicoterapia poichè costituisce una cornice entro la quale il paziente si sente protetto e libero di esprimersi. Innanzitutto vi è uno **spazio rituale** costituito dal setting: un luogo fisico (solitamente al chiuso ma potrebbe essere anche uno spazio all'aperto) allestito in modo specifico (oggetti e strumenti sonoro-musicali disposti in un certo modo, eventuale impianto audio, ambiente "neutro" in presenza di colori nè eccessivamente sgargianti nè troppo spenti...). Lo spazio rituale ben definito lo abbiamo incontrato sia nel Tarantismo che nella Santeria. Nel primo caso si trattava perlopiù di spazi all'aperto immersi nella natura, in epoca medievale. All'epoca della spedizione di De Martino i rituali coreutico-musicali si svolgevano presso il domicilio della tarantata.



In ogni caso vi era un allestimento specifico, con determinati oggetti aventi determinati colori.

Anche nella Santeria i cerimoniali possono svolgersi all'esterno o in sale interne (Oru de afuera/Oru de adentro). Lo spazio rituale è particolarmente caratterizzato: il trono dedicato al santo domina la scena, con i drappi colorati, le pietre preziose e gli oggetti rappresentativi, le offerte collocate ai suoi piedi, ecc.

Nel caso dei moderni rave party vale la stessa regola: il luogo dove si consuma il rito può essere all'aperto (nella campagna o in un'area dismessa) oppure al chiuso (ad esempio all'interno di un magazzino abbandonato). L'allestimento è costituito dalle grandi e potenti casse audio ed eventualmente da disegni e scritte realizzate sui muri, appartenenti alla cultura tekno.

Un altro aspetto importante sono le **coordinate temporali**: giorno, ora e durata del "rito".

In musicoterapia sono caratterizzate da una loro cadenza (ad esempio tutti i giovedì dalle 17.00 alle 18.00). La cadenza è particolarmente rassicurante per i pazienti, specialmente quelli più compromessi.

Nel Tarantismo, nella Santeria ed anche nei rave party le coordinate temporali sono meno precise, soprattutto per quanto concerne la durata. I tempi sono molto più dilatati e non siamo in presenza di una cadenza periodica, fatta eccezione per la Santeria in occasione delle feste annuali dedicate ad un determinato santo in un preciso giorno del calendario. Si può parlare di una periodicità generica nel caso del Tarantismo (epoca estiva).

In tutti i riti vi sono dei **partecipanti** aventi determinati **ruoli**.

Nelle sedute musicoterapiche, il musicoterapista è indubbiamente il leader che ha i compiti di condurre, proporre, contenere, ecc. I pazienti sono come dei seguaci che però non obbediscono passivamente ma sono invitati a dialogare con il musicoterapista o anche fra loro.

L'obiettivo principale è ottenere un cambiamento nel medio e lungo termine.

Nel Tarantismo non si è in presenza di un vero leader; vi sono dei co-protagonisti: i musicisti e la tarantata. Anche qui si assiste ad un dialogo che ha la finalità di ottenere un cambiamento. Il pubblico contribuisce a "contenere" il fenomeno.

Nei riti di Santeria l'aspetto religioso e trascendente domina lo scenario. Vi partecipano gente comune insieme ad adepti aventi differenti gradi e ruoli nella gerarchia di questa religione. Nelle feste, in cui è possibile si verifichi la trance, il vero leader è la divinità, il sovrannaturale. Sono le divinità ad influire il comportamento dei musicisti, dei danzatori e, soprattutto, del posseduto. Ad esse si rende omaggio e si porge il ringraziamento per la loro influenza positiva nella vita di tutti i giorni.

L'obiettivo del cambiamento, come abbiamo visto, riguarda specialmente i riti di iniziazione.

I rave party sono riti collettivi in cui le persone cercano il piacere tramite la condivisione di un alterato stato di coscienza. Si potrebbe ritenere che sia il dj a condurre le danze. In realtà egli cerca di sintonizzare la propria musica con l'energia che si sprigiona dalla festa; dà il suo contributo ma non è un leader. D'altronde alla base del fenomeno rave-tekno stà una poetica di ispirazione anarchica.

Ciò che accomuna maggiormente questi differenti "riti" è il **linguaggio utilizzato**, quello dei suoni, della musica e del corpo.

Il rito rinforza questo linguaggio.

## CONCLUSIONI

Come "sfruttare" questa capacità del suono e della musica di alterare lo stato di coscienza?

Nei casi esaminati si è potuto constatare quanto sia importante l'aspetto della condivisione delle emozioni e il sentirsi accolti ed accettati dalla comunità, a prescindere dalle proprie problematiche. L'accoglienza e la condivisione stanno alla base della relazione; questa, quando è aperta e autentica, permette all'individuo di esprimere liberamente il proprio sè, favorendo un'armonizzazione del rapporto mondo interno/mondo esterno. L'accettazione di sè ed una ritrovata fiducia giungono di conseguenza.

Non vi è dubbio che queste tematiche siano al centro dell'esperienza musicoterapica. Ma quando si è affrontato il mondo della Santeria ci si è addentrati in una ulteriore dimensione: quella **mistico-spirituale**. Qui l'aspetto relazionale non riguarda solo il rapporto individuo-comunità; è centrale la relazione **individuo-divinità** e l'armonizzazione con l'energia universale che quest'ultima rappresenta. Viene contemplato un bisogno primordiale della razza umana: il sentirsi inseriti in un Tutto più grande che va oltre la dimensione terrena. Questo profondo sentimento favorisce l'accettazione di sè e l'autostima (Urs Z. Ruegg, 2007). Jung sosteneva l'esistenza di un inconscio collettivo nelle profondità della mente umana. "La rappresentazione artistica e il fare esperienza mistica sono l'espressione matura di un tale sapere che sta alla base dell'esperienza umana" (Urs Z. Ruegg, 2007). Si potrebbe ritenere che la trance mistica, indotta dall'elemento sonoro-musicale, favorisca l'espressione simbolica di questi contenuti inconsci. Nell'articolo scientifico dello psichiatra e musicoterapista Urs Z. Ruegg, "psicoterapia e coscienza alterata indotta dalla musica", si parla dell'uso dei suoni in ambito clinico allo scopo di favorire un'esperienza

mistica in uno stato di coscienza vigile alterato. Ciò viene ottenuto utilizzando strumenti quali l'Oceandrum e il Monochord, capaci di portare ad un profondo rilassamento psico-fisico. Questa esperienza, estremamente piacevole e gratificante per il paziente, oltre a rivelare contenuti inconsci, permetterebbe l'armonizzazione con la dimensione metafisica con conseguenti effetti benefici sull'autostima e la comprensione di sé.

“Vedo un prato meraviglioso, un prato da fiaba...L'aria è piena di angeli, che però non vedo, ma i suoni del Monochord sono il frullio delle ali, questo lo so e basta...Sono immersa nella musica e mi sento protetta e avverto una profonda fiducia” (Urs Z. Ruegg, 2007, testimonianza di una paziente sofferente da molti anni di depressione e fobia sociale).

Analogamente agli archetipi nel mondo delle immagini descritti da Jung, esisterebbero degli **archetipi del suono** che rimandano a tematiche sovrapersonali (Urs Z. Ruegg, 2007). Il processo di individuazione junghiano viene favorito non solo da esperienze espressivo-creative, ma anche da esperienze spirituali. Queste ultime aiutano l'uomo a ritrovare il proprio sé più autentico e a sentirsi libero di poterlo esprimere senza paure. Con la trance musicale si entra nel campo della psicologia transpersonale che considera l'uomo inserito in un Tutto che lo ospita. L'uomo può relazionarsi ed armonizzarsi con questo Tutto trovando pace ai conflitti interiori. Verrebbe quindi soddisfatto quel bisogno arcaico dell'uomo di sentirsi integrato nell'Universo e di ritrovare fiducia primigenia (Urs Z. Ruegg, 2007).

Alla luce di queste considerazioni, il musicoterapista dovrebbe tenere, nei confronti del paziente, un approccio aperto a tutte le dimensioni: biologica, psicologica, relazionale e spirituale. Questo tipo di approccio favorisce una mentalità aperta al contatto e al dialogo con tutti i pazienti, anche con quelli più compromessi da un punto di vista psicofisico. Sarebbe sbagliato considerare la persona partendo unicamente dalle sue problematiche. Ognuno di noi è portatore di una sua storia che è unica e vuole essere

ascoltata. Inoltre ognuno ha una sua speciale visione della vita, influenzata dalle esperienze sia piacevoli che spiacevoli, dai periodi dolorosi ma anche dai momenti di vera gioia. Nella relazione d'aiuto è necessario sapere accogliere con rispetto il dolore e le angosce dell'altro che, in fondo, rispecchiano all'estremo i dolori e le angosce di ogni persona. Il musicoterapista è chiamato a dialogare con queste tematiche, cercando di coinvolgere il paziente e di farlo sentire parte di un Tutto.

Quali prospettive, in ambito clinico, possono avere gli stati di coscienza alterati indotti dall'elemento sonoro-musicale? Sarebbe certamente opportuno integrare alle indagini di tipo qualitativo, ricerche su basi psicometriche che possano chiarire: cosa succede nel cervello umano quando si trova in uno stato di coscienza alterato indotto dall'elemento sonoro-musicale; quali aree si attivano ed eventualmente quali si inibiscono; come variano le reazioni andando a modulare i parametri sonoro-musicali; quali fattori portano da uno stato alterato ma vigile ad una "perdita" di coscienza con successiva amnesia.

Risposte a tali quesiti potrebbero essere utili nella cura di diverse patologie di origine mentale. Un ipotetico musicoterapista, con competenze psichiatriche e psicoterapeutiche, potrebbe avvalersi del trance musicale per risolvere conflitti interni del paziente o per curare-stimolare specifiche aree cerebrali con procedure accertate da ricerche specifiche.

## APPENDICE

Nell'articolo scientifico di Ruegg vengono individuati alcuni disturbi mentali in cui l'utilizzo del trance musicale ha una buona efficacia terapeutica: depressione, disturbi psicosomatici, difficoltà nel provare o nel comunicare emozioni.

Nella mia breve esperienza di tirocinio osservativo presso l'Ospedale Bellaria di Bologna, ho avuto l'opportunità di rapportarmi con persone in stato vegetativo. Nella struttura in cui sono ospitati questi pazienti vengono attivate diverse pratiche terapeutiche a scopo riabilitativo. Fra queste la musicoterapia. Con il suono e la musica si cerca di "riattivare", anche in minima parte, pazienti semiparalizzati a causa di gravi lesioni cerebrali. Nella maggior parte dei casi si tratta di giovani persone uscite dallo stato di coma, causato da un grave evento traumatico (incidente o improvvisa malattia). Molti di loro sono consapevoli della loro storia e ciò implica un forte coinvolgimento della sfera emotiva. E' durissimo accettare un cambiamento così radicale, in senso negativo, nella qualità della propria vita.

La musicoterapia è molto efficace nel sostenere questi pazienti, anche dal punto di vista emotivo. Si ottengono buoni risultati attraverso due modalità: il coinvolgimento del paziente nella produzione sonoro-musicale e l'ascolto dal vivo (ovviamente è il musicoterapista che suona e canta) di musiche appartenenti all'ISO del paziente stesso. Ma a volte il tono dell'umore è talmente basso che le sedute vengono chiuse dopo pochi minuti. La mancanza di motivazione viene comunicata attraverso la mimica facciale: sguardo "assente" o annoiato, sbadigli, evitamento, ecc. A volte si ha l'impressione che il dolore psichico prevalga rispetto a quello fisico-motorio. In questi casi, quando comunque l'io del paziente sia sufficientemente integro, penso si possa ipotizzare l'utilizzo del suono per il rilassamento psicofisico.

Una musicoterapia recettiva che possa includere anche la possibilità di un lieve cambiamento dello stato di coscienza. Ciò potrebbe aiutare a "fare pace" con sè stessi e con il mondo esterno e a sentirsi comunque parte di un Tutto che trascende la dimensione terrena.

Sono considerazioni in cui l'uso del condizionale è d'obbligo e che presumono il coinvolgimento, oltre che del musicoterapista, di altre figure professionali (senza dimenticare i famigliari del paziente). Inoltre, considerando la gravità di queste realtà, sarebbe inopportuno procedere "per tentativi" ma facendo riferimento a studi e ricerche con solide basi scientifiche.



## **BIBLIOGRAFIA**

Arguelles Mederos A., Pereda Pintado A.C. (2007), "Religione e valori morali – il caso della Santeria cubana", Ciattini A. (a cura di), Bulzoni Editore, Roma.

Balbuena Gutierrez B. (2003), "Le celebrazioni rituali festive della Regla de Ocha", Ed. Centro de Investigacion y Desarrollo de la Cultura Cubana Juan Marinello, La Habana, Cuba.

Bey H. (1993), "TAZ. Zone Temporaneamente Autonome", Ed.Shake.

De Martino E. (2015), "La terra del rimorso", il Saggiatore, Milano.

Natella A., Tinari S. (a cura di) (1996), "Rave Off – Scintille di pubblico disordine: il movimento dei party illegali fuori dalle discoteche, tra contagio sociale e repressione", Ed.Castelvecchi.

Rouget G. (1986), "Musica e trance. I rapporti fra la musica e i fenomeni di possessione", Einaudi, Torino.

## **RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI**

Galimberti U. (2009), "Enciclopedia di Psicologia", Garzanti, Milano.

Manarolo G. (2011), "Manuale di Musicoterapia", Cosmopolis, Torino.

Manarolo G. (a cura di) (2012), "Le cure musicali. Applicazioni musicoterapiche in ambito psichiatrico", Cosmopolis, Torino.

Postacchini P.L. (2006), "In viaggio attraverso la Musicoterapia", Cosmopolis, Torino.

Solle D. (1976), "Sofferenza", Editrice Queriniana, Brescia.



## **ALTRE FONTI**

Ruegg U.Z. (2007), "Psychotherapie und musikinduziertes verändertes Bewusstsein", PubMed (sito Internet).

Dal WEB: Wikipedia (versione italiana, spagnola, inglese), Youtube.

Per la sezione dedicata alla Santeria sono state fondamentali le testimonianze raccolte a Matanzas (Cuba) nel giugno 2014.

### **Desidero ringraziare:**

mia moglie Yamileny per avermi sempre sostenuto durante questi anni di corso e per il fondamentale aiuto nel comprendere i "meccanismi" della Santeria;

mia mamma Virginia e mio papà Antonio, sempre vicini in ogni mia scelta;

il Direttore del corso Gerardo Manarolo, grazie al quale ho intrapreso un percorso che mi ha tanto arricchito sia dal punto di vista professionale che umano;

il Relatore Davide Ferrari per i preziosi consigli e la disponibilità;

i tutor del tirocinio: Grazia Gamberini e Roberto Bolelli;

la Prof. Rosanna Masini, che con passione e competenza ha curato la traduzione del testo scientifico;

Joan, Sara, i miei suoceri Marta e Luis e l'amico Teddy per l'aiuto e la disponibilità;

infine la meravigliosa gente di Cuba e i santeros che ho avuto il piacere di incontrare.

# **PSICOTERAPIA E COSCIENZA ALTERATA INDOTTA DALLA MUSICA**

**autore: Urs Z. Ruegg**

**traduzione dal tedesco: Rosanna Masini**

**Riassunto:** si parte da una comprensione della malattia intesa in primo luogo come perdita di fiducia in sè, accettazione e l'essere inserito in un tutto più grande. Di conseguenza la terapia deve offrire aiuti affinché l'essere sostenuto da questi valori possa crescere. Essa lo fa preferibilmente accompagnando il paziente in una coscienza alterata.

Viene descritto l'inizio del trance musicale come induzione ad una **coscienza alterata vigile di giorno**. Vengono spiegati l'inserimento nella terapia musicale, i pilastri più importanti del trance musicale, la storia della sua nascita, il collocamento scientifico e il procedimento metodico in diversi settings.

Vengono discussi modelli teorici della conoscenza, possibilità d'impiego del metodo per medici generici attivi in campo psicoterapeutico e l'attuale stato della ricerca.

Viene delineato il lavoro di gruppo-Balint di terapia della musica.

**Parole chiavi:** terapia musicale ricettiva, trance musicale, stati alterati di coscienza vigile, modello di malattia bio-psico-socio-spirituale, mistica, gruppo-Balint di terapia musicale.

## Comprensione della malattia e coscienza alterata

Il sentire e il comportamento umani sono accompagnati da un "sapere" profondo dell'individuo. Questo sapere basilare è perlopiù averbale e semmai viene percepito in maniera transmodale. Non lo si può descrivere con una sola disciplina, lo si può tuttavia considerare e concepire in forma di modello da una prospettiva psicologica, religioso-filosofica, sociologica e medica.

La rappresentazione artistica e il fare esperienza mistica sono l'espressione matura di un tale sapere che sta alla base dell'esperienza umana.

Parallelamente a ciò procedono la fiducia primigenia e l'accettazione di sè. Una persona gravemente limitata nell'esperienza, nel comportamento e nel riconoscere sè stessa ha perso il contatto con questo sapere di base ed ha bisogno di poterlo ricreare. La prestazione di aiuto terapeutico è tesa, secondo questa visione, a fare delle offerte alla persona sofferente e sradicata dal punto di vista esistenziale, per sperimentare di nuovo il legame con questa sorgente di forza. La soluzione ideale a tale scopo, dal punto di vista psicologico, sono gli **stati di coscienza vigile alterati**, la loro comprensione, interpretazione e integrazione sulla propria via per la guarigione.

Nel presente articolo viene spiegato un approccio terapeutico che si basa sull'induzione e la guida degli stati di coscienza vigile alterati (inglese: altered states of consciousness) attraverso la musica. I concetti più usati sono: trance guidato dal suono, distensione profonda terapeutico-musicale, viaggiare col suono, **trance musicale**.

Il termine trance viene usato tanto come sinonimo di coscienza vigile alterata quanto come forma particolare degli stati di coscienza alterati. Esso serve come termine generico per diverse alterazioni che riguardano corpo e anima, che possono comparire, indipendentemente dalla cultura, in persone in stati alterati di coscienza vigile.

La descrizione complicata "stati di coscienza vigile alterati indotti dalla musica" rimanda al fatto che lo stato utilizzato nella terapia viene indotto, forgiato e guidato dalla musica e al tempo stesso viene mantenuta una matrice di fondo della coscienza alterata indipendente dall'induzione. Per necessità di sintesi userò in seguito il termine "trance musicale".

### **Terapia musicale attiva e ricettiva**

Il metodo del trance musicale viene associato alla terapia musicale ricettiva. Nella terapia musicale attiva la paziente stessa è attiva musicalmente. Essa suona strumenti, canta, si muove e così esprime i suoi stati d'animo inerenti corpo ed anima e i suoi temi. La terapeuta ascolta empaticamente o dà risonanza suonando insieme.

La terapia musicale ricettiva abbraccia le forme più disparate di condizioni, nelle quali si suona della musica dal vivo per un paziente o con un supporto audio. La psicoterapia con l'impiego del trance musicale rappresenta solo una piccola parte della terapia musicale ricettiva.

Per l'induzione del trance si sono dimostrati finora efficaci i seguenti strumenti: l'Oceandrum (un tamburo teso a mano da entrambi i lati, sulla cui pelle si fanno scivolare delle palline di piombo in modo che producano un fruscio costante), il Monochord (una cassa di risonanza a forma di parallelepipedo rettangolare con da dodici fino a trenta e più corde sintonizzate sullo stesso tono, le quali vengono portate a vibrare con la punta delle dita), il tamburo, il gong, il Didgeridoo (uno strumento a fiato degli aborigeni australiani che mostra una certa affinità con il corno alpino) e la coppa sonora.

Il trance rappresentato qui corrisponde ampiamente al trance indotto dal suono di Strobel. Egli parla della produzione di suoni monocromi e si riferisce all'approfondita ricerca di stati alterati della coscienza vigile di Dittrich:

“strutture ritmiche e del suono uniformi e che si ripetono costantemente inducono, come tutti gli stimoli monotoni, uno stato alterato di coscienza vigile. Lo fanno tramite un **innalzamento dell'intensità** e un **abbassamento della variabilità** del campo di percezione” (Dittrich, 1985)  
Se ciò avviene sempre con uno e lo stesso suono, allora si tratta di un processo formalizzato, ritualistico, come è noto per esempio dall'ipnosi classica.

Nel “trance indotto dal suono” la novità sta nel riconoscere che il tipo di suono impiegato **influenza tematicamente l'esperienza**, almeno con una certa probabilità. Il suono possiede dunque, accanto all'effetto che induce il trance, anche un effetto che **da forma contenutisticamente** al trance. Metaforicamente parlando si potrebbe dire che il suono vorrebbe prendere per mano colui che fa esperienza e guidarlo in un ambito di esperienza specifico del suono.

### **Ancoraggio scientifico**

Il trance terapeutico è un metodo riconosciuto scientificamente a partire dalla formulazione della terapia ipnotica fatta da Milton H. Erickson. Esso serve da antesignano a molti metodi psicoterapeutici distensivi, rivelatori e/o di esercizio. Viene inteso classicamente come **liberatore di materiale inconscio**.

Scholz scrive del lavoro di Erickson: “l'inconscio è un costruttore e la coscienza è un consumatore; il trance è un mediatore tra di loro”.

S'intende una ricerca inconscia del paziente di conoscenza in risorse inconscie. Il contenuto divenuto conscio nel trance porta a chiarimento, ad approfondimento emotivo di ciò che si è visto e a strategie di soluzione del problema.

Hanscarl Leuner ha sviluppato diversi metodi psicoterapeutici “che procedono esplicitamente con uno stato di coscienza alterato”: ipnosi,

feedback respiratorio, vita per immagini katathim (KB, oggi KIP), psicoterapia sostenuta da sostanze psicoattive. Egli parte parimenti dal concetto di ipnosi di Braid (1795-1860) e si differenzia nella sua vita per immagini katathim da Erickson mediante una dinamica relazionale, intesa diversamente, tra terapeuta e paziente. Nel metodo di Erickson egli vede il pericolo della manipolazione; Leuner ha concepito con il KIP una tecnica del sogno diurno che si collega con una particolare situazione di trasmissione. Wolfgang Strobel ha ripreso da Tonius Timmermann l'idea che "in ambito acustico esistano modelli energetici primigeni e forze primigenie che si possono chiamare **archetipi del suono**". Egli parte dal fatto che esiste una relazione fra la qualità del suono e la tematica dell'esperienza, dove questa tematica è sovraperonale. Egli si riferisce alla descrizione di C.G. Jung degli archetipi nel mondo delle immagini, quando dice: "essi sono difficili da definire e decisamente vaghi; non si tratta di concetti scientifici, dai quali si possa richiedere univocità ed essi si sottraggono perciò ad un accesso stretto e troppo intellettuale".

S'impone il confronto con i motivi dell'immagine, che Leuner dà al paziente, del sogno diurno.

In entrambi gli approcci il terapeuta tenta di influenzare il contenuto degli stati alterati di coscienza vigile del paziente, corrispondentemente alle riflessioni riguardo l'indicazione e l'esigenza momentanea.

Come ultimo autore importante si deve citare ancora J.H. Schultz. Il suo training autogeno rappresenta una pietra miliare centrale, scientifica tanto in riferimento all'impiego di interventi stimolanti la distensione, quanto riguardo all'azione dello stato indotto.

## **Procedimento metodico ambulatoriale e ospedaliero**

Utilizzo il trance musicale in diversi settings.

Nella psicoterapia ambulatoriale bisogna prestare attenzione in primo luogo alla **struttura della personalità**. Personalità dall'Io debole o dall'equilibrio precario, personalità che scansano con paura e persone con tratti schizoidi o istrionici sono idonei, per questo approccio in ambulatorio, solo in parte. Per giungere, nello spazio temporale di un'ora o di un'ora e mezza, efficacemente e contemporaneamente in modo responsabile, in uno stato alterato della coscienza vigile ed uscire di nuovo dalla seduta in un buono stato ricostituito, serve una struttura dell'Io sufficientemente stabile. Anche con tali persone l'effetto nel setting ambulatoriale è perlopiù meno accentuato e l'elaborazione dell'esperienza meno fruttuosa che nel setting ospedaliero. Nel setting in ambulatorio stanno in primo piano, come effetto positivo, la distensione che insorge velocemente, una piena rigenerazione e un nuovo orientamento tematico di breve durata, che perlopiù si estende al quotidiano.

Il procedimento metodico è il seguente: dopo una fase di dialogo, durante la quale si discutono lo stato d'animo, temi attuali e feedback su precedenti sedute con stati alterati di coscienza vigile, chiedo al paziente se "desidera cambiare il piano". Solitamente questa richiesta avviene nel momento in cui vi è un crollo della concentrazione o la densità del dialogo cala percettibilmente. Come impulso a fare questa offerta di cambio del piano, mi sono di aiuto una intera serie di sensazioni di controtransfert ricorrenti in diversi pazienti, come per esempio: affaticamento, contrazione muscolare, sonnolenza o un senso di inutilità dell'agire terapeutico. Un secondo tipo di impulso è la mia speranza che si voglia estendere un tema o uno stato d'animo oppure la mia sensazione che si voglia approfondire in senso emotivo-creativo qualcosa legato all'atmosfera.



Prego il paziente di scegliere una posizione, nella quale può indugiare comodamente per un po' di tempo. La maggior parte dei pazienti si sdraiano. Poi formulo alcune offerte verbali e suggestioni per il rilassamento, la gravità e per il cambiamento di orientamento psicofisico, analogamente alle suggestioni utilizzate nel training autogeno. Spesso, nel far ciò, sottolineo circostanze arcaiche o cosmiche che rimandano al legame con un Tutto più grande. Formalmente utilizzo di più l'infinito della prima o seconda persona. Dico per esempio: "lasciarsi trasportare dal fondo!" o, se qualcuno è seduto: "tirarsi su e allinearsi tra terra e cielo". La voce è, in tal caso, piuttosto morbida, profonda, trainante, fino a leggermente sfumata. Con ciò suggerisco l'idea della crescente mancanza di significato del verbalizzare e del pensare.

Poi suono da 10 a 20 minuti uno degli strumenti menzionati sopra.

Nell'ambulatorio preferisco l'Oceandrum e il Monochord.

Dopo la fase del suono segue perlopiù il **silenzio per alcuni minuti**.

Esso dà l'occasione di lasciare effetti postumi, favorire la riflessione su ciò di cui si è fatto esperienza e preparare alla successiva riorganizzazione fisiologica. Questa viene ora sollecitata attivamente da me attraverso richieste di movimenti delle mani, dei piedi, delle estremità, di distendere gli arti, di aprire gli occhi, di stare seduto. Praticamente tutti i pazienti mostrano in questo momento chiaramente segni di distensione del viso, ma non sono sonnolenti. Riflessività, stupore, turbamento, gratitudine o pianto portano spesso a far sì che i pazienti vogliano inserirsi in un dialogo verbale solo con riluttanza. Essi sono molto introversi e suscettibili.

Quindi i miei interventi e le mie interpretazioni sono molto discreti. In questo momento sta in primo piano solo il "rendere sicuro" ciò di cui si è fatto esperienza attraverso la crescente coscienza vigile di giorno.

Nell'ambulatorio il periodo di tempo è contato. Un'elaborazione ed uno studio approfondito dei temi può avvenire solo in un momento successivo. Importante, in questo momento, è che il terapeuta percepisca e valuti

esattamente il **cambiamento radicale di atmosfera** che si verifica quasi sempre e l'umore del paziente. Due o tre domande in conformità dello stato d'animo rivolte al paziente, lo aiutano a prendere coscienza del cambiamento d'umore e del suo attuale stato.

A seconda delle sue condizioni, lo esorto a fare alcuni esercizi di allungamento, scuotimento o stiramento; poi lo congedo dall'ora.

In un setting ospedaliero impiego più frequentemente e più efficacemente per il processo di lunga durata, il trance musicale. Questo o è parte di un seminario di quattro giorni che sostiene la terapia ambulatoriale o di un seminario di approfondimento per pazienti o clienti esperti in stati alterati della coscienza vigile, oppure di un seminario sul silenzio.

Tutti questi seminari presentano una struttura simile:

- prima di colazione una mezz'ora di esercizi del corpo e una mezz'ora di seduta meditativa;
- dopo colazione lavoro del corpo nel passaggio dall'attività motoria specializzata al lavoro sul corpo eterico;
- subito dopo eventualmente un trance del suono.

L'effetto del trance da un lato è accentuato dal contesto dato, che offre protezione e rifugio per ciò che non è stato superato, dall'altro dalla preparazione intensiva e sensibilizzazione per i modi di **esperienza non verbale** attraverso il lavoro del corpo e la meditazione.

La fase del suono dura anche nel setting ospedaliero raramente più di 20 minuti.

## **Bio-psico-socio-spirituale**

Il lavoro nel seminario terapeutico permette ancora più chiaramente che nel lavoro ambulatoriale l'accentuazione di un punto di vista complessivo. Con ciò s'intende un modello di malattia che coinvolge nella terapia, in egual misura, la dimensione fisica, la dimensione psichica, la dimensione sociale ed il rapporto con temi e pratiche del paziente.

Il teorico evoluzionista Ken Wilber fornisce il modello più esauriente di un approccio di conoscenza teorica definito come bio-psico-socio-spirituale. Wilber descrive con chiarezza come un modo di vedere e lavorare che tiene conto di tutte e quattro le dimensioni sia superiore ai riduzionismi di un modo di vedere uni o bidimensionale.

Si è già accennato all'inizio alla grande importanza del sapere che sta alla base del comportamento umano. Si potrebbe anche definire questo sapere come il legame, spesso inconscio, con l'elemento spirituale in senso trans-religioso, legame che trascende le questioni e le posizioni religioso-filosofiche. Questo legame si riflette anche fra l'altro nell'esperienza mistica.

### **Efficacia terapeutica ed esperienza mistica**

Contenuto ed atmosfera dello stato alterato di coscienza vigile nascondono spesso qualcosa di sacro in sé (a tal riguardo: dimensioni di base della coscienza alterata secondo Dittrich: "Oceanica eliminazione dei limiti personali" e "Ristrutturazione visionaria").

**L'elemento centrale è il sentirsi di nuovo integrato in un ambiente, un mondo, qualcosa di superiore, di ampio, in una storia, nella propria biografia.**

Persino quando sono immagini dolorose o che incutono timore, l'umore è trainante.

Definisco questo stato d'animo come **qualità mistica** e mi riferisco al libro di Dorothee Solle "Il pianto silenzioso:mistica e resistenza". Essa scrive in questo libro che l'esperienza mistica non è riservata ad un'elite e parla di mistica quotidiana.

Esempio di una donna di 76 anni che per anni soffrì di una depressione di media gravità e sempre si lamentava di non poter sperimentare, nel contatto umano, nessun sentimento:

"I colpi di gong che attraversano il corpo e l'anima mi sollevano anziché sospingermi negli inferi, dove io vorrei andare per ottenere risposta alla domanda: dov'è il mio posto?. Sfreccio attraverso la stratosfera: vastità infinita, vuoto e molta luce. Poi un gruppo di angeli, 5 o 7, 5 o 7 di numero. I loro volti sono non ben delineati. Non vorrebbero che li riconoscessi, così mi sembra. Penso: questo non è il mio posto e continuo a volare. Sotto di me si apre un campo di nubi ed io getto lo sguardo in un cupo Medioevo; anche qui non è il mio posto. Continuo a volare e scopro sotto di me l'antico Egitto, ma anche là non posso andare. Volo verso il sole rosso fuoco, magicamente attratta da lui, tuttavia, per timore di bruciare, ritorno verso la Terra. Mi resta un'immagine concisa del gruppo di angeli e del sole. Non appartengo ad alcuna religione e fino a poco fa non credevo agli angeli. Tuttavia con questo viaggio nell'Inconscio sono giunta ad una fonte di forza da cui posso attingere in situazioni di emergenza" (trascrizione del verbale).

Esempio di un'insegnante di 57 anni che, a causa di fobia sociale, depressione e stati di spossatezza durante oltre 20 anni, si sottopose a diverse terapie ed infine, in seguito a mal di testa cronici, a 59 anni venne posta anticipatamente in pensione:

"Vedo un prato meraviglioso, un prato da fiaba, come in Frau Holle (fiaba dei fratelli Grimm).

L'aria è piena di angeli, che però non vedo, ma i suoni del Monochord sono il frullio delle ali, questo lo so e basta. Mi trovo su questo prato e mi stupisco. Migliaia di fili che scintillano argentei (fili di ragno) sono tesi dal cielo alla terra. Mi muovo come nel Tai Chi, come in una danza infinitamente lenta. Poi mi fermo e sollevo le braccia verso il cielo. I suoni armonici del Monochord mi fanno l'effetto di alte canne d'organo. Brevemente mi vedo trasportata in una cattedrale, poi sono di nuovo sul prato. Sono immersa nella musica e mi sento protetta e avverto una profonda fiducia. Guardo in alto e là si apre il cielo. All'improvviso so: questa è l'esperienza della vera realtà, dell'Essere eternamente, di Dio. Questo è sempre stato e sempre sarà. E' sempre qua, anche se io non lo vedo o percepisco, pronto a rivelarsi di nuovo.

Già giunge il desiderio del trattenere, del non riemergere mai più da questa esperienza meravigliosa.

La musica diventa più lieve, sfugge, gli angeli volano verso il cielo.

Invece della musica, sento le campane delle mucche fuori, il mondo è di nuovo qui. Questo ritorno, soprattutto anche sul piano verbale, è doloroso, io soffro. In me tutto si ribella. Quando qualcuno del gruppo inizia a parlare, questo per me è come una frattura e un dolore fisico.

Al momento non posso e non voglio comunicare la mia esperienza, è troppo preziosa" (riproduzione del verbale).

### **Trattamento terapeutico**

Come già detto, immediatamente dopo l'esperienza del trance non si pone in primo piano la comprensione, lo studio approfondito del contenuto del trance e il trovare un'attenuazione del dolore nel quotidiano. Si tratta piuttosto dell'approfondimento e dell'integrazione di un sentimento fondamentale che contempla l'essere sostenuto, l'essere inserito in un tutto più grande, la fiducia primigenia e la competenza di sé.

La grande importanza del lavoro con stati di coscienza vigile alterati indotti dalla musica risiede in questa esperienza di fondo, che spesso appare. Durante un processo terapeutico essa è, in modo visionario, nuovo inizio e sorgente di forza per la continuazione di vita e terapia nel trattamento del dolore.

### **Psicoterapia transpersonale**

Il lavoro con stati alterati della coscienza vigile, soprattutto con il trance indotto dalla musica, viene sempre confrontato, riguardo importanza e modo di agire, con riti e pratiche di culture indigene. La psicologia transpersonale e la psicoterapia transpersonale possono approfittare molto, dal punto di vista teorico, della conoscenza e della ricerca sullo sciamanismo. La cosmologia nello sciamanismo ci fornisce interessanti informazioni su modelli di malattia transpersonali e pratiche terapeutiche che ne conseguono. Jung, Assagioli, Binswanger, Frankl, Benedetti, Grof e molti altri hanno mostrato come essi non mettano solo al centro dell'impegno terapeutico elementi e conflitti personali e biografici. Essi mirano, oltre a ciò, ad un piano collettivo dell'umanità, da intendersi, in questo senso, come transpersonale. Essi cercano, attraverso il loro lavoro, di promuovere fiducia primigenia, forze terapeutiche e conciliazione con il proprio destino, relativizzando la responsabilità dell'Io, l'adesione al dolore personale, alle debolezze, a disavventure o anche alla propria magnificenza.

Secondo esperienza personale noi terapeuti ci immischiamo sempre irrimediabilmente con personalità narcisistiche, con pazienti cronici sofferenti e con persone che si ammalano di psicosi di grado medio e grave e ci irrigidiamo con loro nei temi di offesa e offendere, odio e necessità di vendetta, alienazione, e là restiamo prigionieri.

La forza per la cura e la guarigione, nel caso di queste gravi malattie,

viene dalla profondità primordiale dell'esperienza non verbale, appena comprensibile, nel migliore dei casi intuibile. Gli stati alterati della coscienza vigile ci dischiudono queste profondità e il Sè nel senso di Jung, la coscienza sovraindividuale, collegata alle risorse sovraindividuali.

### **Il trance musicale nella pratica comune**

Il metodo del trance musicale non dipende fondamentalmente in alcun modo dal setting illustrato realizzabile in diverse fasi. Conosco medici generici, uomini e donne, addestrati a livello psicoterapeutico, che lavorano volentieri con questo metodo. Per l'impiego di questo approccio, nel caso di una formazione di terapia della musica inadeguata e/o di formazione medico-specialistica, si devono pretendere da terapeuti e pazienti due importanti prerogative:

il terapeuta deve possedere proprie esperienze con stati alterati di coscienza vigile e deve sentire un'inclinazione e una capacità di fidarsi ampiamente della propria intuizione. Una comprensione musicale è altrettanto indispensabile;

col paziente bisogna prestare attenzione, accanto alla sufficientemente buona struttura dell'Io richiesta nel setting ambulatoriale, soprattutto ad un **rapporto terapeutico già stabile**. La situazione di transfert e controtransfert è perlomeno altrettanto decisiva quanto l'archetipo del suono per l'organizzazione della coscienza alterata.

Particolarmente adatti per il trance musicale sono, oltre ai criteri citati sopra, persone con disturbi psicosomatici (ICD-10: disturbi somatoformi F 45, disturbi di conversazione F 44 e psicosomatosi F 54), incapacità di percepire sentimenti (alexitimia) e di comunicare verbalmente riguardo al proprio dolore.

Vale anche per la terapia musicale ricettiva ciò che Hegi dice per l'improvvisazione musicale:

“Essa (l'improvvisazione musicale) viene riconosciuta come metodo estremamente efficace per l'organizzazione espressiva e relazionale e sperimentata nei più disparati procedimenti, soprattutto là dove non è possibile alcuna terapia verbale per motivi di età, di handicap o di malattia, ma è tuttavia necessaria una psicoterapia”. Anche nel caso di persone sofferenti che cercano sostegno esclusivamente presso il medico generico, per le quali “non è possibile” terapia verbale a causa di inadeguata capacità di introspezione o per motivi socio-culturali, che tuttavia necessitano di psicoterapia.

Il lavoro con il trance musicale è inteso dal terapeuta intuitivo in senso transpersonale e certamente organizzazione espressiva e relazionale.

### **Situazione della ricerca e approcci di ricerca**

Aspetti parziali del lavoro con stati alterati di coscienza vigile indotti dalla musica, sono ben indagati. In primo luogo si deve citare qui lo studio di Dittrich, già citato diverse volte. Esso descrive da un lato il nucleo comune indipendente dall'eziologia di stati alterati di coscienza vigile con le tre dimensioni Oceanica liberazione di sé (OSE), Timorosa dissoluzione dell'Io (AIA) e Ristrutturazione visionaria (VUS).

Con questo lavoro è stato mostrato che in stati alterati della coscienza vigile compare, accanto ad effetti specifici scatenanti (per esempio attraverso la musica, allucinogeni, disassuefazione dagli stimoli) ed impronte individuali psicologiche, sociologiche, ed etnologiche, un modello di esperienza superiore fondamentalmente reperibile. In questo lavoro non si dice nulla sull'efficacia terapeutica di questo modello.

Il merito di Strobel è quello di aver descritto, in numerosi studi di casi singoli, gli effetti specifici del suono e del ritmo, la gamma delle divergenze individuali e l'importanza del trance musicale per la psicoterapia orientata psicoanaliticamente.



Forme di terapia ricettiva che, come vengono presentate qui, non sono identiche alla psicoterapia e al trance indotto dalla musica, tuttavia riguardo al meccanismo di effetto sono paragonabili ad essi, vengono descritte nei lavori di Schumacher con bambini autistici, di Renz con persone che stanno per morire in stazioni oncologiche e di Schrage con poppanti con sindrome di astinenza neonatale. E' interessante che in queste ricerche si tratti di volta in volta di una clientela che si trova o all'inizio o alla fine o nel segmento limitato (nel caso dell'autismo) dello sviluppo umano.

Per quanto ne so non sono disponibili studi quantitativi sul tema del trance musicale.

Ipotesi sulla spiegazione esauriente dell'effetto della psicoterapia e del trance musicale sono difficilmente delimitabili a parametri indagabili dal punto di vista quantitativo. Smeijsters distingue, per la terapia musicale, generalmente quattro categorie fondamentali di effetti e descrive un modello magico, uno matematico, uno medico e uno psicologico. Per la spiegazione della psicoterapia con trance musicale possono almeno essere discussi il modello magico, medico e psicologico. Per motivi politici della salute esso è sicuramente auspicabile e da attuare metodologicamente, si devono scegliere sulla base dell'esperienza clinica particolarmente indicazioni collaudate e si devono comparare gruppi trattati con trance musicale con gruppi di controllo che sono stati trattati con terapia dell'orientamento del dialogo. Questo potrebbe contribuire al fatto che quadri di malattia, che in maniera collaudata sono stati trattati con il trance musicale, più spesso potrebbero essere ricondotti a questa o ad una forma simile di terapia. Si prospettano i seguenti quadri di disturbo: disturbi psicosomatici, persone che, a causa di rigidità, razionalizzazione e emozionalità ridotta, sono fortemente limitate e generalmente difficili da trattare, come pure gruppi nei quali c'è poca speranza nella guarigione sia dal punto di vista medico che psicologico e ai quali potrebbe essere trasmesso sia alleviamento che ampia comprensione di sé.

## **Gruppo Balint e stati alterati di coscienza vigile indotti dalla musica**

Nel lavoro di gruppo Balint di terapia musicale, gli eventi nel gruppo tradizionale Balint vengono ampliati e arricchiti attraverso la conoscenza della terapia musicale.

Dopo la descrizione della situazione problematica attraverso il supervisore e sorprendenti domande informative dei partecipanti del gruppo, il gruppo, incluso il capogruppo, improvvisa con semplici strumenti del suono e del ritmo o con la voce. Eventualmente i partecipanti al gruppo s'impegnano con l'espressione drammatica.

Lo stato di coscienza vigile, nato così collettivamente e perlopiù alterato facilmente, approfondisce le associazioni riguardo al problema presentato, tanto emotivamente quanto cognitivamente.

Infine il capogruppo Balint riassume in una conclusione i feedback espressi dai partecipanti da sperimentare durante la fase di improvvisazione.