**Siamo strumenti in...costruzione**?”

*“La vita non è mai una* ***mezza vita*** *…*

*vivere non è morire ogni giorno, ma costruire*

*in ogni momento la realtà che viene dopo”.*

“Un vecchio e un bambino si preser per mano e andarono insieme incontro alla sera…”cominciava così una canzone di Guccini di qualche anno fa; cantandola si apriva il cuore al sogno di una vita in continuità.

Il periodo dell’anzianità viene considerato da recenti ricerche non come un segmento di vita a sé stante, ma come un “continumm storico esistenziale considerato nella sua totalità”. Di tutte le fasce d’età l’anziano è caratterizzato da una “fragilità umana” complessiva, ha bisogno di continui interventi, soprattutto di tipo preventivo, ma invecchiare è vivere, conservare cioè la possibilità di esprimere pienamente la propria energia vitale.

In questi ultimi anni la società sta mostrando maggior interesse verso l’anziano e per contrastare l’inevitabile decadimento sia fisico che mentale della vecchiaia gli anziani vengono sempre più coinvolti in percorsi animativi o preventivi - terapeutici: suonare, cantare, danzare, dipingere…,attività che permettono la riconquista di una “latente capacità di piacere e una gratitudine nuova per la propria corporeità”. Ci si prende cura di loro anche con la musica per aiutarli a vivere bene nel presente, facilitando così l’accettazione del proprio processo di invecchiamento.

Si sa che la musica agisce sul piano preventivo, favorisce la socializzazione, produce la liberazione delle emozioni, agisce sulla motivazione. La musica e il canto rappresentano per l’anziano non solo efficaci strumenti di comunicazione ma anche un importante mezzo espressivo a cui affidarsi. Anche chi non ha ricevuto un'educazione musicale ha una competenza nel campo sonoro che deriva dalla conoscenza di canti, danze, serenate …dal ricordo di eventi musicali per lui significativi. Il bagaglio che lo accompagna parla della sua storia, del suo vissuto, dei suoi sentimenti, della sua sensibilità, della sua cultura; riesplorarlo può offrire l’opportunità di costruire un nuovo racconto di sé e di trasformare la paura e l’incertezza del futuro in fiducia nel presente.

Queste premesse sono state alla base del progetto “**Siamo strumenti in…costruzione**?”realizzatosi per quattro anni in una struttura per anziani del Comune di Salerno. Il progetto è nato per offrire percorsi di musicoterapia agli ospiti del Centro Diurno con l’obiettivo primario di valorizzare e favorire l’aspetto creativo dell’essere umano (in salute e in malattia), attraverso un ascolto attento alla “qualità dell’essere”e alla sua espressione artistica.

A partire dai bisogni che gli Ospiti col tempo hanno imparato a riconoscere ed esprimere abbiamo proposto diverse percorsi: vocali, motori, sonori, strumentali. Semplici movimenti del corpo accompagnati da musica, giochi con la voce, sonorizzazioni con oggetti o piccoli strumenti musicali, canti , danze…sempre in primo piano la ricerca di una relazione che stimolasse un “fare e un essere creativi”.

“Inspirare espirare che piacer che piacer” cantata sulle note di Fra Martino Campanaro ha dato connotato giocoso alla respirazione che, diventata piacevole melodia, si è convertita in un momento di rilassamento e distensione fisica e psichica.

Le diverse esplorazioni sensoriali proposte, dalle olfattive alle tattili, si sono trasformate in Canzoni.“Pioggia di fiori su di me …”il canto che concludeva l’esperienza olfattiva.

“Guarda le mie mani si muovono ben” il canto che sonorizzava il tatto.

“Io gusto con la mia bocca tante cose buon “ il canto che ha dato voce al gusto …

Alcune delle canzoni utilizzate sono state scelte dal libro“Je me chante” di Marie Louise Aucher ,la fondatrice della psicofonia, un testo che contiene una serie di canzoni che si prestano a sperimentazioni corporee e sensoriali.

Ogni movimento, piccolo o ampio, accompagnato da musiche diverse o da semplici vocalizzazioni, è stato riscoperto nella sua piacevolezza e ciascuno ha potuto constatare quante risorse ancora possiede il corpo, con la sua naturale predisposizione al movimento e alla partecipazione. (*Si sono ricercate le connessioni tra le canzoni e il proprio ritmo individuale, il ritmo dell’altro, i ritmi collettivi).* Appena una canzone offriva qualche spunto ritmico ecco farsi strada la danza :a coppie, in cerchio…e i ritmi diventavano propri, nel rispetto delle possibilità di ciascuno.

Le conte, i giochi infantili (Un due tre stella, Le belle statuine, Oh quante belle figlie …) sono state occasioni per esplorare noti movimenti e gioire del recupero di essi. Muovendosi e cantando insieme si è ritrovata anche una maggiore espressività e modulazione vocale. Spesso il canto, spiega Delicati, è anche finalizzato “al recupero della memoria sonora: il canto è il linguaggio degli affetti, delle emozioni , è un mezzo per creare la motivazione al narrare, al raccontare e al raccontarsi.” Le filastrocche recitate con intonazioni “improvvisate” hanno consentito nuove scoperte anche sulle possibilità della voce parlata .

Nell’esperienza musicale il canto corale in particolare diviene “luogo di esperienza -progettazione personale e collettiva di sé. e consente l’ apprendimento come riapprendimento di una destrezza perduta o apprendimento di nuove competenze”.

Cantare, nel nostro progetto, si è rivelata occasione preziosa per “esplorare e stimolare le capacità espressive ancora integre di anziani che spesso a causa di malattie o di danni legati all’età avevano perso già buona parte delle capacità mnemoniche e di orientamento”.

Alcune canzoni proposte hanno trasformato lo stato d’animo dei partecipanti facendo registrare cambiamenti d'umore, *aumento della fiducia in se stessi,* e facendo superare momenti di apatia o di tendenza alla solitudine .

Siamo riusciti a individuare canzoni da proporre nei diversi momenti e circostanze e ciascuna proposta è stata accolta con applausi e incitamenti.

Dai canti per facilitare la comunicazione, per integrarsi meglio nel gruppo, sviluppare la sensazione di appartenenza, ai canti che incoraggiano l'espressività e la creatività, aumentando la considerazione di se stessi e l'autostima.

Sono stati proposti anche semplici Canti per divertirsi, per gustare quel piacere momentaneo tanto più apprezzato perché non richiede sforzi di apprendimento.

. Man mano , ciascuno col suo tempo,si è riconosciuto membro del gruppo, appartenente alla medesima realtà “corale”, desideroso di lavorare insieme per creare un contesto piacevole e un ambiente sereno, leggero , scherzoso.

La scansione settimanale degli incontri ha garantito la continuità del progetto aiutando ogni componente del gruppo a mantenere il contatto con il tempo che passa .

Ogni anno le nostre attività hanno dato vita a piccole performance per “mettere in forma estetica” e condividere quanto sperimentato. Così come il canto è nella musica popolare “strumento evocativo che risveglia le memorie affettive legate alle esperienze della vita passata e che fa riaffiorare le emozioni vissute in gioventù, centro del racconto collettivo, l’espressione di ogni aggregazione e di ogni solitudine”, nel nostro piccolo coro ogni canzone diventava strumento d’espressione della storia emozionale e non di ciascuno .

In uno degli spettacoli organizzati a fine anno dal titolo:

“ *E’ arrivato un bastimento carico di. M…come Memorie*, *Mare Meraviglie … Musica*la voce di ogni protagonista ha preso vocenel ricordo di vecchie nenie ,filastrocche , canti e danze popolari:

*“Gocce di memoria… ci si ritrova fanciulli con filastrocche che riempivano un tempo spensierato. Sapore di semplicità, di amicizia, calore del focolare domestico. affetto, volti cari, voci antiche intatte nel tempo…torniamo a sorprenderci ancora e ripartiamo per godere nuove accelerazioni e provare sensazioni sopite”*. Così recita il testo scritto da Elia, una delle ospiti più attive e intraprendenti del Centro. Testi scritti o scelti insieme, filastrocche e canzoni ricordate, danze ritrovate , sensazioni riemerse. Ogni brano è stato scomposto e ricomposto: cantato, drammatizzato,ascoltato, mimato, gustato, ballato, interpretato.” Finché la barca va,Marina, Michelemmà, Amor dammi quel fazzolettino, Quel mazzolin di fiori”... Anche il tradizionale Girotondo è stata occasione di memorie rinnovate:…” *Quante volte da piccoli abbiamo fatto questo canto girando su noi stessi fino a perdere l'equilibrio e cadere felici per terra?”*

Cantare dopo le attività iniziali di lavoro sul corpo, sulla distensione, sull’ascolto, sulla respirazione, sulla riattivazione sensoriale , una canzone o anche solo brevi frasi ha sempre creato un'atmosfera gioiosa e distesa . I canti si sono rivelati un efficace strumento per vivere e condividere il quotidiano, un sostegno e rinforzo psicologico. Ci si dimenticava della routine, ci si riusciva in parte a distogliere dai propri disturbi somatici sollevando la mente anche da possibili tristi preoccupazioni.

Riconoscendosi nell’insieme, nell’esprimersi collettivamente, ciascuno ha anche acquistato una grande forza auto-educativa e il canto corale, accrescendo l’autostima e la considerazione di sé, ha espresso anche tutto il suo valore auto- terapeutico. E’ lo stato generale di salute che ne riceve sollievo e anche l’ansia... vola via!

Partecipare al coro con il proprio “io vitale “composto da sensazioni e sentimento è stato di grande arricchimento” per ciascuno e per il gruppo. Nel trovare e prendere voce l 'anziano emerge come una persona ancora ricca di potenzialità, di speranze, di desideri e di bisogni da attivare, conservare, preservare e rispettare.

In fondo, alla base del progetto, c’era contribuire a far crescere attraverso il canto cultura e ben- essere insieme, facendo della coralità (e dei suoi molteplici significati artistici e sociali ) uno dei momenti significativi della vita sociale non inferiore ai grandi temi universali filosofici, etici, politici, scientifici, culturali e ludici.

Resta un’utopia pensare di poter *costruire* *un paese ideale* in cui la pratica corale assuma il ruolo di un’attività “morale”, compagna dell’uomo lungo l’arco di tutta la vita?

“Morale” prima che artistica perché come dice il B. Streito” sperimentare, esercitare e sviluppare le proprie capacità creative attraverso il canto arricchisce la crescita della per-sona (che si esprime col suono) schiudendo inattesi spiragli di conoscenza sul dentro e fuori di noi”.

Cantare, far coro diventa dunque un progetto esistenziale, sociale, umano, un modo di vivere

Così , con un“motivo” dedicato alla vita, si è concluso il quarto anno di attività condotto da me e da altri esperti dell’Associazione Laes ( l’arte è salute) con gli anziani del Centro.

*“Come un canto sia la vita mia*

*calma e dolce la sua melodia*

*ogni gesto pieno d’armonia*

*senza affanno, senza frenesia.*

*del mio canto resti la magia*

*la mia voce, sia la via”.*

Hanno cantato con gusto e pienezza, da protagonisti, non solo di un’esperienza, ma di una vita costruita e vissuta con arte, giorno dopo giorno.