

**A cura di:**

**Anna Maria Civico**

*Musicoterapeuta, cantante, attrice, autrice, ricercatrice indipendente, formatrice*

## **RELAZIONE MUSICOTERAPIA**

### **Conoscere la Musicoterapia**

La musicoterapia si occupa di attivare strategie per l'armonizzazione tra analizzatori sensoriali, motori, cognitivi e affettivi, al fine di stabilire una sintonizzazione ed una relazione empatica tra le persone mediata dal suono e dal musicale, con la voce, strumenti musicali ed il movimento corporeo.

Modello teorico di riferimento degli interventi di MT applicati in questa sede è quello Psicodinamico e della Psicologia Umanista. In particolare ci si riferisce al Modello Applicativo Nordoff/Robins. Strategia: attivo - ricettiva.

Nel setting di MT si pone l'attenzione alla relazione che si costruisce *hinc et nunc* tra terapeuta/euta e paziente. L'incontro (setting) è *luogo dell'accadere* di questa relazione che è un riferimento per l'utente stessa. La MT è luogo della cura intesa come curiosità, apertura e disponibilità allo stupore ed al cambiamento che si unisce all'uso del linguaggio sonoro/musicale quale corrispondente analogico delle dinamiche della vita interiore ed emotiva.

Migliorare la qualità del tempo vissuto è una delle potenzialità legate agli obiettivi della MT. Migliorare le risposte motorie, attentive e motivazionali.

La MT nasce come terapia prevalentemente applicata a persone adulte, bambini e anziani. In particolare con disturbi del comportamento, dell'apprendimento, con patologie psicomotorie, disturbi degenerativi del sistema nervoso (Alzheimer, Parkinson). Disturbi dovuti a condizioni sociali a rischio, traumi, stress e violenze psicofisiche. La MT è un valido strumento anche per l'autorigenerazione e per il benessere della persona adulta, bambini e anziani. Per ristabilire un equilibrio nel caso di stress lavorativo o dovuto a problematiche familiari.

Il trattamento musicoterapico può essere **individuale** o **grupuale** ed a seconda del grado di autonomia e delle patologie e/o dei disturbi accertati. Può essere applicato sia per percorsi a carattere clinico, che per percorsi riabilitativi o percorsi ludici. Terapie individuali o gruppi dalle 2 alle 4 persone si realizzano in caso di attività clinica.

Esiste una musicoterapia didattica per la formazione e per l'aggiornamento di educatori, operatori e professionisti. Esiste la supervisione per i musicoterapeuti/isti.

### **Musicoterapia in Residenza protetta 'Casa Vera' Cigliano di Narni (TR)**

Tre incontri al mese

**Giorno:** lunedì

**Durata:** un'ora – dalle 10,00 alle 11,00

### **Musicoterapia in Residenza protetta 'Villa Anna' Amelia (TR)**

Due incontri al mese

**Giorno:** martedì

**Durata:** un'ora - dalle 9,30 alle 10,30

**Alzheimer Orvieto**

Associata alla Federazione Alzheimer Italia

Vocabolo Canale, 154, 05023 Baschi (TR)

Codice Fiscale - 91061090550

[associazione.alzheimer.orvieto@gmail.com](mailto:associazione.alzheimer.orvieto@gmail.com)

[www.alzheimerorvieto.wix.com/alzheimerorvieto](http://www.alzheimerorvieto.wix.com/alzheimerorvieto)

### **Casa Vera – Residenza Protetta B. D. Service**

Definizione: accoglienza residenziale per anziani autosufficienti e totalmente non autosufficienti. Assistenza socio-sanitaria residenziale per anziani non autosufficienti, con disponibilità di 20 posti autorizzati in convenzione con la ASL n.4 della Regione Umbria.

Restituzione della musicoterapia applicata.

In prevalenza le ospiti di Casa Vera sono donne. Quelle che frequentano il gruppo di MT sono donne molto anziane. La condizione media della salute è connessa a patologie tipiche dell'invecchiamento solo in minima parte si dichiara l'Alzheimer.

Il gruppo si svolge in una sala polivalente (TV, pranzo, visite) dove le donne trascorrono gran parte della giornata. D'estate possiamo stare all'aperto nel bellissimo giardino che circonda la Casa. Sono presenti in media 15 donne, raramente un uomo. Partecipano sia donne consapevoli che donne con un grado di attenzione minimo o con livello cognitivo estremamente degenerato.

Sono sempre presenti una o più operatrici della Casa che aiutano nella gestione di eventuali bisogni e urgenze delle utenti.

La decisione di chi partecipa è autonoma ed ha sempre preceduto un confronto tra musicoterapeuta e direzione. Vale l'indicazione che anche nei casi di livelli di coscienza minimi l'intervento musicoterapico solleciti risposte integrate. Nel corso di circa due anni e mezzo le utenti presenti sono cambiate spesso.

La maggioranza delle utenti rispondono in forme, modalità e tempi differenziati. Spesso le canzoni ricordano periodi precisi della vita, il canto è sempre stato presente nella propria vita. L'attività è valutata, dichiaratamente dalle utenti, come occasione per uscire dall'apatia e dall'abbandono sociale, il cantare insieme a volte è uno stimolo a fare 'meglio delle altre', a cercare di ricordare, di mantenersi attive. Tutte le presenti partecipano al canto, alle fasi di respirazione e vocalizzazione. Anche nel caso di persone sorde le quali si connettono al movimento delle labbra, al ritmo dato dal movimento delle mani e al suono dei tamburi. Le persone con Alzheimer hanno risposte minime e spesso avrebbero bisogno di cure individuali con una dedizione e programma mirato. Altre volte le emozioni raggiungono una insolita intensità che avvicina profondamente e questo accade quando una canzone viene eseguita con grande livello di sincronia oppure quando l'operatrice canta individualmente con una persona ed è possibile costruire, nella reciprocità, istanti di sintonia.

In queste condizioni di gruppo numeroso l'obiettivo maggiormente raggiunto rispetto alle molteplici possibilità della MT è quello di migliorare il tempo vissuto, nel qui ed ora della relazione, le risposte motorie, attentive e motivazionali legate al tempo presente. Lo scopo è sempre raggiunto poiché ogni persona con livelli differenti e integrati si connette alla **dimensione socializzante del cantare insieme**.

**Casa di Riposo 'Villa Anna'** è una struttura classificata nelle categorie 'Assistenza sociale residenziale'.

Valgono le stesse indicazioni per 'Casa vera' rispetto a tipologia dello spazio d'intervento, modalità e risposte. Qui il gruppo è più numeroso circa 18/20 persone a maggioranza donne.



**ALZHEIMER ITALIA®**

ORVIETO

La forza di non essere soli.

«Quando arrivo a Casa Vera, le ospiti sono già in attesa, chi aspetta proprio me, chi sa che deve accadere qualcosa, c'è anche chi non mi riconosce. Mi salutano tutte come se fossi un'amica che non vedono da tanto tempo. Spegliamo la TV, le saluto nominandole una ad una, chiamandole per nome e così l'incontro è già iniziato. I nomi di Osiride, Ornelia, Vera, Carla, Virginia, Emmy, Ivana, Franca, Paola, Giuseppina, Maria Rosa, Bruna, Stella, Roberta, Ernestina, Silvana, José, Luigia, Ferruccio, suonano e risuonano nella stanza. Iniziamo sempre dal respiro, è un primo momento di sincronia, di collettività, di unisono e andare insieme a ritmo. Il respiro intanto risveglia e smuove altre percezioni di organi come lo stomaco, l'intestino e il movimento della spina dorsale. Ogni volta scopriamo che **il suono si comporta come le onde del mare**: sale e scende con diverse ampiezze. Ogni volta troviamo che il battito cardiaco non è il solo ad andare a tempo, e così muoviamo la voce in modo ritmico e vocale. In oltre due anni di incontri abbiamo definito un nostro repertorio di canzoni dagli anni '20 ai '70. Canzoni pop che sono state ascoltate per radio e durante le feste popolari e che quasi tutte hanno continuato ad ascoltare e talvolta cantare nella propria vita quotidiana. Ho introdotto qualche canto di tradizione orale umbra, nessuno le conosceva, ed è stato un modo per **stimolare la memoria su contenuti nuovi**, per alcune è molto utile, per altre è materiale d'ascolto.

Per tutte, qui nella casa di riposo, è la prima volta che si canta in gruppo. **Siamo disposte in cerchio** e per l'occasione vengono anche altre persone della casa attigua, questo è motivo di risveglio, ogni volta, del senso dell'accoglienza, poiché anche tra loro si salutano come se ricevessero o facessero una visita. A volte le mani si sono strette con evidente calore e segno di solidarietà. Anche io ho la sensazione di fare visita a qualcuno, piuttosto che andare in un luogo di lavoro, e sono loro a ricordarmelo con la loro cordialità e la meraviglia con cui mi salutano. **Qui ogni volta è ora, adesso**. Non c'è passato né futuro è hic et nunc. Ed è la stessa modalità con cui si manifesta la musica ed il tempo che nel momento in cui si agisce avviene solo al presente, riassociando e riattualizzando contenuti viventi nella nostra memoria. **Ci sono eventi emotivi e comportamentali che si ripetono in ogni setting di musicoterapia quasi come stereotipie**.

Altre volte si provano **emozioni inusuali** che ci avvicinano profondamente e questo accade soprattutto quando canto individualmente con una o l'altra persona ed è **possibile costruire nella reciprocità istanti di sintonia**. O quando tutto il gruppo si accorge di una qualità di silenzio che arriva dopo un canto corale e tutte lasciano agire la sospensione del tempo e del suono.

Durante i nostri incontri **non solo il suono della voce o la canzone sono i nostri media comunicativi, ma ogni sguardo, gesto, silenzio, parola vengono integrati nel processo di creazione della fiducia**. Il movimento è sempre presente, anche lì dove le possibilità individuali sono minime. **Battere il tempo con il piede o con i polpastrelli** a volte sono l'unica risorsa per dimostrare il proprio grado di partecipazione e coinvolgimento. Il tempo vissuto in questa ora di MT ha allo stesso tempo una funzione bio-fisiologica attivante e rigenerante che facilita ed agisce su risorse psico-corporee presenti, integra la funzione socializzante del cantare insieme in cui si riattiva, anche per poco come il tempo di un sorriso, il desiderio di esserci, di ricordare, di mettersi a disposizione di un'azione collettiva.»