

SestoCapitale del BenEssere



Numero 19 - Aprile 2026 - A cura del Comitato scientifico SestoCapitale del BenEssere

Editoriale

L'armonia sociale: perno attorno al quale ruota la vita della città

È la città il luogo privilegiato della politica. Il termine infatti deriva dal greco polis. C'è chi guarda tale termine, e l'attività che rappresenta, come qualcosa di losco, laddove invece la politica è arte nobile proprio in quanto ha a che fare col bene comune – o tale dovrebbe essere. L'arte di vivere insieme in modo armonico, di formare una società bensì dinamica e dove ciascuno può esercitare il meglio di sé, ma anche dove le persone sanno collaborare nel reciproco rispetto. In fondo è questa una tematica che sottostà anche all'argomento ch'è stato al centro dell'incontro organizzato dall'associazione Sesto Capitale Città del Benessere svoltosi il 2 aprile presso l'auditorium BCC a Sesto: la musica come arte della melodia e dell'armonia. Cioè della bellezza condivisa. Le orchestre, le bande musicali e i cori "funzionano" solo nella misura in cui ciascuno dei suoi elementi partecipa con la propria voce a comporre l'armonia generale. Non c'è esempio più lampante ed evidente di quello che dovrebbe essere il modo migliore perché la società resti in salute. In un coro, come in un'orchestra, ogni voce, ogni strumento è importante e dà il proprio contributo, singolo e originale (ben diverse tra loro sono le voci dei tenori o dei bassi, dei soprano o dei contralti, oppure dei flauti e dei violoncelli, degli oboi o dei timpani) accordandosi con l'andamento generale e componendo una variegata armonia. Dove nella polifonia si intrecciano linee melodiche diverse nei contrappunti dove le voci, sommandosi e giustapponendosi tra loro, generano dinamiche mutazioni, offrono nuovi spunti, stimolano il pensiero e muovono le emozioni.

La musica, come tutte le arti peraltro, ma forse in modo piuttosto speciale, è sommamente creativa, se è buona musica. Ma in modo analogo anche la società, e la città, con le sue realtà più piccole di quartiere, per essere veramente accogliente e funzionale è chiamata a essere creativa, come anche accogliente e solidale proprio come lo sono i cori e le orchestre musicali. Che però richiedono competenza e impegno, cioè responsabilità. Chi suona uno strumento o chi canta in un coro dà il proprio contributo seguendo una precisa linea melodica: deve conoscerla bene e saperla eseguire a regola d'arte, pur con la sensibilità e la specificità che gli è propria.



E così nella gestione della città e dei suoi quartieri i cittadini sono chiamati a essere informati delle condizioni generali in cui si trovano gli spazi pubblici e a dare un proprio contributo, ponderato e competente. Certamente la democrazia funziona tramite la delega che si esprime al momento del voto elettorale, ma per operare veramente bene richiede sempre attenzione e cura da parte di tutti i cittadini.

Un esempio significativo è offerto da Gianni Verga nell'intervista pubblicata in pagina IV: il Parco Nord, una delle aree più belle e importanti per la città che vi sono coinvolte, è sorto proprio per iniziativa di cittadini attenti a come viene utilizzato lo spazio pubblico. Oggi quel parco, concepito sessanta anni fa, costituisce l'orgoglio – oltre che una pausa di respiro nel dilagare degli spazi costruiti – di tutti i nuclei urbani che vi partecipano, tra i quali v'è Sesto San Giovanni.

“Con l'iniziativa Sesto Capitale Città del BenEssere – spiega Paolo Vino – noi desideriamo offrire alla cittadinanza sestese anzitutto un'occasione di dialogo su come far vivere al meglio la città. E per questo abbiamo organizzato incontri pubblici su diverse tematiche che tutte concorrono alla vita urbana: dall'urbanistica, al dialogo interculturale e interreligioso, a questo più recente sulla musica. Nei prossimi mesi organizzeremo incontri con i diversi quartieri per sottoporre ai loro abitanti quanto abbiamo immaginato possa essere utile per migliorarne la situazione, e soprattutto per ascoltare le loro opinioni al riguardo. Così che i progetti che proponiamo per la vita di Sesto si sviluppino in modo totalmente condiviso e partecipato”.

Perché solo tramite la compartecipazione si realizza l'armonia sociale e solo con l'armonia sociale la città può veramente crescere.



In senso orario dall'alto:
l'incontro all'Hotel Barone di Sassj (aprile 2024) in cui sono stati presentati i plastici di alcune proposte architettoniche per migliorare l'ambiente urbano. Il primo incontro pubblico all'Auditorium BCC (novembre 2023) in cui sono intervenuti diversi esponenti del Comitato Scientifico per Sesto Capitale Città del BenEssere. Il panel dell'incontro a Villa Mylius (novembre 2025).

Oltre la Città della Salute: la Città del BenEssere

A proposito dell'incontro Una esperienza di relazione

È un linguaggio simbolico che avvicina tra loro le persone e i popoli, per questo va promosso e diffuso. Riportiamo alcune citazioni di quanto esposto da Paolo Cattaneo nell'incontro che ha avuto luogo giovedì 2 aprile nell'Auditorium BCC di Sesto San Giovanni.

Un linguaggio naturale e universale

"C'è chi guarda con deferente distacco alla musica, pochi per il vero; chi la ritiene qualcosa di eminentemente specialistico. No: desidero evidenziare che la musica è un linguaggio che tutti noi parliamo in modo naturale: lo apprendiamo con le prime parole che formuliamo da neonati, nell'intonazione della voce, nei primi suoni che articoliamo. Sono parole e canto che si fondono assieme. Lo impariamo in modo assolutamente naturale. Per questo sappiamo immediatamente quando una frase musicale si apre e quando si chiude. Così come impariamo a parlare prima di andare a scuola, allo stesso modo impariamo a cantare affidandoci al nostro linguaggio musicale. Il punto è che a scuola ampliamo il lessico, apprendiamo la sintassi, arricchiamo le capacità espressive tramite il linguaggio parlato e scritto. Mentre il linguaggio musicale viene solitamente trascurato, perché ritenuto accessorio e finanche inutile (ma quanto sono necessarie, a volte, le "cose inutili"!)." Di qui l'importanza di riprenderlo e approfondirlo tramite percorsi educativi dedicati alla "lingua musica". E nell'ambito dell'iniziativa Sesto Capitale Città del BenEssere è importante proporre un più ampio progetto educativo rivolto sia ai ragazzi delle scuole di ogni ordine e grado, come anche agli adulti e agli anziani, per avvicinarli concretamente alla musica non solo sul versante emozionale, ma anche su quello eminentemente cognitivo. Perché solo così si può acquisire un senso critico e dunque godere veramente appieno di tutta la ricchezza che la musica ci trasmette."



In Italia, nelle città, nelle scuole

"Il problema è che oggi in Italia si fa veramente poco per l'educazione musicale. Per questo è importante che a livello cittadino si assumano iniziative per consentire alle persone di accedere più agevolmente alla cultura musicale. Per esempio promuovendo un centro in cui si svolgano attività che avvicinano all'ascolto della musica e alla sua pratica. Non solo, vi possono essere anche spazi verdi dove installare alcuni strumenti musicali che consentano per esempio ai bambini di familiarizzare coi suoni. La musica deve tornare a far parte della vita delle persone. Al riguardo, una delle idee che ho sempre proposto è che nelle scuole, invece dello sgradevole suono monotono della campanella che segna l'inizio e la fine delle diverse ore di lezione, si diffondano significativi brani musicali per una manciata di secondi: siano citazioni di opere di Bach, Mozart, Gershwin o frammenti di canzoni magari di Dalla o De André, purché sia musica edificante che concorra a un progetto autenticamente educativo. Si creerebbe un'atmosfera molto diversa. Ed è importante che la musica sia presentata e discussa nelle scuole, come tutte le altre arti; in tutte le scuole, compresi gli spesso reietti Istituti professionali, poiché la musica e l'arte formano l'essere umano."

Uniti nei cori, fratelli di armonie

"La musica è relazione. Nasce dal dialogo primigenio: quello tra mamma e bimbo neonato: i versetti, la lallazione che precede la formulazione delle prime parole, sono musica. Ed è relazione perché la musica



avvicina e affratella le persone. Cantare insieme in un coro consente di sentirsi veramente uniti; sentire come la propria voce armonizza con tutte le altre è un'esperienza che non ha eguali. Questo vale per i rapporti interpersonali ma anche interculturali, tanto più importanti oggi quando ci sono immigrati da paesi lontani. Il linguaggio tonale si fonda sull'armonia naturale, e la triade maggiore viene universalmente riconosciuta come espressione armonica. Vi sono modalità musicali differenti in culture diverse da quella europea, ma in tutte, ad esempio, troviamo l'ottava, oppure una nota di movimento e una di riposo. L'Italia, per la sua inveterata tradizione, gode di una posizione di privilegio, in particolare nel canto, grazie alla fama di operisti come Verdi, Rossini, Donizetti, Puccini... Non a caso ci sono tanti studenti stranieri nei nostri conservatori".

Ascoltare, ricordare, comprendere, partecipare

"Bisogna recuperare innanzitutto la capacità di ascoltare la musica. E che cosa vuol dire saper ascoltare? Nell'ascolto distinguiamo tre livelli: quello fisiologico, quello affettivo-emotivo, quello cognitivo. Oggi in genere le persone si fermano al secondo livello: associano la musica a un'emozione. Questo, beninteso, è importante. Nella mia lunga esperienza in ambito musicoterapico ho constatato come anche i malati di Alzheimer che non ricordano più nulla, o quasi, della propria vita, se sentono una canzone che hanno ascoltato e apprezzato in passato la ricordano. Un esempio: accennai Paese mio che stai sulla collina a un ospite di una casa per anziani che aveva perso completamente la memoria; ciononostante

ro “Ascoltare la musica. e, espressività e benessere”



ricordava perfettamente questa canzone dei Ricchi e Poveri, tant'è che in pochi minuti riuscì a risalire al testo e alla melodia portandola a termine correttamente. La memoria melodica, infatti, è l'ultima a decadere, anche quando tutto il resto finisce inesorabilmente nell'oblio in presenza di una patologia così invalidante con l'Alzheimer. Ciò dimostra inequivocabilmente come la melodia sia preziosa e con essa la pratica del canto. Quello emotivo, però, è solo un aspetto. Sul piano fisiologico sappiamo che l'aspetto emotivo afferra prevalentemente all'emisfero destro del cervello. Ma il nostro cervello è un tutt'uno: l'aspetto cognitivo si attiva nell'emisfero sinistro e solo con una comprensione anche cognitiva si può apprezzare la musica nella sua interezza. Questo vuol dire avere una certa conoscenza del linguaggio musicale: individuare la tonalità maggiore o minore di un brano, riconoscere gli intervalli musicali, gli accordi, le strutture formali, ecc. o saper tracciare connessioni di carattere storico, ad esempio, con il canto liturgico medioevale, solo apparentemente lontano. Echi del gregoriano si ritrovano, infatti, in tante composizioni anche relativamente recenti, come il *Concerto gregoriano per violino e orchestra* (1921) di Ottorino Respighi e, incredibile a dirsi, persino in qualche canzone dei Beatles o di Battisti”.

Ritrovarsi nell'abbraccio della musica

“La musica ama essere ascoltata: ascoltiamola, dunque, per coglierne l'intimità più profonda e disvelarne le traiettorie espressive più autentiche mediante le quali ritrovare noi stessi e il nostro BenEssere”.



In senso orario dall'alto. Paolo Vino presenta Paolo Cattaneo al pubblico in apertura dell'incontro. Vino spiega quale sia l'importanza della musica per la crescita della cittadinanza, per il benessere dei singoli e quindi, di riflesso, della comunità. Paolo Cattaneo, alla tastiera, ha anzitutto insistito sul fatto che chiunque dovrebbe sviluppare la capacità, che ha in sé intrinseca sin dalla nascita, di comprendere e di esprimersi nel linguaggio. Nell'aprire l'incontro ha compiuto un piccolo esperimento, per mostrare in modo attivo come chiunque sia in grado di comprendere la musica e di trovare diletto nell'esprimersi nel suo linguaggio. Una parte del pubblico è stato invitato a cantare un DO e l'altra parte un SOL: l'intervallo di quinta, un fondamento dell'armonia musicale sulla quale si articolano le melodie.

Oltre la Città della Salute: la Città del BenEssere



LA VOCE DEL COMITATO SCIENTIFICO
di SestoCapitale del BenEssere

L'arte di governare la città. L'importanza delle amministrazioni locali per la formazione dei cittadini



*Intervista a
Gianni Verga,
ingegnere urbanista*

In che modo un'amministrazione locale può essere importante per favorire l'educazione alla cittadinanza attiva, cioè alla formazione alla partecipazione nella gestione della cosa pubblica?

Penso che sia fondamentale l'aiuto che le amministrazioni locali possono dare nello stimolare i rapporti tra le persone: che siano rapporti fondati sulla condivisione, la compartecipazione, lo sviluppo di mutui interessi. E per tutto questo è fondamentale la promozione delle arti. Penso per esempio alle modalità teatrali più antiche e tradizionali: era teatro di strada, nei quartieri, vicino alle persone, all'interno delle comunità. La stessa letteratura favorisce gli incontri: nell'ascolto di letture, nella discussione su contenuti e significati delle opere. Lo stesso vale per le arti visive, dalla pittura alla scultura alla fotografia al cinema. E ovviamente la musica tra tutte le arti è probabilmente quella che coinvolge le persone in modo più diretto e immediato, essendo un linguaggio naturale, che accompagna la vita dai primi vagiti agli ultimi respiri. Certamente le pubbliche amministrazioni possono esercitare una funzione di stimolo di tutte queste arti nelle città e nei quartieri. Vi sono alcune manifestazioni artistiche che sono proprie degli spazi urbani: dai murales che arricchiscono di colori e forme pareti altrimenti spoglie, alle bande musicali composte da appassionati nei quartieri e nelle scuole.

E come possono intervenire le amministrazioni locali?

Fornendo spazi adatti per ospitare queste manifestazioni, promuovendo le varie forme associative, creando occasioni che permettano a chi pratica queste arti di esprimersi e di farsi conoscere. Non solo, anche di incontrare e magari collaborare con altri che praticano altre arti. Per dire, incontri tra chi si occupa di musica e chi si occupa di pittura o di cinematografia, così che si favoriscano gli intrecci e gli scambi culturali. Vi sono infinite possibilità. Alla pubblica amministrazione non spetta di "fare" cultura in modo diretto, ma di mettersi al servizio di chi pratica le arti e la cultura nel proprio territorio. Ricordo ancora la riforma costituzionale del 2001 che all'articolo 118 stabilisce che "Stato, Regioni, Città metropolitane, Province e Comuni favoriscono l'autonoma iniziativa dei cittadini, singoli e associati, per lo svolgimento di attività di interesse generale, sulla base del principio di sussidiarietà".

Lei è stato Assessore alla cultura nel Comune di Milano tra il 1999 e il 2001. Ricorda di quel periodo alcune iniziative tutt'ora di particolare interesse e che magari possono essere riprese in altri contesti?

Penso in particolare a due iniziative. La prima, dal titolo "Milano specchio d'Europa". È stata una ricognizione sulla storia della città volta in particolare a mettere in luce il portato delle diverse dominazioni alle quali fu assoggettata: da Spagnoli, Francesi, Austriaci. Si tende di queste a ricordare gli aspetti negativi. Non ci sono solo quelli: sono stati anche periodi di incontro tra culture e a volte di fertilizzazione sul piano economico e organizzativo. Penso per esempio al catasto che fu introdotto da Maria Teresa d'Austria e che permise una significativa ristrutturazione e un notevole miglioramento nell'amministrazione della cosa pubblica a Milano. La seconda, "La Milaneseiana" nacque nel 2000 e dura tutt'ora: è giunta alla ventiseiesima edizione quest'anno. Si tratta di una manifestazione che ideai proprio per favorire l'incontro tra le diverse forme d'arte – musica, letteratura, arti figurative – presenti nella

realtà milanese ed è stata concepita in modo tale da promuovere il dialogo con artisti di altri Paesi del mondo. Nella prima edizione ricordo che invitammo uno dei più importanti cantanti africani. È un'esperienza che promuove l'incontro tra le arti e tra queste e i cittadini.

Uno dei problemi che si fanno sempre più pressanti è costituito dalla popolazione di anziani. È importante che abbiano la possibilità di esprimersi e di impegnarsi, che non si sentano emarginati. In Giappone per esempio sono i pensionati a curare il verde pubblico: questo consente loro di mantenersi in attività e di avere un proficuo contatto con la natura...

Certo, lavorare la terra è il gesto primigenio dell'essere umano e veder crescere le piante è una cosa bellissima. Nel Parco Nord, al quale partecipa anche il territorio di Sesto San Giovanni, ci sono le porzioni di orto che vengono affidate proprio alla cura di persone che perlopiù sono pensionati. E quanto all'opera di volontariato, ci sono le guardie ecologiche, tutte volontarie, che controllano le condizioni del parco, che non vi siano abusi di sorta. Quanto alla cura del verde pubblico, quali le aiuole nello spazio urbano, è usuale che le amministrazioni pubbliche abbiano degli impiegati che se ne occupano, e in alcuni casi l'opera è sostenuta da gruppi privati che colgono l'occasione per reclamizzare questo loro impegno. Dentro le città vi sono anche problemi di sicurezza, legati per esempio al traffico veicolare. Penso che le opere di volontariato siano più appropriate per le zone a parco, circoscritte e protette.

Certo sarebbe importante promuovere la formazione di un numero maggiore di parchi...

Ecco: al riguardo l'esempio del Parco Nord è molto significativo. È nato infatti da un'iniziativa di cittadini, sessanta anni fa. Nell'area attorno all'aeroporto di Bresso era prevista l'edificazione di diversi complessi residenziali. Invece accadde che una persona, tra parentesi un mio vecchio amico, cominciò a piantare alberi attorno al campo di volo. Altri si unirono e ne venne fuori un'iniziativa popolare che convinse le amministrazioni comunali interessate a lasciar crescere il parco. Il cui stato venne formalizzato negli anni '70. Oggi coinvolge i Comuni di Bresso, Cinisello, Milano, Sesto San Giovanni, Cusano Milanino, Cormano e continua a estendersi verso Novate, con un giardino dei ciliegi. Anche l'architetto Giancarlo Marzorati vi è intervenuto con la passerella ciclopedonale che supera viale Fulvio Testi.

E per Sesto in particolare che cosa suggerisce?

L'associazione Sesto Capitale Città del BenEssere ha già tracciato diverse proposte, tutte legate al miglioramento delle aree urbane e al lancio di attività sociali significative. Dallo sviluppo di iniziative musicali a quelle legato alle piazze e alle aree verdi. Ritrovare il legame con la terra mi sembra che sia fondamentale: la terra coltivata, con le piante, i fiori, gli alberi. Una città più verde è sempre una città più ridente e accogliente.

Leonardo Servadio



Due viste del Parco Nord: alberi e prati per circa 350 ettari, e in espansione. (Foto LS)