



Co-funded by
the Rights, Equality and Citizenship Programme of
the European Union

 **fermata d'autobus**



NUOVI LINGUAGGI
TEATRO CONSA FORMAZIONE

Rights, Equality and Citizenship Programme – Project N.881583

DEEP ACTS
Developing Emotional Education Pathways and
Art Centered Therapy Services against gender violence

Risultato D2.5

CORSO PILOTA DI EDUCAZIONE
EMOTIVA E BIODANZA

Report finale

A cura di

Irene Rodríguez García, María del Mar García Candau, Lilian de Martino (*coordinatore*).

Gruppo di lavoro

Irene Rodríguez García, María del Mar García Candau, Lilian de Martino, Tommaso Calore, Vera Alexandra Gomes Pereira, Raffaella Carola Lorio, Simona Olivieri, Aniello Pedone, Giovanna Urgo.

Mairena del Aljarafe (E), 25 novembre 2021

*This publication was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020).
The content of this publication, represents the views of the authors only and is their sole responsibility.
The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.*

SOMMARIO

Partecipanti..... 1

Sulla struttura del corso pilota 1

Tempo di condivisione in un gruppo.....2

Alcune delle proposte durante il corso3

L'importanza della progressività in Biodanza 4

Con questo documento, si intende presentare un rapporto in cui vengono raccolte le conclusioni finali della realizzazione del corso pilota di Educazione Emozionale e Biodanza che è stato effettuato presso RUMBOS. Inoltre, speriamo che possa servire come orientamento e guida per l'implementazione di corsi con la metodologia sperimentata.

Alcune delle risposte fornite dai partecipanti e incluse nel questionario di valutazione finale del corso sono incluse in questo documento.

Si includono, nel presente documento, alcune delle risposte fornite dai partecipanti; saranno anche raccolte nel questionario di valutazione finale del corso.

PARTECIPANTI

Inizialmente, il corso è stato proposto alle donne vittime di violenza di genere. Tuttavia le partecipanti che abbiamo avuto erano donne con un profilo di caregiver, in cui ci sono state spesso relazioni di potere abusive con i loro coetanei, specialmente con i partner. Delle otto donne che erano inizialmente interessate al corso, cinque hanno partecipato regolarmente a tutte le sessioni. Una delle partecipanti non ha partecipato alle ultime quattro sessioni per motivi di lavoro. Altre due donne hanno partecipato solo alla prima sessione e, sebbene abbiano mostrato grande interesse per quel primo incontro, non sono tornate.

Uno dei fattori più importanti che hanno influenzato la regolare frequentazione del corso da parte delle donne è stata la difficoltà di gestione dei figli durante il periodo di sessione. Anticipando questa situazione, abbiamo organizzato 'uno spazio protetto coordinato da volontari del gruppo Scout. Dopo l'esperienza effettuata, riteniamo molto utile questa risorsa al fine di facilitare la frequenza regolare delle donne nel gruppo.

SULLA STRUTTURA DEL CORSO PILOTA

Il corso è stato strutturato per un totale di 12 incontri presso la sede di RUMBOS. Il gruppo aveva una periodicità settimanale; ogni incontro è durato tre ore, anche se nella pianificazione che abbiamo fatto inizialmente avevamo contemplato una durata di due ore e un quarto.

Una delle osservazioni che riteniamo più rilevanti rispetto alla struttura del corso è stata la difficoltà di racchiudere, nella stessa sessione, la parte psicoeducativa e

quella di Biodanza. Durante lo sviluppo del corso, abbiamo avvertito l'esigenza di prolungare il tempo stimato per poter meglio sviluppare la parte psicoeducativa. Un'alternativa, all'aumento del tempo di sessione, potrebbe essere l'estensione della durata del corso a 4 mesi.

“Dieci sessioni sono poche, potresti approfondire gli argomenti discussi. Abbiamo ancora molte cose in cantiere e ci mancano quei venerdì pomeriggio di guarigione”.

TEMPO DI CONDIVISIONE IN UN GRUPPO

Indubbiamente, uno degli spazi più gratificanti e dei benefici per le donne del corso è stato il tempo dedicato a condividere le loro esperienze con il resto dei partecipanti del gruppo. Questo spazio permette loro di sentirsi visti e accolti, qualcosa che molti di loro non hanno mai sperimentato prima. Alcuni dei commenti raccolti nel questionario di valutazione finale sono stati:

“Appoggiata, ascoltata e una grande empatia con le compagne”.

“È stato uno spazio di raccoglimento, compagnia e guarigione”.

D'altra parte, lo spazio di condivisione consente a molte donne di diventare consapevoli di aspetti personali, modi di pensare e agire che non erano stati precedentemente percepiti. Questa consapevolezza dà loro un maggior grado di libertà di scelta e, quindi, di acquisire responsabilità con sé stesse.

Uno dei temi principali e maggiormente presente nel corso è stata la necessità di cercare supporto affinché queste donne possano crearsi lo spazio necessario per la cura di sé stesse. La maggior parte di loro ha un profilo di caregiver, quindi sono abituate a fare tutto da sole, seguendo il mandato *“devi badare a te stessa; chiedere aiuto è da deboli”*. In tal senso, alcune di queste donne hanno generato un cambiamento (utilizzando questo modello di azione su base giornaliera), essendo in grado di incorporare l'aiuto di parenti o conoscenti per avere ciò di cui hanno bisogno.

Alla domanda del questionario di valutazione che *“cosa ti ha portato il lavoro di gruppo?”*, alcune partecipanti hanno risposto:

“Molto, sono una persona molto sola e il lavoro di gruppo mi ha fatto vedere che a volte è necessario fare questo genere di cose che ti aiutano a capire che puoi ricevere aiuto dagli altri”.

“Amore, empatia, realizzare il coraggio delle mie compagne e capire il mio”.

ALCUNE DELLE PROPOSTE DURANTE IL CORSO

Ci sono state diverse proposte affrontate durante il corso pilota con le donne. Di seguito abbiamo nominato alcuni di quelle che sono state più vantaggiose per le partecipanti al gruppo.

- **SELF-CARE:** far conoscere i differenti modi di “auto curarsi” è stata la spina dorsale del corso. In questo senso, tutte le donne hanno potuto riflettere sulle loro strategie d’azione giornaliere. Analizzare i momenti in cui ci si prende cura di sé stessi e quelli più dannosi, ha aiutato le donne a utilizzare quelle dinamiche che aiutano il loro processo di crescita e migliorano la qualità di benessere personale. Inoltre, i meccanismi di funzionamento di questi processi ha permesso loro di sviluppare uno sguardo più compassionevole su sé stesse.
- **LUOGO DI CALMA:** La creazione del “luogo di calma”, associato alla tecnica di coerenza cardiaca è stata particolarmente rassicurante e riparatrice per la maggior parte delle partecipanti. Solo una donna, con un altissimo livello di ansia, non voleva farlo.
- **COMPRENDERE L’ORIGINE:** Abbiamo osservato la necessità di dedicare più tempo nella riflessione sulla famiglia di origine e sull’influenza che ha avuto sul nostro comportamento in età adulta. Mettere luce su questi aspetti ci ha dato un maggior grado di libertà per poter scegliere ciò che vogliamo nella vita attuale. Le partecipanti hanno mostrato molto interesse e sorpresa nel conoscere le ripercussioni personali ricevute attraverso le relazioni con i loro genitori e familiari.

Una delle proposte innovative che abbiamo fatto nel gruppo pilota è stata il lavoro con le costellazioni familiari. In questo senso, la dinamica della creazione del genogramma, così come le frasi di guarigione che potevano “assimilare” il sistema familiare in una visualizzazione diretta, era particolarmente riconciliante per le donne coinvolte nel laboratorio. Spesso, queste donne sono coinvolte in relazioni abusive, ed hanno alle spalle un passato con dinamiche simili, che vengono tramandate di generazione in generazione. Essere in grado di “vedere” questa dinamica e interiorizzarla è profondamente curativa per loro e, conseguenzialmente, per il sistema familiare di appartenenza.

Le donne del gruppo hanno mostrato un grande interesse per questa proposta.

L'IMPORTANZA DELLA PROGRESSIVITÀ IN BIODANZA

Durante le sessioni di Biodanza, abbiamo osservato l'evoluzione del gruppo in relazione alla tolleranza all'"affetto positivo". In Biodanza buona parte della sessione è destinata alla linea di esperienza dell'affettività. È stato osservato come il modo di guardarsi e la vicinanza fisica siano aumentati, rispettando il ritmo individuale di ciascun partecipante. Ciò è particolarmente prezioso data la complessità che si verifica a livello sociale in relazione all'espressione dell'affettività. L'esperienza che alcune delle donne hanno avuto nelle sessioni di Biodanza è stata rivelatrice. Molte di loro hanno fatto riferimento alla vergogna che provavano alla proposta di guardarsi o di camminare mano nella mano con un'altra persona.

È stata anche evidente la differenza in alcune delle danze che sono state proposte nelle sessioni. La posizione generativa dell'identità implica la connessione con la parte più intima di sé. Nelle prime sessioni, è stata osservata la difficoltà di raccogliersi per sostenersi in quell'identità. Alla fine del corso, la maggior parte delle donne è entrata in contatto intimo con sé stessa da una prospettiva più naturale. Qualcosa di simile osserviamo nella posizione generativa del valore, in cui è invitato attraverso la posizione corporea e la musica a connettersi con il proprio potere e valore interno. Vi presentiamo, di seguito, alcune delle risposte delle donne alla domanda del questionario di valutazione: "Avete notato una differenza tra l'inizio e la fine del corso in relazione alla Biodanza?":

"All'inizio con la paura, e alla fine la liberazione dal poter esprimere tutto attraverso la danza"

"Sì, il mio corpo si è aperto di più, senza sentirmi timido quando mi muovo perché ho smesso di giudicarmi"

"Sì. Mi sento più sicura di me stessa".

Infine, tutte le donne che hanno terminato il corso hanno mostrato la loro gratitudine per la proposta di lavoro effettuata nel corso pilota. Tutte hanno commentato il beneficio di conoscere le risorse offerte, così come lo spazio concesso per condividere parte delle loro esperienze e dei propri sentimenti.

"Mi ha aiutato ad ascoltare di più e a prendermi più cura di me stessa".

"Aprirmi di più agli altri senza paura di essere giudicata".

“Grazie grazie grazie, sempre nel mio cuore”.

“È stato un modo di nominare e accompagnare alcuni aspetti della mia vita e mi ha dato strumenti per la cura di me stessa”

“Più tempo, ahahah, mi rimane la voglia di continuare, sarebbe infinito, proprio come il cambiamento in me dovuto all'apprendimento”.