

## Il progetto

## Il centro di musicoterapia

«È musica il nostro battito cardiaco, il nostro respiro, lo stesso movimento, il modo in cui ci raccontiamo,,

«La voce è nutrimento del corpo ci riporta alla relazione con la madre, quando ci allattava e ci smuove nel profondo,,

«La musica e il canto riducono lo stress e ci insegnano un linguaggio che ci permette di portare fuori chi siamo,,

«In anni di attività ho potuto assistere a cambiamenti straordinari grazie alla musicoterapia,,

# Musica che fa bene «Curo le disabilità con note e canto»

**Il progetto.** A Sim-patia un laboratorio di musicoterapia  
«Negli anni ho assistito a cambiamenti straordinari»

«Siamo musica, anche se spesso non ce lo ricordiamo». Il pianto di un bambino appena nato è la sua dichiarazione di essere venuto al mondo. «Io esisto, perché ho voce, perché con il mio corpo posso esprimere me stesso ed entrare in relazione con il mondo che mi circonda». La relazione sonora è il centro dello sviluppo umano e la musica è linguaggio per definizione. Antonio Elia, musicista, musicologo e musicoterapeuta, lo ribadisce: «È musica il nostro battito cardiaco, il nostro respiro, lo stesso movimento, la prosodia con cui ci raccontiamo. Sono tutti aspetti che creano un'armonia cinetica e musicale allo stesso tempo e che vanno presi in considerazione quando si lavora soprattutto con persone che convivono con una disabilità psichica o motoria».

#### Fiducia e condivisione

Antonio Elia lavora a Sim-patia a Valmorea, dove tiene attività sia con gli utenti della struttura, dai 18 ai 65 anni, sia con bambini che da esterni partecipano alle sue lezioni.

Qui si trovano in particolare disabili motori gravi e gravissimi. Elia da anni conduce gruppi che tramite la produzione sonora, il canto o il suonare un semplice strumento, creano momenti di fiducia, condivisione ed espressione. Di solito si parte da una canzone che il ma-

estro suona alla chitarra, si chiede agli utenti di intervenire in battute precise suonando lo strumento assegnato, o si canta insieme. Durante queste lezioni sono nate anche delle vere e proprie canzoni, stese a più mani dai partecipanti, e intonate anche in occasioni di restituzione alla collettività di questa esperienza.

«La voce è nutrimento del corpo - continua Elia - ci riporta alla relazione affettiva con la madre, quando ci allattava al seno e ci smuove nel profondo. Durante le lezioni c'è chi urla, chi sta in silenzio, chi emette vocalizzi, chi prova una fonazione, chi canta e ancora chi suona un tamburo. Non importa il cosa si fa, importa il vivere un'esperienza che ci porta fuori dal nostro corpo, ci permette di esprimere delle emozioni che spesso rimangono repressi e di fare loro trovare un canale per venire a galla. La voce in tutto questa è un mediatore incredibile».

Oggi non si canta più, si è persa l'abitudine di intonare un



«Diamo strumenti di espressione a chi vive un disagio»

motivetto mentre si lavora, di fischiare andando in bici. Esistono corsi per insegnare alle mamme come cantare una ninna nanna ai propri figli. E gli stessi giovani fanno i conti con un tipo di musica spesso parlata, a cui manca una melodia profonda, che rimanga indelebile e tocchi corde intime.

#### Il silenzio è malessere

«Tutto questo si trasforma in un grande malessere per la società, che si trova a essere senza voce, a non riconoscersi più - Elia fa un esempio preciso - Sono sempre più frequenti i casi in cui ragazzi esplodono in atti di violenza gratuita, o in cui i bambini non sanno riconoscere e gestire le proprie emozioni. La musica e il canto aiutano molto in questo lavoro di riduzione dello stress e di insegnamento di un linguaggio che ci permette di portare fuori chi siamo».

In musicoterapia conta tantissimo il mettere al centro la persona. «Prendersi cura tramite la musica significa proprio dare uno strumento di espressione a chi vive un disagio. In anni di attività ho potuto assistere a cambiamenti straordinari, gente che aveva perso completamente l'uso della parola è tornata a cantare, ha dimostrato di avere la forza e la voglia di non farsi mettere a tacere nemmeno dalla malattia».

L.Mos.



Il laboratorio di musicoterapia realizzato a Sim-Patia rientra in un più ampio progetto a supporto delle fragilità, grazie a Young Inclusion

## Arianna, 9 anni di coraggio «Tetraplegica, ma tiene il ritmo»

Sono tante le storie di rinascita legate alla musica che hanno trovato casa in Sim-patia, struttura socio-sanitaria a Valmorea dove sono seguiti disabili motori gravi e gravissimi, in conseguenza di malattie genetiche o traumi o incidenti.

Hanno dai 18 ai 65 anni. Presso la residenza ci sono una palestra e una piscina, un centro di studio tecnologico, vi lavorano

circa 50 dipendenti tra infermieri, educatori, tecnici e fisioterapisti. Quest'anno Sim-patia è entrata a far parte del progetto Young Inclusion. «Come centro lavoriamo in particolare sull'autonomia dei nostri utenti - spiega Nicola Liboni, a capo dell'area tecnologica di Sim-patia - E abbiamo voluto investire nella musicoterapia, perché abbiamo visto, in chi partecipa a queste

attività, dei notevoli progressi». È stato il caso di Arianna (nome di fantasia), oggi una ragazza di 15 anni, che è arrivata al centro diurno di Sim-patia da esterna, per seguire il progetto del maestro Antonio Elia. «Aveva 9 anni quando l'ho conosciuta - inizia Elia - Una ragazzina tetraplegica, costretta sulla carrozzina, che faticava a muovere anche le braccia. I suoi genitori l'avevano

## Quattro province alleate Per includere e aiutare

Un progetto che per tre anni coinvolgerà le province di Lecco, Como, Monza e Varese, stringendo una stretta collaborazione tra cooperative lombarde e interpreti svizzeri. Una strategia di aiuto per giovani in difficoltà che ha ricevuto un cospicuo finanziamento nell'ambito del programma Interreg Italia-Svizzera, Asse 4 Integrazione, ovvero 1 milione e 200mila euro che andranno ad alimentare iniziative di inclu-

sione sociale di categorie a rischio. Si chiama «Young Inclusion» e la sua particolarità è anzitutto nella rete che si è costruita per sostenerla, coinvolgendo cooperative lombarde (come la comasca «SimPatia», la meratese «Il Sentiero» e «La Clessidra» di Castellanza), partner istituzionali (comune di Monza e Seregno), sanitari (Ospedale San Raffaele e Ats Brianza), culturali (l'associazione dell'artista Ariella Vidach) e, ancora, interpreti

elvetici (la capofila «AiepAvventure in elicottero», ma anche la Scuola universitaria professionale Svizzera italiana e la Clinica Santa Croce di Orselina).

«Il progetto corre a cavallo tra ambito sociale e ambito sanitario, e anzitutto si rivolge a tre target giovanili - spiega Alcide Gazzoli, project manager di «Young Inclusion» - Le persone che hanno subito gravi disabilità fisiche da incidente stradale, che da sempre sono aiutate dalla co-



Alcide Gazzoli

operativa Sim-Patia di Como. In secondo luogo, le donne giovani e le ragazze madri che vivono situazioni di disagio, con cui ha sempre fatto un grande lavoro di accompagnamento «Il Sentiero» di Merate. E infine, le giovani con diagnosi di disturbo borderline di personalità».

In che cosa consiste tale disturbo? La sua genesi sta, anzitutto, nell'angoscia abbandonica. «Parte dal timore di non essere riusciti a costruire legami stabili con figure di riferimento», spiega Luigi Campagner, Direttore Generale della Cooperativa Sociale «Il Sentiero» di Merate, tra i partner di «Young Inclusion». Si fa riferimento alla teoria dell'attaccamento di Fonagy agli studi della psicoanalisi

anglosassone sulle prime fasi di vita dell'individuo, quando cioè si stringe il rapporto con il genitore o, più genericamente, con il care giver. «Si nota se un bambino è riuscito a consolidare legami con persone care tali da sentirsi sicuro nella vita di avere rapporti stabili e crearne di simili». Qualcosa che si perde, quindi, nel disturbo di personalità borderline, che è un fenomeno prevalentemente femminile e in crescita. La sintomatologia si può manifestare in maniera anche veemente, con ideazione e condotte suicidarie, disturbi alimentari, disregolazione emotiva e disregolazione degli impulsi, con abuso di alcool e sostanze, o ancora con condotte sessuali disordinate. L.Mos.



# «Avevo perso l'uso della parola Il canto mi ha restituito la voce»

**La storia.** Miriam ha subito un trauma che le ha intaccato il linguaggio  
«Quando canto mi sento forte e felice, come se fossi più luminosa»

**LAURA MOSCA**

«Quando canto mi sento forte e felice, come se fossi più luminosa, raggianti è la parole giusta».

Miriam Guarisco ha 39 anni. Circa 5 anni fa ha vissuto un trauma importante che le ha causato problemi motori e intaccato il centro del linguaggio. «Sono arrivata a non riuscire non solo nemmeno più a parlare, ma anche a non essere più in grado di leggere» racconta. Oggi Miriam canta, si è esibita anche davanti a una platea di tutto rispetto, lo scorso anno a San Francesco a Como. Cantare le ha ridato quella fiducia in se stessa e nella vita che la malattia aveva provato a sottrarle.

La cosa che sorprende è che, se nel discorso quotidiano le parole di Miriam non si succedono ancora fluide, spesso fanno fatica a venire a galla, hanno ancora bisogno di ritrovare il loro ritmo, nel canto formano un'armonia straordinaria. Cantare le libera da ogni resistenza e le parole si lasciano trasportare dalle note, la voce di Miriam esplose in tutta la sua bellezza.

**Sull'onda del rock**

«Quando l'ho conosciuta - intervista il musicoterapeuta Antonio Elia - Miriam era molto chiusa in se stessa, non aveva nessuna voglia di partecipare alle attività, anzi spesso si rifiutava proprio di seguire le lezioni. Poi pian piano la musica l'ha conquistata». Sentire la sua voce è stato emozionante. «Le ho subito detto che aveva una intonazione fantastica - continua Elia - Miriam cono-



Antonio Elia, Miriam Guarisco e l'educatore Federico Capitano

scie un sacco di canzoni, diciamo pure è una rozzetta che predilige gruppi come i Radiohead, insomma la musica ha sempre avuto per lei un ruolo importante. Avere scoperto di poter essere lei stessa musica ha stravolto completamente la sua prospettiva».

Nel gruppo di musicoterapia con i partecipanti si scrivono anche canzoni. È in fase di ideazione la produzione di un cd. L'obiettivo è far sì che gli utenti siano sempre più parte attiva di una relazione sonora consolidata che li arricchisca e che faccia da cassa di risonanza per l'intero gruppo. Ogni anno, a progetto concluso, gli educatori di Sim-patia organizzano un momento conclusivo con

concerto. «A San Francesco, lo scorso anno, ho cantato "La Ninna Nanna di Ester", uno dei brani che abbiamo realizzato con il maestro - dice Miriam - Era una serata conclusiva del progetto di musicoterapia e mi è stato chiesto di intonarla in un assolo, senza il gruppo. Quando sono salita sul palco, sola con davanti il microfono, ero molto emozionata e tesa». Poi rotto il ghiaccio, l'esibizione è stata un successo. «Le parole mi sono uscite da sole e ho provato una gioia immensa».

**Il contagio della musica**

Oggi Miriam continua le sue lezioni in Sim-patia. «Da timida qual era - chiude Elia - ades-

so è lei a coinvolgere gli altri. La trovo anche più bella, quasi visse una seconda vita, in grado di emanare una luce nuova. E credo che la musica sia stata la chiave per aiutarla a conoscersi e a riscoprire chi è veramente».

«Ho capito che quando si canta insieme l'energia si moltiplica - conclude Miriam - e mi piace passare questo messaggio a chi è ancora all'inizio del suo percorso. Se mi siedo vicino a una ragazza del gruppo che proprio non vuole cantare, mi basta intonare io la prima parola della canzone che poi lei mi segue». È quel contagio positivo che solo chi ha scoperto la luce che porta con sé riesce a innescare.

da sempre seguita con molta attenzione, cercando di stimolarla in ogni modo. Mi aveva subito colpito come Arianna reagisse all'ascolto della musica».

Ormai sono sei anni che la ragazza segue le attività di musicoterapia. «Ogni volta che partiva la musica Arianna letteralmente esplodeva, si muoveva, cercava di tenere il ritmo, ero davvero sorpreso dalla sua risposta e abbiamo iniziato a lavorare insieme». La musica ti coinvolge a livello cognitivo, corporeo ed emozionale. Sta qui la sua grande forza, nel rompere ogni resistenza e nell'insinuarsi in tutto l'essere di una persona, traboccando la parola stessa e ogni al-

tro confine. «Arianna non parla ancora oggi - prosegue Elia - ma abbiamo trovato nella musica un ponte per entrare in relazione. Ormai riconosce la mia voce, anzi la mia voce la tranquillizza». Un episodio su tutti lo conferma.

«Di recente si è dovuta sottoporre a un esame molto invasivo. La mamma di Arianna allora mi ha chiamato e mi ha chiesto di registrare un file con la mia voce mentre cantavo una canzone che anche Arianna conosce "Il grillo John". Mi è stato raccontato che per tutto l'esame Arianna non ha mai smesso di ascoltare questo vocale».

**L.Mos.**

# Giovani ai margini, a sostenerli c'è Young Inclusion

«Young Inclusion» è un progetto innovativo sorto allo scopo di recuperare e prevenire situazioni di grave marginalizzazione di giovani attraverso la costruzione e il consolidamento di community care per disabili fisici da incidente, donne in situazione di disagio e ragazzi con disturbo di personalità borderline. Sostenuto da alcune cooperative lombarde, è parte del programma Interreg Italia-Svizzera, Asse 4 Integrazione. Per Young Inclusion parlano alcuni numeri significativi: 12

partner, di cui 3 svizzeri e 9 italiani, operanti nel Canton Ticino e nelle cinque province di Como, Varese, Lecco, Monza e Brianza, Milano, tre anni di durata, circa 1 milione e 200 mila euro il valore del finanziamento. Con tali risorse il progetto vuole coinvolgere almeno 110 soggetti in situazione di fragilità e facilitarne l'inclusione con percorsi terapeutici, educativi, culturali e sociali.

Tra le modalità operative di «Young Inclusion» ci sono l'attività di equipe integrate di

operatori dei versanti italiano e svizzero, che collaboreranno in sinergia per la cura psicologica di donne in strutture nel lecchese e nel varesotto; la condivisione dei Gruppi Esperienziali Terapeutici (GET), metodo rivoluzionario per la cura del disturbo border line ideato dal dottor Raffaele Visintini, medico psichiatra dell'Ospedale San Raffaele di Milano; l'avvio di un centro di musicoterapia a Valmorea. Questi i partner italiani coinvolti: «Cooperativa sociale Sim-Patia - Società cooperati-

va» (Como), «Il Sentiero Società Cooperativa Sociale» (Merate - Lecco), «La Clessidra Società Cooperativa Sociale» (Castellanza - Varese), «Ariella Vidach - Aiep» (Milano), «Ospedale San Raffaele Srl» (Milano), «Ats della Brianza, Comune di Castellanza, Comune di Seregno, Comune di Monza. Partner svizzeri coinvolti: «Aiep - Avventure in Elicottero Prodotti», «Clinica Santa Croce Sa», «Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana».

**L.Mos.**



Un laboratorio a Sim-Patia, a Valmorea BUTTI