



Laboratorio di animazione musicale di Iudi Carrara

Animatrice presso la Fondazione G.C. Rota - R.S.A di Almenno San Salvatore

Attualmente il servizio animazione propone un'attività di lirica e un'attività di canti popolari con cadenza settimanale, condotta da volontari. È risaputo che la musica è in grado d'influire sull'umore degli ospiti, quindi diamo molta importanza a questi momenti, ai quali tra l'altro partecipano numerosi parenti; essi collaborano con gli operatori ed i volontari nella stimolazione anche di ospiti gravemente compromessi. Il gruppo coinvolto in questo laboratorio di animazione musicale è composto da quattro donne e due uomini. L'età media degli ospiti è di 83 anni.

Il livello culturale è piuttosto basso. Le capacità cognitive e relazionali sono abbastanza buone, tenendo conto dell'età dei partecipanti e delle condizioni di salute. Si vuole "lavorare" soprattutto sulle emozioni, sul linguaggio e sulla memoria.

Le motivazioni che hanno spinto questi ospiti a partecipare sono :

- la voglia di sperimentare nuove attività
- l'appartenenza ad un gruppo "speciale": sono stato scelto proprio io per questo laboratorio"
- l'empatia con gli operatori del servizio animazione.

L'attività è condotta dall'animatrice con il supporto di un'ausiliaria addetta al servizio animazione che ha il compito di osservare e di registrare con una videocamera il comportamento e le impressioni degli ospiti.

Gli incontri si sono svolti in un ambiente tranquillo e riservato.

È fondamentale avere un'attenzione particolare alla postura degli ospiti che deve favorire l'ascolto ed il benessere.

Ho iniziato con un lavoro di memoria sui suoni familiari piacevoli e fastidiosi, sia in casa di riposo che nella propria abitazione (la giornata scandita dai rintocchi delle campane, il canto del gallo, il maniscalco, il vociare degli ambulanti, il treno) per arrivare ai giorni nostri con il rumore delle auto, e per concludere, con i rumori fastidiosi che ci possono essere in una casa di riposo, soprattutto persone che gridano o si lamentano, specialmente di notte.

Nell'incontro successivo, ho chiesto agli ospiti di ascoltare un brano musicale ad occhi chiusi cercando di capire se percepivano sensazioni particolari. E già qui si sono incontrate le prime difficoltà:

C'è chi percepisce la musica come un fatto nuovo, chi rievoca il tempo passato, chi non riesce a concentrarsi, ma gli ospiti hanno soprattutto difficoltà ad ascoltare ad occhi chiusi. Non sono abituati a questo modo di "vivere" e "sentire" la musica. Solo un'ospite appassionata di musica classica riesce ad interpretare la mia richiesta. Per

alcuni, l'ascolto del brano proposto (La mer di C. Debussy) non ha suscitato niente, per altri, è stato semplicemente "bello".

L'ascolto di un brano musicale spesso stimola dei movimenti anche in persone con limitate capacità motorie. Nel terzo incontro ho invitato gli ospiti a lasciarsi andare e a muoversi come volevano o meglio come potevano, in quanto spesso la postura in carrozzina limita molto i movimenti. Vediamo com'è possibile fare un'interpretazione corporea della musica anche solo con le braccia e le mani. Dopo un primo momento d'imbarazzo, in cui nessuno si muoveva, si sono lasciati andare .

Ormai gli ospiti sono rilassati, attenti e più disponibili a mettersi in gioco. I più timidi muovono solo le mani a tempo di musica, accentuando i movimenti in base all'intensità del volume che varia durante l'ascolto del brano musicale. Gli altri fanno movimenti più ampi con le braccia e la testa, battendo le mani sul tavolo per segnare il ritmo. Tutti si divertono e si sentono a proprio agio

Nel quarto incontro, ho invitato gli ospiti a scegliere dei pennarelli colorati e disegnare su di un foglio a suon di musica le loro emozioni, oppure semplicemente quello che ricordavano. ascoltando quel brano musicale. Fare un disegno dopo tanti anni è stato piuttosto difficile. Più facile descrivere il disegno.

All'inizio non sono mancate le sollecitazioni e gli incoraggiamenti. Per qualcuno disegnare significa tornare bambini, altri considerano il disegno come espressione di sé adulto. Solo un'ospite ha colorato lasciandosi evidentemente "guidare" dalla musica, gli altri hanno colto l'occasione per disegnare la propria abitazione, ricordando particolari a loro cari.

Nell'ultimo incontro invito gli ospiti ad esprimere un parere riguardo l'attività alla quale hanno partecipato. Nonostante avessero avuto momenti in cui pensavano di non essere in grado di fare quello che veniva richiesto, hanno dimostrato di aver apprezzato questo laboratorio e con nostra grande sorpresa, avrebbero continuato volentieri, dimostrando un entusiasmo inaspettato.

Dico con nostra grande sorpresa perché ogni volta bisognava ricordare loro l'appuntamento, convincerli a mettersi in gioco, sollecitarli a concentrarsi sulle proprie sensazioni ed incoraggiarli a descriverle. Le difficoltà non sono mancate, a volte avevo l'impressione di chiedere troppo, ma poi pian piano, con pazienza, prestando grande attenzione a porre le domande in modo appropriato e rispettoso dei tempi e dei limiti di ognuno, riuscivo a farmi capire. Ecco perché ho dato il titolo alla relazione di *"Si può fare, noi l'abbiamo fatto"* .

Vorrei concludere ricordando l'importanza che hanno avuto nel corso del laboratorio le canzoni d'una volta, "ancore sonore" che fanno rivivere, a volte anche intensamente, le emozioni del passato e aiutano a riattivare la memoria.

Tutte le attività proposte, aiutano nella crescita della stima di sé, così importante in un periodo della vita in cui quotidianamente si provano sensazioni di abbandono e di impotenza.

Ringrazio i lettori per la gentile attenzione.