

Musicoterapia: ovvero canta che ti passa

di Sabina Fadel e Cristina Sartori

Da un ventennio al Villaggio sant'Antonio di Noventa Padovana (Padova) si utilizza la musicoterapia. Una disciplina affascinante, come racconta Riccardo Misto, musicoterapeuta proprio nella struttura dei frati del Santo.

Canta che ti passa. Non è solo un modo di dire, ma una realtà che poggia pure su solide basi scientifiche. Ne è convinta la musicoterapia, la disciplina che utilizza la musica per curare o alleviare diverse sintomatologie o vere e proprie malattie: dalla depressione lieve alle patologie psicosomatiche ai disturbi comportamentali, per citarne solo alcune.

La musicoterapia da qualche decennio trova applicazione anche nel campo della disabilità; in tale ambito è all'avanguardia il Villaggio sant'Antonio, l'opera dei frati del Santo sorta a Noventa Padovana, alla periferia di Padova, per accogliere ragazzi in difficoltà e persone diversamente abili. La musicoterapia qui è entrata infatti vent'anni fa, quando ancora, nel resto d'Italia, quasi non si sapeva che cosa fosse.

Ad avviare l'esperienza Riccardo Misto, all'epoca giovane musicoterapeuta diplomato alla scuola di musicoterapia di Assisi.

«Tutto è iniziato quasi per caso – racconta –, quando sono entrato al Villaggio e ho proposto ai frati di provare. Loro hanno accolto l'idea con entusiasmo e ora eccoci qui».

Musicoterapia: che cos'è?

Facciamo un passo indietro. Che cosa significa musicoterapia? «È una parola formata da altre due: musica e terapia – spiega Riccardo Misto –, e indica l'aiuto che possiamo dare a una persona in difficoltà attraverso la musica». Contrariamente a ciò che si potrebbe pensare, però, ad aiutare non è l'ascolto della musica, bensì la sua produzione, soprattutto attraverso il canto, ma anche utilizzando qualche strumento.

«Cantando, infatti, produciamo vibrazioni che raggiungono dei punti ben precisi all'interno del nostro corpo e su di essi agiscono – prosegue il musicoterapeuta –, e quanto accade, per esempio, nella logopedia, dove si utilizzano precise formule ritmo-fonetiche (che in India, in gergo musicale, si chiamano *bols*) in grado di smuovere l'intero apparato adibito alla fonazione. Un esempio? Il fonema "ta-ca-di-mi", che noi ripetiamo spesso con i nostri ragazzi, utilizziamo soprattutto con chi, affetto dalla sindrome di down, fatica a parlare a causa di un apparato vocale particolarmente problematico. In questo caso, la semplice sequenza di suoni

esercita una vera e propria ginnastica sull'intero sistema fonatorio».

Ma queste ripetizioni di suoni, a diverse frequenze o utilizzati anche come base per il ballo, diventano pure occasione di gioco e hanno l'effetto di favorire i rapporti interpersonali in persone con grosse difficoltà relazionali, come i ragazzi autistici.

«I *bols* – spiega ancora Misto – vengono utilizzati spesso anche con ragazzi "normodotati", che sono però "iperattivi". Esistono infatti diverse formule, con differenti ritmi, che i ragazzi devono imparare e ripetere correttamente, esercitando in tal modo sia la capacità di prestare attenzione che di concentrarsi, la capacità di memorizzare le sequenze di suoni e di ripeterle a comando: qualità molto importanti per un buon rendimento scolastico».

Oltre agli effetti fisici, ci sono quelli psicologici: è assodato che alcune melodie portano a galla delle emozioni, «liberando» le persone da eventuali blocchi emotivi. «Un altro lavoro molto importante – afferma il musicista – riguarda il ritmo, e si fa con le percussioni. Anche in questo caso si ottengono ottimi risultati con i ragazzi disabili. Si lavora, infatti, su due livelli: uno fisico (il battere il tamburo) e uno psicologico (perché il gesto violento è mediato dallo strumento e diventa così socialmente accettabile). Vale a dire: si batte il tamburo invece di picchiare una persona o di sfasciare qualcosa».

Musicoterapeuta: musicista o medico?

Quando in Italia ha cominciato a diffondersi questa disciplina, ci si è subito chiesti

quale dovesse essere la preparazione di un musicoterapeuta. «Agli inizi si pensava che dovesse essere diplomato al conservatorio e, magari, pure medico o psicologo – spiega Misto –, in realtà, a chi vuole intraprendere gli studi di musicoterapia è richiesto solo di essere in grado di utilizzare "consapevolmente" lo strumento "suono", e di cavarsela bene con gli strumenti musicali». Su questa abilità di base si costruisce poi una professionalità, attraverso uno studio approfondito e ben indirizzato. «Nel mio caso, per esempio – racconta ancora –, quando ho iniziato a interessarmi di musicoterapia, avevo una buona padronanza di alcuni strumenti, ma nessuna preparazione accademica classica. Avevo una laurea in giurisprudenza, che c'entrava ben poco, ma soprattutto una grande passione per la musi-

ca, i cui effetti benefici avevo potuto sperimentare in prima persona. Poi, con il diploma in musicoterapia e un altro in *nada-yoga* (il cosiddetto yoga del suono), ho potuto trovare riscontro a quelle che fino a quel momento erano solo intuizioni empiriche». I «risultati» raggiunti in questi anni al Villaggio grazie alla musicoterapia sono davvero importanti. Innanzitutto persone disabili che hanno imparato a parlare meglio o a relazionarsi con gli altri. «Ricordo un paio di allievi affetti dalla sindrome di down – dice sorridendo Misto – che hanno imparato a suonare le percussioni così bene da essere in grado di accompagnarmi poi autonomamente quando cantavo o suonavo alla tastiera. Due ragazzi che, non a caso, hanno trovato un lavoro: perché per suonare la batteria è necessario essere

La forza della musica

Un giovane down impegnato alle percussioni. Nella pagina accanto: Riccardo Misto, musicoterapeuta al Villaggio sant'Antonio.



L'INTERVISTA

Il Bosco Incantato e la «religiosa intraprendenza» dei frati

Nel parco adiacente al Villaggio sant'Antonio di Noventa Padovana, da qualche mese è stato inaugurato il «Bosco Incantato», un percorso musicosensoriale per stimolare le potenzialità dei ragazzi con disabilità. Il direttore del Villaggio, fra Giancarlo Capitanio (nella foto in basso, durante l'intervista), ci racconta i motivi della scelta.

Msa. Come mai avete deciso di sperimentare la musicoterapia al Villaggio sant'Antonio?

Fra Giancarlo. È stata sicuramente una scelta particolare. Spesso le persone con diverse abilità hanno il senso dell'arte e della musica particolarmente sviluppato. Abbiamo deciso, perciò, di utilizzare tutti gli strumenti che il Signore ci mette a disposizione dando a queste persone l'opportunità di sfruttare le loro potenzialità, originali e preziose.

Altre caratteristiche particolari del Villaggio sant'Antonio?

La principale caratteristica è di lavorare con le famiglie e non con le singole persone slegate dal contesto familiare. I nuclei familiari sono dunque protagonisti di tutte le attività del Villaggio. Noi pensiamo che l'uomo non esista da solo, ma nella dimensione della comunità. E la comunità più prossima è proprio la famiglia. Per questo, lavorare escludendo la famiglia per noi non ha senso, e cerchiamo di coinvolgerla sfruttandone ogni potenzialità,

riconoscendo in essa il punto di riferimento naturale per ogni progetto educativo-assistenziale. Quindi, le famiglie sono invitate, come tutti gli altri utenti, anche a godere dei salutarissimi momenti rilassanti offerti dal «Bosco Incantato».

Come funzionerà il «Bosco Incantato»? L'organizzazione del progetto è semplice, ma per ora ne abbiamo previsto l'apertura prevalentemente ai gruppi perché l'iniziativa si rivolge essenzialmente a loro. Il Bosco è aperto quindi a tutti i centri che seguono le persone con disabilità e ai gruppi scolastici. Puntiamo molto sulle scuole del territorio: il percorso offre una preziosa opportunità formativa per i ragazzi, sia per l'aspetto musicale e didattico sia per la possibilità di incontrare e conoscere i nostri ospiti.

Desideriamo soprattutto creare connessione con il territorio circostante, da sempre obiettivo primario per il Villaggio sant'Antonio. Qui non si vive in una sorta di «cittadella fortificata», noi vogliamo crescere «aprendo i cancelli», in un contesto di condivisione. Anche se in questo momento l'apertura del «Bosco Incantato» è legata agli orari del Ceod, il parco è a disposizione della cittadinanza. In questo senso stiamo attivamente lavorando con il Comune e con le amministrazioni locali, per creare momenti di incontro e opportunità formative aperte a tutti.

Una delle caratteristiche del Villaggio sant'Antonio è di cercare vie nuove nel campo della disabilità. Quali altri progetti avete in programma?

Dopo questa particolare esperienza della musicoterapia, sicuramente non ci fermeremo. Grazie a Dio i nostri ragazzi, le loro famiglie e gli operatori che lavorano con noi, ci stimolano continuamente a essere creativi e a cercare nuove occasioni di incontro e di interazione con le realtà pubbliche e private presenti nel territorio. In questo senso siamo sempre impegnati a pensare e realizzare nuovi modi di comunicare. Uno dei settori in cui vorremmo impegnarci maggiormente nel futuro è l'attività a favore delle persone disabili anziane: un problema molto grosso, perché le strutture per loro sono davvero poche. Ancora una volta contiamo sugli specialisti, gli operatori e tutte le persone che vivono al Villaggio, affinché stimolino la nostra creatività e la nostra «religiosa intraprendenza».



coordinati e mentalmente lucidi. Capacità indispensabili in ambito lavorativo».

E ora il bosco...

Lo scorso settembre nel parco del Villaggio è stato inaugurato il «Bosco Incantato», un percorso sonoro realizzato dagli stessi allievi del Ceod (il Centro occupazionale diurno). «In passato avevamo costruito strumenti con i ragazzi disabili che frequentavano i laboratori di ceramica, utilizzando anche materiali poveri, di recupero – sottolinea il musicoterapeuta –. Quest'anno, però, abbiamo deciso di inserire questi strumenti all'interno di alcuni percorsi che si snodano nel grande parco di Villa Giovannelli, sede originaria del Villaggio».

Oltre a favorire il contatto con la natura, già di per sé «terapeutico», queste installazioni permettono di andare alla scoperta di strumenti inusuali, alcuni dei quali sono delle vere e proprie «macchine», molto elementari ma divertenti, realizzate con ruote di bicicletta che, muovendosi nell'acqua, ricreano il rumore del ruscello; altri sono formati da tubi di plastica che, percossi, ricreano il suono degli armonici; altri ancora sono pendagli che si muovono con il vento; e poi ci sono le «arpe» inserite nel tronco cavo di alberi morti.

Il percorso del Bosco Incantato è aperto tutti i giovedì mattina ai gruppi che intendono visitarlo. A guidarli è lo stesso Riccardo Misto il quale annuncia: «Soltanto nelle prime settimane abbiamo avuto otto visite: direi un successo. E stiamo già lavorando con i ragazzi per arricchire il percorso. Dalla primavera in poi, infatti, altre installazioni verranno approntate per rendere questo bosco sempre più «magico»».

Musicoterapia: ovvero canta che ti passa

di Sabina Fadel e Cristina Sartori

Da un ventennio al Villaggio sant'Antonio di Noventa Padovana (Padova) si utilizza la musicoterapia. Una disciplina affascinante, come racconta Riccardo Misto, musicoterapeuta proprio nella struttura dei frati del Santo.

Canta che ti passa. Non è solo un modo di dire, ma una realtà che poggia pure su solide basi scientifiche. Ne è convinta la musicoterapia, la disciplina che utilizza la musica per curare o alleviare diverse sintomatologie o vere e proprie malattie: dalla depressione lieve alle patologie psicosomatiche ai disturbi comportamentali, per citarne solo alcune.

La musicoterapia da qualche decennio trova applicazione anche nel campo della disabilità; in tale ambito è all'avanguardia il Villaggio sant'Antonio, l'opera dei frati del Santo sorta a Noventa Padovana, alla periferia di Padova, per accogliere ragazzi in difficoltà e persone diversamente abili. La musicoterapia qui è entrata infatti vent'anni fa, quando ancora, nel resto d'Italia, quasi non si sapeva che cosa fosse.

Ad avviare l'esperienza Riccardo Misto, all'epoca giovane musicoterapeuta diplomato alla scuola di musicoterapia di Assisi.

«Tutto è iniziato quasi per caso – racconta –, quando sono entrato al Villaggio e ho proposto ai frati di provare. Loro hanno accolto l'idea con entusiasmo e ora eccoci qui».

Musicoterapia: che cos'è?

Facciamo un passo indietro. Che cosa significa musicoterapia? «È una parola formata da altre due: musica e terapia – spiega Riccardo Misto –, e indica l'aiuto che possiamo dare a una persona in difficoltà attraverso la musica».

Contrariamente a ciò che si potrebbe pensare, però, ad aiutare non è l'ascolto della musica, bensì la sua produzione, soprattutto attraverso il canto, ma anche utilizzando qualche strumento.

«Cantando, infatti, produciamo vibrazioni che raggiungono dei punti ben precisi all'interno del nostro corpo e su di essi agiscono – prosegue il musicoterapeuta –. È quanto accade, per esempio, nella logopedia, dove si utilizzano precise formule ritmo-fonetiche (che in India, in gergo musicale, si chiamano bols) in grado di smuovere l'intero apparato adibito alla fonazione. Un esempio? Il fonema "ta-ca-di-mi", che noi ripetiamo spesso con i nostri ragazzi, utilizziamo soprattutto con chi, affetto dalla sindrome di down, fatica a parlare a causa di un apparato vocale particolarmente problematico. In questo caso, la semplice sequenza di suoni

esercita una vera e propria ginnastica sull'intero sistema fonatorio».

Ma queste ripetizioni di suoni, a diverse frequenze o utilizzati anche come base per il ballo, diventano pure occasione di gioco e hanno l'effetto di favorire i rapporti interpersonali in persone con grosse difficoltà relazionali, come i ragazzi autistici.

«I bols – spiega ancora Misto – vengono utilizzati spesso anche con ragazzi "normodotati", che sono però "iperattivi". Esistono infatti diverse formule, con differenti ritmi, che i ragazzi devono imparare e ripetere correttamente, esercitando in tal modo sia la capacità di prestare attenzione che di concentrarsi, la capacità di memorizzare le sequenze di suoni e di ripeterle a comando: qualità molto importanti per un buon rendimento scolastico».

Oltre agli effetti fisici, ci sono quelli psicologici: è assodato che alcune melodie portano a galla delle emozioni, «liberando» le persone da eventuali blocchi emotivi.

«Un altro lavoro molto importante – afferma il musicista – riguarda il ritmo, e si fa con le percussioni. Anche in questo caso si ottengono ottimi risultati con i ragazzi disabili. Si lavora, infatti, su due livelli: uno fisico (il battere il tamburo) e uno psicologico (perché il gesto violento è mediato dallo strumento e diventa così socialmente accettabile). Vale a dire: si batte il tamburo invece di picchiare una persona o di sfasciare qualcosa».

Musicoterapeuta: musicista o medico?

Quando in Italia ha cominciato a diffondersi questa disciplina, ci si è subito chiesti

quale dovesse essere la preparazione di un musicoterapeuta. «Agli inizi si pensava che dovesse essere diplomato al conservatorio e, magari, pure medico o psicologo – spiega Misto –. In realtà, a chi vuole intraprendere gli studi di musicoterapia è richiesto solo di essere in grado di utilizzare "consapevolmente" lo strumento "suono", e di cavarsela bene con gli strumenti musicali». Su questa abilità di base si costruisce poi una professionalità, attraverso uno studio approfondito e ben indirizzato. «Nel mio caso, per esempio – racconta ancora – quando ho iniziato a interessarmi di musicoterapia, avevo una buona padronanza di alcuni strumenti, ma nessuna preparazione accademica classica. Avevo una laurea in giurisprudenza, che c'entrava ben poco, ma soprattutto una grande passione per la musi-

ca, i cui effetti benefici avevo potuto sperimentare in prima persona. Poi, con il diploma in musicoterapia e un altro in nada-yoga (il cosiddetto yoga del suono), ho potuto trovare riscontro a quelle che fino a quel momento erano solo intuizioni empiriche».

I «risultati» raggiunti in questi anni al Villaggio grazie alla musicoterapia sono davvero importanti. Innanzitutto persone disabili che hanno imparato a parlare meglio o a relazionarsi con gli altri. «Ricordo un paio di allievi affetti dalla sindrome di down – dice sorridendo Misto – che hanno imparato a suonare le percussioni così bene da essere in grado di accompagnarmi poi autonomamente quando cantavo o suonavo alla tastiera. Due ragazzi che, non a caso, hanno trovato un lavoro: perché per suonare la batteria è necessario essere

La forza della musica

Un giovane down impegnato alle percussioni. Nella pagina accanto: Riccardo Misto, musicoterapeuta al Villaggio sant'Antonio.



L'INTERVISTA

Il Bosco Incantato e la «religiosa intraprendenza» dei frati

Nel parco adiacente al Villaggio sant'Antonio di Noventa Padovana, da qualche mese è stato inaugurato il «Bosco Incantato», un percorso musicosensoriale per stimolare le potenzialità dei ragazzi con disabilità. Il direttore del Villaggio, fra Giancarlo Capitanio (nella foto in basso, durante l'intervista), ci racconta i motivi della scelta.

Msa. Come mai avete deciso di sperimentare la musicoterapia al Villaggio sant'Antonio?

Fra Giancarlo. È stata sicuramente una scelta particolare. Spesso le persone con diverse abilità hanno il senso dell'arte e della musica particolarmente sviluppato. Abbiamo deciso, perciò, di utilizzare tutti gli strumenti che il Signore ci mette a disposizione dando a queste persone l'opportunità di sfruttare le loro potenzialità, originali e preziose.

Altre caratteristiche particolari del Villaggio sant'Antonio?

La principale caratteristica è di lavorare con le famiglie e non con le singole persone slegate dal contesto familiare. I nuclei familiari sono dunque protagonisti di tutte le attività del Villaggio. Noi pensiamo che l'uomo non esista da solo, ma nella dimensione della comunità. E la comunità più prossima è proprio la famiglia. Per questo, lavorare escludendo la famiglia per noi non ha senso, e cerchiamo di coinvolgerla sfruttandone ogni potenziali-

tà, riconoscendo in essa il punto di riferimento naturale per ogni progetto educativo-assistenziale. Quindi, le famiglie sono invitate, come tutti gli altri utenti, anche a godere dei salutarissimi momenti rilassanti offerti dal «Bosco Incantato».

Come funzionerà il «Bosco Incantato»?

L'organizzazione del progetto è semplice, ma per ora ne abbiamo previsto l'apertura prevalentemente ai gruppi perché l'iniziativa si rivolge essenzialmente a loro. Il Bosco è aperto quindi a tutti i centri che seguono le persone con disabilità e ai gruppi scolastici. Puntiamo molto sulle scuole del territorio: il percorso offre una preziosa opportunità formativa per i ragazzi, sia per l'aspetto musicale e didattico sia per la possibilità di incontrare e conoscere i nostri ospiti.

Desideriamo soprattutto creare connessione con il territorio circostante, da sempre obiettivo primario per il Villaggio sant'Antonio. Qui non si vive in una sorta di «cittadella fortificata», noi vogliamo crescere «aprendo i cancelli», in un contesto di condivisione. Anche se in questo momento l'apertura del «Bosco Incantato» è legata agli orari del Ceod, il parco è a disposizione della cittadinanza. In questo senso stiamo attivamente lavorando con il Comune e con le amministrazioni locali, per creare momenti di incontro e opportunità formative aperte a tutti.

Una delle caratteristiche del Villaggio sant'Antonio è di cercare vie nuove nel campo della disabilità. Quali altri progetti avete in programma?

Dopo questa particolare esperienza della musicoterapia, sicuramente non ci fermeremo. Grazie a Dio i nostri ragazzi, le loro famiglie e gli operatori che lavorano con noi, ci stimolano continuamente a essere creativi e a cercare nuove occasioni di incontro e di interazione con le realtà pubbliche e private presenti nel territorio. In questo senso siamo sempre impegnati a pensare e realizzare nuovi modi di comunicare. Uno dei settori in cui vorremmo impegnarci maggiormente nel futuro è l'attività a favore delle persone disabili anziane: un problema molto grosso, perché le strutture per loro sono davvero poche. Ancora una volta contiamo sugli specialisti, gli operatori e tutte le persone che vivono al Villaggio, affinché stimolino la nostra creatività e la nostra «religiosa intraprendenza».



coordinati e mentalmente lucidi. Capacità indispensabili in ambito lavorativo».

E ora il bosco...

Lo scorso settembre nel parco del Villaggio è stato inaugurato il «Bosco Incantato», un percorso sonoro realizzato dagli stessi allievi del Ceod (il Centro occupazionale diurno). «In passato avevamo costruito strumenti con i ragazzi disabili che frequentavano i laboratori di ceramica, utilizzando anche materiali poveri, di recupero – sottolinea il musicoterapeuta –. Quest'anno, però, abbiamo deciso di inserire questi strumenti all'interno di alcuni percorsi che si snodano nel grande parco di Villa Giovannelli, sede originaria del Villaggio».

Oltre a favorire il contatto con la natura, già di per sé «terapeutico», queste installazioni permettono di andare alla scoperta di strumenti inusuali, alcuni dei quali sono delle vere e proprie «macchine», molto elementari ma divertenti, realizzate con ruote di bicicletta che, muovendosi nell'acqua, ricreano il rumore del ruscello; altri sono formati da tubi di plastica che, percossi, ricreano il suono degli armonici; altri ancora sono pendagli che si muovono con il vento; e poi ci sono le «arpe» inserite nel tronco cavo di alberi morti.

Il percorso del Bosco Incantato è aperto tutti i giovedì mattina ai gruppi che intendono visitarlo. A guidarli è lo stesso Riccardo Misto il quale annuncia: «Soltanto nelle prime settimane abbiamo avuto otto visite: direi un successo. E stiamo già lavorando con i ragazzi per arricchire il percorso. Dalla primavera in poi, infatti, altre installazioni verranno approntate per rendere questo bosco sempre più «magico»».