

Cos'è la musicoterapia:

L'utilizzo della musica a scopi terapeutici è molto antico. Negli ultimi anni la pratica della musicoterapia, confrontandosi con le varie discipline scientifiche e umanistiche, ha trovato una sua veste teorica e istituzionale. Oggi esistono diversi approcci alla musicoterapia, diverse metodologie, ed il loro impiego spazia in numerosi campi della salute e del benessere. La Federazione Mondiale della Musicoterapia ne dà questa definizione: "La musicoterapia è l'uso della musica e/o degli elementi musicali (suono, ritmo, melodia e armonia) da parte di un musicoterapeuta qualificato, con un utente o un gruppo, in un processo atto a facilitare e favorire la comunicazione, la relazione, l'apprendimento, la motricità, l'espressione, l'organizzazione e altri rilevanti obiettivi terapeutici al fine di soddisfare le necessità fisiche, emozionali, mentali, sociali e cognitive".

RICORDI SONORI: il progetto di musicoterapia di Villa Serena.

RICORDI SONORI è attivo dal 2012 e continua ad oggi con incontri settimanali (mercoledì e giovedì dalle 15:30 alle 17:30) coinvolgendo un gruppo di anziani. La musica è utilizzata prevalentemente per stimolare la reminiscenza attiva e i processi narrativi, strumenti terapeutici molto efficaci che offrono alla persona anziana la possibilità di rielaborare i propri vissuti, rimodulandoli e condividendoli in una dimensione relazionale protetta. Attraverso l'ascolto e il canto delle canzoni più conosciute e più significative per i partecipanti, si cerca di stabilire un ponte con il passato e i ricordi; alla stimolazione della memoria si aggiunge il lavoro di relazione e ascolto del musicoterapista. Ascoltare, ricordare, raccontare e cantare sono le quattro azioni principali attraverso le quali si articola il progetto, che si pone i seguenti obiettivi: • stimolare le facoltà cognitive legate alla memoria e ai processi narrativi attraverso l'ascolto della musica e la pratica del canto; • mantenere in funzione le attività cognitive in generale, affinché si possa rallentare il processo degenerativo legato all'invecchiamento; • accrescere l'autostima delle persone valorizzando la loro storia e offrendo la possibilità di sentirsi ascoltati e accolti; • creare un senso di comunità attraverso la condivisione dei propri racconti autobiografici; • favorire, attraverso la musica e la rievocazione dei ricordi, la comunicazione e l'espressione delle emozioni; • incoraggiare la pratica del canto e risvegliare la musicalità della persona quale potenziale fonte di benessere psicofisico; • distogliere, attraverso il canto e la socializzazione, l'attenzione ai disturbi psicofisici e ai pensieri negativi annessi.

## I Risultati

Gli incontri settimanali sono diventati nel tempo un appuntamento molto atteso e prezioso. Il ritmo di ogni incontro è scandito da ascolti di musiche di vari generi a cui seguono conversazioni e canti accompagnati alla chitarra dal musicoterapista. Grazie alla continuità di cui gode il progetto si è creato uno spazio relazionale fatto di solidarietà, fiducia e complicità. In un clima sereno gli anziani si aprono agli altri, si raccontano, trovando una dimensione di ascolto nella quale si sentono valorizzati. Nella musica e nella narrazione i partecipanti trovano fonti di stimolo emotivo, cognitivo e relazionale, questo gli permette di affrontare con maggiori risorse una fase delle vita particolarmente fragile. Osservando le reazioni degli anziani e la loro partecipazione si è potuto verificare come la musica sia in grado di riattivare le persone, riuscendo a suscitare reazioni anche in coloro che si trovano in condizioni particolarmente gravi di declino cognitivo.

## Il cortometraggio RICORDI SONORI

Nei primi mesi del 2014 è stato realizzato un breve video nel quale si cerca di fare sintesi dell'esperienza iniziata a luglio 2012. Nel video si alternano interviste ad alcuni anziani del gruppo, canzoni cantate dagli anziani stessi e scorci di paesaggio romagnolo, lo stesso paesaggio nel quale sono vissuti e che hanno

rievocato nei loro racconti. Questo lavoro vuole diffondere il più possibile il patrimonio umano e musicale che tuttora alimenta il laboratorio di musicoterapia. Il video è visibile sul sito Vimeo.com al seguente link: <http://vimeo.com/98711151>

### L'équipe

Il musicoterapista opera in stretto rapporto con la psicologa della struttura. Insieme individuano le persone idonee al laboratorio di musicoterapia valutando la coerenza tra le loro caratteristiche psicofisiche e gli obiettivi del Laboratorio. Mensilmente si riuniscono per analizzare i dati raccolti attraverso le schede di osservazione degli incontri, analizzando il percorso in generale e valutando la partecipazione di ogni singolo partecipante.