



Storia di Anna e di una risalita «A volte basta la buona musica»

Testimonianze. Una vita intera a combattere ansia e attacchi di panico. Poi la svolta grazie a una orchestra speciale: più che un'ancora di salvezza

KATIA TRINCA COLONEL

Anna ha 29 anni e racconta la sua storia al telefono con semplicità, ogni sua parola ha una consistenza e un candore speciali. Ma ha timore a rivelarsi, perché ha appena cominciato un tirocinio come educatrice e questo lavoro le piace molto. Ha paura che lo stigma della malattia di cui soffre possa comprometterla.

È da quando è adolescente che deve fare i conti con l'ansia e gli attacchi di panico. L'Anna di oggi ha trovato un suo equilibrio, le strategie per affrontare i suoi disturbi: «Capita che non stia bene ma mi sforzo, mi dico che devo uscire, cantare, sfogarmi, parlare, se vedo che non sono in forma mi concedo una pausa e faccio un giro da sola, con il tempo ho capito che cosa mi fa stare meglio e cosa peggio, ho imparato a leggere le persone, c'è chi mi comprende di più, chi meno».

Cantare è stata l'ancora di salvezza per Anna. L'Orchestra Botanica Alcechengi è il gruppo musicale dentro cui ha trovato accoglienza e supporto. Nata grazie all'associazione Margini Obliqui, è tra i progetti innovativi del Dipartimento di salute mentale, abbatte i confini dello stigma attraverso la musica. Il sabato pomeriggio, una sala del vecchio Sant'Anna apre le porte a tutti quegli appassionati di musica, professionisti e non, utenti del Dipartimento e non, che vogliono lasciare alle note il compito di ridefinire il nuovo "margine" che diventa, appunto, "obliquo", perché non più netto e deciso dai muri dei pregiudizi sociali, ma permeabile e in movimento. «Ci sono stati



Un'esibizione dell'Orchestra Botanica Alcechengi

mesi terribili in cui restavo chiusa in casa - ricorda Anna - mi dicevo "ora arriverà sabato e andrai a stare con belle persone che ti capiscono, ti divertirai" e pure se il viaggio in auto era un calvario, quando arrivavo e cominciavo a cantare mi sentivo bene».

«Il periodo più buio è stato il cambio tra medie e superiori, ho subito bullismo, ho sofferto il passaggio dalla neuropsichiatria infantile alla psichiatria per adulti. Non potrò mai dimenticare un giorno preciso, in seconda superiore, ero stata assente



«Il periodo più buio? Quello a cavallo tra medie e scuole superiori»

per i troppi attacchi di panico e al ritorno in classe una prof mi interrogò su un argomento che aveva spiegato quando non c'ero, mi mise un quattro ma la cosa peggiore fu il suo commento "La signorina, qui, si fa le vacanze". Sono uscita dalla classe e per un anno intero non sono più riuscita a metter piede fuori di casa». Risalire la china ha richiesto ad Anna un lavoro immenso su se stessa: «Ho cambiato parecchi psichiatri, e ogni volta devi ricominciare da capo, è demotivante... Da un paio d'anni ho trovato una specialista privata



«Ho cambiato parecchi psichiatri. E ogni volta occorre ripartire»

con cui mi trovo bene, per fortuna mi hanno accettato il bonus psicologo. I miei genitori faticano a capire perché soffro, per come sono fatti forse non lo capiranno mai, ma fanno quello che possono per aiutarmi». Anna sospira: quale immagine userebbe per far capire a chi non l'hai mai provata in una forma così pesante cosa sia l'ansia? «Un mostro, una creatura nera che mi risucchia la testa e le energie. Poi ci sono momenti in cui mi dimentico del mostro. Succede quando sono sola nella mia camera, ascolto la mia canzone preferita, leggo il messaggio di un'amica che mi dice cose che mi rincuorano, oppure quando sto con i bambini, loro mi sorridono e allora mi dico "guarda che bello". E poi c'è la musica, ne sono affascinata e sto anche facendo un pensiero sulla batteria... Quasi quasi potrei provare a suonarla».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

dalla psichiatria alle dipendenze, dalla neuropsichiatria infantile alla psicologia clinica. «Il disagio emotivo spesso non permette alle persone di affrontare la quotidianità - prosegue la specialista - e questo porta a situazioni di isolamento».

Fondamentale iniziare subito con il trattamento più idoneo, in base al singolo caso, che può essere psicologico, farmacologico o di altro tipo. Sono diverse anche le prese in carico, dalla visita al ricovero, ma anche attraverso i centri diurni dedicati. Gli interventi in età precoce sono fondamentali per evitare l'evoluzione di una cronicizzazione

di una patologia psichiatrica, ecco perché c'è un'attenzione alla fase di transizione per evitare che i giovani che necessitano di questo passaggio per proseguire con le terapie non lo facciano. Un esempio è l'esperienza interdisciplinare e interprofessionale maturata negli anni del Centro Giovani e Adolescenti, ma anche con il Centro dedicato ai Disturbi della Condotta Alimentare. «Oggi - dice ancora Conti - c'è ancora il timore di rivolgersi ai servizi per la paura di essere etichettati, lo stigma esiste ancora. Fondamentale la collaborazione con associazioni e il territorio». **Francesca Guido**

Olgiate, il concerto con i "7Grani" «Canzoni contro il pregiudizio»

L'evento
Sabato a "Il Medioevo" nuova tappa di un percorso che ogni settimana coinvolge i ragazzi di Agorà 97

Quando tutti i membri del gruppo suonano insieme, con la stessa passione e lo stesso spirito di condivisione, la musica diventa strumento di vera integrazione. Una magia, o forse

l'espressione più pura dell'essenza dell'arte, che accade ogni volta che Mauro Settegrani, chitarrista della band 7Grani, e i ragazzi delle comunità di Agorà 97 si trovano per suonare insieme il venerdì pomeriggio, nell'ambito di un laboratorio musicale.

Ma è anche ciò che è successo la sera di sabato 14 ottobre al centro "Il Medioevo" di Olgiate Comasco, durante la serata musicale "Il sogno di Felice in musi-

ca". Un momento di festa e di grandi emozioni, in cui gli ospiti delle comunità si sono esibiti insieme alla band, dimostrando le proprie abilità e contribuendo a combattere lo stigma che ancora avvolge la malattia mentale. «La musica mette tutti sullo stesso piano - commenta Settegrani - Quando viene fatta in gruppo diventa libertà e allo stesso tempo disciplina. Suonare con gli ospiti di Agorà 97 è

un'esperienza di grande valore, che mi fa sentire vivo. Cantiamo canzoni che sono legate a ricordi, a persone amiche o ad amori. Lo facciamo tutti insieme e nessuno si sente giudicato. Attraverso la musica, la malattia mentale diventa valore aggiunto per originalità ed esperienze, sofferenze e abbandoni, che danno profondità a ogni brano». La serata di sabato è stata anche l'occasione di presentare al pub-

blico "Viviamo così", un nuovo pezzo con un ritornello scritto da Fabrizio Settegrani in collaborazione con un utente.

«Racconta come essere dentro o essere fuori sia una condizione di equilibrio precario - spiega Mauro Settegrani - Tutti possiamo essere fuori, dalla normalità o dalle regole, ma essere dentro a noi stessi e alle nostre passioni. Essere fuori, strani, diversi, è frutto di pregiudizio. Ma il ritornello dice che un nuovo giorno arriverà a illuminare la vita, perché tutti inseguiamo un sogno. E sabato sera, per molti ospiti, se ne è avverato uno».

L'esibizione dei 7Grani e dei ragazzi di Agorà 97 è stata inter-

tegrata da interventi teatrali del Teatro dei Sussurri di Olgiate Comasco, che ha tradotto la malattia mentale in un altro linguaggio, quello della recitazione: «È la prima volta che portiamo in scena questo argomento - racconta Annalisa Burcheri - Siamo partiti facendo una riflessione su noi stessi e provando a scrivere storie sulla salute mentale che ci riguardassero. Ci siamo resi conto di come il tema tocchi da vicino la vita di tutti e proprio questo è il messaggio che abbiamo cercato di trasmettere». Qualsiasi sia la forma d'arte, dunque, l'importante è il messaggio: basta con i pregiudizi, perseguiamo l'inclusione e salvaguardiamo la nostra salute mentale. **S. Dal**