

Stefania Abbenante, Andrea Anconetani, Raffaella Bortino, Tommaso Calore, Lilian de Martino, María del Mar García Candau, Egle Demaria, Marco António Caronho Ferreira, Vera Alexandra Gomes Pereira, Raffaella Carola Lorio, Sérgio Manuel Pereira Novo, Irene Rodríguez García, Tea Taramino, Nazzareno Vasapollo

DEEP ACTS (Developing Emotional Education Pathways and Art Centered Therapy Services against gender violence) è un progetto finanziato dal programma europeo "Rights, Equality and Citizenship" articolato nel biennio 2020-2022 in Italia, Portogallo e Spagna con meeting, workshop, conferenze, spettacoli, video, mostre ed eventi.

L'obiettivo principale è stato quello di offrire metodi innovativi e strumenti di lavoro specifici che prevedono l'uso dell'Arteterapia e dell'Educazione Emozionale a professionisti e organizzazioni che operano nella prevenzione della violenza di genere.

Nella presente pubblicazione vengono riportati gli elementi essenziali del progetto.

Chiunque voglia approfondire e adottare strumenti e metodologie realizzate può scaricare gli output realizzati dal team di ricerca dal sito www.deepacts.eu.



Report su prodotti e risultati del progetto DEEP ACTS
Rights, Equality and Citizenship European Union Programme
Project No.881583 — DEEP ACTS — REC-AG-2019 / REC-RDAP-GBV-AG-2019
www.deepacts.eu

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 their sole responsibility.
The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.

DEEP ACTS

**DEVELOPING EMOTIONAL EDUCATION PATHWAYS AND
ART CENTERED THERAPY SERVICES
AGAINST GENDER VIOLENCE**

Un progetto europeo a supporto delle vittime di violenza



DEEP ACTS

Project certified by ASEDEM -
Asociación Española de Educación Emocional





Stefania Abbenante, Andrea Anconetani, Raffaella Bortino,
Tommaso Calore, Lilian de Martino, María del Mar García Candau,
Egle Demaria, Marco António Caronho Ferreira,
Vera Alexandra Gomes Pereira, Raffaella Carola Lorio,
Sérgio Manuel Pereira Novo, Irene Rodríguez García,
Tea Taramino, Nazzareno Vasapollo

DEEP ACTS

DEVELOPING EMOTIONAL EDUCATION PATHWAYS AND ART CENTERED THERAPY SERVICES AGAINST GENDER VIOLENCE

Un progetto europeo a supporto delle vittime di violenza



Report su prodotti e risultati del progetto DEEP ACTS
Rights, Equality and Citizenship European Union Programme
Project No.881583 — DEEP ACTS — REC-AG-2019 / REC-RDAP-GBV-AG-2019
www.deepacts.eu

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 their sole responsibility.
The European Commission does not accept any
responsibility for use that may be made of the information it contains.



Report su prodotti e risultati del progetto
Rights, Equality and Citizenship European Union Programme
881583 — DEEP ACTS — REC-AG-2019 / REC-RDAP-GBV-AG-2019

Questa pubblicazione è disponibile online in inglese, italiano, portoghese e spagnolo nella sezione Download del sito del progetto: www.deepacts.eu

Nel caso di utilizzo di parti della pubblicazione si prega citare la fonte e gli autori

Ideazione: Tommaso Calore e Nazzareno Vasapollo

Progetto grafico e impaginazione: Simona Olivieri

Testi di:

- Introduzione: équipe di Fermata d'autobus
- Parte I: Nazzareno Vasapollo
- Parte II: Irene Rodríguez García, María del Mar García Candau, Lilian de Martino
- Parte III: Stefania Abbenante, Tommaso Calore, Raffaella Carola Lorio
- Parte IV: Andrea Anconetani, Raffaella Bortino, Egle Demaria, Marco António Caronho Ferreira, Vera Alexandra Gomes Pereira, Sérgio Manuel Pereira Novo, Tea Taramino
- Conclusioni: Raffaella Bortino e Egle Demaria

Partnership di progetto:



Fermata d'Autobus

Applicant

Interventi terapeutici per donne comorbili vittime di abuso, violenza e maltrattamento con utilizzo di arte terapia

Via Ricetti, 12 - 10080 Oglanico

www.fermatadautobus.net

+39 0124 348 427 | +39 0124 470 701

fda@fermatadautobus.net | vasapollo@gmail.com



Cooperativa RUMBOS

Partner

Cooperativa andalusa specializzata in educazione emotiva e pioniera nella formazione di insegnanti e psicoterapeuti

Calle Gremios, 5 - 41927 Mairena del Aljarafe

www.rumbos.org

+34 955 089 158

info@rumbos.org | samuelchaves@rumbos.org



Nuovo Comitato "IL Nobel per i Disabili"

Partner

Fondato da Franca Rame e Dario Fo con i fondi ricevuti per il Premio Nobel per la Letteratura 1997 per interventi a favore di categorie svantaggiate

Loc. Santa Cristina 53 - 06020 Gubbio

www.comitatonobeldisabili.it

+39 075 922 9776

info@comitatonobeldisabili.it



ASTA Teatro

Partner

Associazione culturale portoghese, fondata nel 2000. Il suo lavoro, basato sul teatro, si divide in cinque aree principali: spettacoli, tournée, festival, servizi educativi e progetti di ricerca.

Rua 6 de Setembro nº 5/15 - 6200-036 Covilhã

www.aasta.info

+351 275 081 775 | +351 969 788 209

astateatro@gmail.com | novo.sergio@gmail.com



Associazione Nuovi Linguaggi

Partner

L'Associazione Nuovi Linguaggi è un centro di studio, ricerca e formazione sulle arti performative, produzione e didattica teatrale e cinematografica, ricerca e promozione culturale, progettazione europea

Via Saverio Marotta 2 - 60123 Ancona

www.nuovilinguaggi.net

+39 071 925 6623 | +39 347 742 9384

info@nuovilinguaggi.net | andrea.anconetani@gmail.com



ASEDEM

Asociación Española de Educación Emocional

Partner associato

Associazione per la diffusione e consapevolezza Educazione Emozionale

Calle Mendigorría, 7 - 41002 Sevilla

www.asociacionasedem.org

+34 670 245 054

hola@asociacionasedem.org | almaserra@almaserra.com



Association of Intercultural Mediators

Partner associato

Associazione di Mediazione Interculturale e integrazione sociale

Piața Avram Iancu nr 8, Ap 2/3 - 400098 Cluj Napoca

www.aimromania.eu

+40 733 203 261

aim.romania@gmail.com | eugenio.criscuolo@gmail.com



**CERTIFICADO DE RECONOCIMIENTO COMO PROYECTO
EMOCIONALMENTE RESPONSABLE
DEL PROYECTO "DEEP ACTS"**

Por el presente, la Asociación Española de Educación Emocional (ASEDEM), certifica que el Proyecto "DEEP ACTS - Developing Emotional Education Pathways and Art Centered Therapy Services against gender violence" project funded by the "Rights, Equality and Citizenship" (REC), cumple los requisitos para ser catalogado como un proyecto que incorpora la educación emocional en todas sus actividades.

En Mairena del Aljarafe a 20 de febrero de 2022.

Alma Serra González.

Presidenta de ASEDEM

A tutte le donne

INDICE

Introduzione	pag. 9
--------------------	--------

I PARTE - GENESI, STRUTTURA E PERCORSO DEL PROGETTO

Genesi, struttura e percorso del progetto	12
--	-----------

Nazzareno Vasapollo

Introduzione	12
Contesto, background e logica progettuale	12
Struttura e tempistica del progetto	13
I partner	17
Il Team di progetto	18

II PARTE - EDUCAZIONE EMOZIONALE

Educazione Emozionale	20
------------------------------------	-----------

Irene Rodríguez García, María del Mar García Candáu, Lillian de Martino (coordinatrice)

Introduzione	20
Educazione Emozionale.....	20
Movimento del corpo da Biodanza	26
Le linee di esperienza in Biodanza	28
La nostra proposta: un corso sull'Educazione Emozionale e il movimento	30
Il Corso: risultati e conclusioni	34
Bibliografia	40

III PARTE - ARTETERAPIA

Arteterapia	42
--------------------------	-----------

Stefania Abbenante, Raffaella Bortino, Tommaso Calore e Raffaella Carola Lorio

Introduzione	42
--------------------	----

Cenni storici di arteterapia	43
Esperienze storiche di arteterapia in Fermata d'Autobus	45
L'uso dell'arteterapia nel trattamento di donne vittime di violenza e/o abusi	54
Linee guida per l'uso dell'arteterapia	55
Curriculum per laboratori di arteterapia e foto-arteterapia	60
Laboratori pilota di arteterapia e foto-arteterapia.....	62
Conclusioni.....	66
Bibliografia	68

IV PARTE - SENSIBILIZZAZIONE

Arte come strumento di sensibilizzazione e cura	70
--	-----------

Raffaella Bortino, Egle Demaria e Tea Taramino

Maquina de Encarnar, lo spettacolo: storia e contenuti	74
---	-----------

Marco António Caronho Ferreira, Vera Alexandra Gomes Pereira e Sérgio Manuel Pereira Novo

Contestualizzazione	74
Il processo creativo	74

DEEP ACTS - il docufilm	80
--------------------------------------	-----------

Andrea Anconetani

Premessa	80
La forma	81
La realizzazione	82

CONCLUSIONI

Conclusioni	84
--------------------------	-----------

Egle Demaria e Raffaella Bortino

Ringraziamenti	86
-----------------------------	-----------

INTRODUZIONE

La violenza di genere rappresenta un'emergenza complessa e sempre più attuale nella nostra società. Come riporta l'*European Union Agency for Fundamental Rights* (FRA) nel rapporto "*Violenza contro le donne: un'indagine a livello di Unione europea*" del 2014¹, il 33% delle donne europee ha subito violenza maschile dopo i 15 anni.

La stessa ricerca riporta come in un numero rilevante di donne, dopo una relazione violenta, permanga una vulnerabilità agli abusi apparentemente irriducibile; ciò spiega la necessità di offrire loro protezione e aiuto in forme diversificate.

Accade spesso che non siano riconosciuti o siano negati i presupposti della violenza, che il racconto che la donna tenta di fare della violenza subita venga filtrato e giudicato attraverso le sue scelte di vita. Spesso vengono formulati giudizi affrettati su comportamenti passati e, con altrettanta facilità, si indica alla donna come dovrà comportarsi in futuro, assumendo provvedimenti che le impongono scelte fatte da altri. Si sviluppano meccanismi di controllo e prescrizioni che rendono la donna un soggetto da tutelare, tentando di impedirle scelte autonome e libere, condizionando in questo modo la sua vita e il suo futuro. Quando questo non

accade, si manifesta altresì il rischio di produrre quella che viene ormai comunemente definita "vittimizzazione secondaria", che può avere il risultato di indurre la donna a rientrare nel rapporto con il maltrattante, non appena verifichi quanto sia doloroso e complicato uscirne davvero. Le donne che hanno vissuto un ciclo di violenza generano le proprie idiosincrasie che condizionano il modo di vedere la vita, i rapporti con la famiglia, gli amici e la comunità in generale, sperimentando un'impotenza che crea una spirale di colpa, bassa autostima, perdita di speranza e sintomi e disturbi emotivi che impediscono loro di ricostruirsi in modo sano.

Giudici, forze dell'ordine, avvocati, psicologi, medici, assistenti sociali non preparati sul ciclo della violenza, spesso mettono in discussione la parola delle donne anche a causa dell'assenza di strumenti specifici per districarsi nella complessità traumatica a cui si trovano a far fronte.

Fornire uno strumento in più ai professionisti che lavorano con queste vittime è quello che abbiamo tentato di fare e che proponiamo con questa pubblicazione.

Il lavoro riassunto in questo trattato si propone di fornire dei suggerimenti me-

1. https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-factsheet_it.pdf

metodologici di intervento, (i cui documenti completi e di dettaglio sono scaricabili dal sito www.deepacts.eu), riportando le risultanze emerse dal progetto DEEP ACTS e fornendo approcci terapeutici che possano essere d'aiuto e possibilmente adottati dai professionisti che in vario modo operano nella cura e nel trattamento di queste vittime.

Il progetto DEEP ACTS (*Developing Emotional Education Pathways and Art Centered Therapy Services against gender violence*), nasce dall'esperienza pregressa nel campo dell'organizzazione capofila, Fermata d'Autobus e dalla collaborazione con altre associazioni, in primis gli spagnoli di Rumbos; l'ottimizzazione e la sistematizzazione di dati disponibili dai risultati precedenti e da quelli derivati nel condiviso percorso di ricerca e sperimentazione sono un tentativo di fornire una risposta concreta di aiuto.

Il trauma causa ferite profonde che non sempre sono guaribili attraverso la parola e, per questo, spesso rimangono inaccessibili: le proposte metodologiche che vi presentiamo offrono la possibilità a queste donne di esprimere a livello non verbale, ma corporeo, artistico e creativo la loro sofferenza attraverso la partecipazione a laboratori esperienziali.

Dopo una prima parte che si propone di fornire una descrizione generale della genesi, struttura e del percorso del progetto, si approfondirà in primis una

proposta di trattamento basata sulla Terapia Emozionale, modalità d'intervento caratteristica di Rumbos, per passare poi ad un approccio basato sull'Arteterapia clinica, caratteristico da sempre del tipo di cura proposta da Fermata d'Autobus. (Vi invitiamo a scaricare e visionare i manuali completi dal sito sopra indicato).

A tali approfondimenti seguirà infine la descrizione rispetto agli interventi di sensibilizzazione, caratterizzato in particolare da eventi di Outsider Art (con la preziosa collaborazione del Comitato Nobel per i Disabili), dalla tournée teatrale dello spettacolo "Màquina de Encarnar", realizzato dalla Compagnia Teatrale portoghese ASTA e dalla produzione di Audiovisuali, attraverso la produzione di un Docufilm, realizzato dall'Associazione Nuovi Linguaggi, che potesse testimoniare attraverso le immagini il lungo percorso condiviso (anche per tale componente è possibile visionare informazioni di dettaglio e prodotti collegandosi al sito web citato). L'intento finale della presente pubblicazione è riuscire a divulgare nel modo più completo ma allo stesso tempo sintetico possibile l'esperienza condivisa con i partner del progetto, nella speranza che possa essere utile ad altre figure professionali e che possa rappresentare uno spunto per tecniche innovative capaci di promuovere un nuovo benessere per le vittime della violenza di genere.

I PARTE

GENESI, STRUTTURA E PERCORSO DEL PROGETTO



GENESI, STRUTTURA E PERCORSO DEL PROGETTO

Nazzareno Vasapollo

INTRODUZIONE

“DEEP ACTS - Developing Emotional Education Pathways and Art Centered Therapy Services against gender violence” è stato candidato nel giugno 2019 a valere sulla Call del Programma dell'Unione Europea “Rights, Equality and Citizenship” (REC) che prevedeva un “Invito a presentare proposte per prevenire e combattere ogni forma di violenza contro i bambini, i giovani e le donne”.

Sono stati ammessi a finanziamento 22 progetti in tutta Europa, fra cui DEEP ACTS con una valutazione di 83/100.

CONTESTO, BACKGROUND E LOGICA PROGETTUALE

Nel 2019 l'associazione piemontese Fermata d'Autobus (FDA), capofila di DEEP ACTS, ha valutato che i tempi fossero maturi per individuare e perseguire una strategia di internazionalizzazione nella prospettiva di un incremento qualitativo dei propri servizi.

Ciò ha portato a dotarsi di nuove risorse e abilità tecniche per la progettazio-

ne europea in modo da affacciarsi sugli scenari internazionali al fine, da un lato, di restituire a livello europeo l'esperienza e le competenze maturate negli oltre venti anni di vita e, dall'altro, di aggiornare le conoscenze dei propri operatori partecipando ad attività formative all'estero. I risultati conseguiti da questa nuova linea d'azione sembrano più che lusinghieri considerando che a oggi sono stati finanziati tre progetti UE (un REC e due Erasmus+) e che l'Agenzia Nazionale Erasmus+ ha di recente assegnato a FDA un accreditamento che favorirà finanziamenti annuali fino al 2027. Quando all'interno dell'associazione si è cominciato a discutere delle priorità sulle quali concentrare il proprio sforzo per l'accesso ai finanziamenti UE, si è partiti, *sic et simpliciter*, dai due pilastri di competenze più consistenti possedute al proprio interno: l'intervento terapeutico in generale e l'Arteterapia in particolare.

Considerando l'opportunità specifica messa a disposizione dal REC¹, la Call 2019, finalizzata a prevenire e combattere tutte le forme di violenza, con la sua priorità “Protezione e sostegno alle vittime di violenza di genere tra i gruppi particolarmente vulnerabili”, ci è sem-

brata uno strumento formidabile per un'azione incardinata sulle competenze di FDA a favore di un target group come quello della propria utenza che presenta un grado aggiunto di vulnerabilità. Si tratta di vittime di violenza comorbili, donne, cioè, con diagnosi di patologia psichiatrica, certificata dai servizi sanitari invianti, e patologia da dipendenza con o senza uso di sostanze. Il target è stato identificato sia perché storicamente proprio dell'azione di FDA, sia perché presenta problematicità connesse a criteri esclusivamente clinici che necessitano di approcci innovativi, compositi e multidisciplinari. Il felice incontro della nostra associazione con la cooperativa spagnola RUMBOS ha indirizzato l'attenzione sulla possibilità di basare l'intervento progettuale sulle rispettive specializzazioni, Arteterapia ed Educazione Emozionale, quali direttrici privilegiate per lo sviluppo di strumenti e metodologie di cui dotare i professionisti d'intervento terapeutico per massimizzare i loro livelli di successo e potenziare i sistemi interessati.

A tal fine, partendo dall'ottimizzazione e sistematizzazione dei risultati delle pratiche abituali e dei progetti specifici di FDA e Rumbos, con DEEP ACTS sono stati realizzati nuovi percorsi di ricerca e sperimentazione e costituite metodologie di riferimento che rappresentano la risposta alle necessità rilevate nella fase di analisi iniziale. Con il contributo di organizzazioni partner di Italia, Portogallo e Spagna, scelte per le loro caratteristiche e competenze diversificate e funzionali a obiettivi e attività, l'azione progettuale ha dispiegato altre due direttrici di azione complementari e integrative a quella “metodologica” (maggiormente destinata ai professionisti del settore): una intesa a perseguire strate-

gie di sensibilizzazione verso un'audience generalista, l'altra finalizzata alla comunicazione e al networking, rivolta a un target misto. Come vedremo di seguito, l'azione di sensibilizzazione si è sviluppata su tre pilastri: Outsider Art, Teatro e Audiovisuali, mentre quella di comunicazione e networking ha messo in campo attività maggiormente diversificate.

Sia nella fase di elaborazione che in quella di avvio del progetto, l'egida di un importante programma europeo e una partnership composta da organizzazioni specializzate e di profilo più che apprezzabile, hanno a buon titolo rappresentato vantaggiosi punti di partenza per costituire una proposta metodologica completa, composta da vari elementi integrati e che potrebbe ambire a rappresentare uno standard di riferimento europeo di alto livello, grande visibilità e forte impatto.

STRUTTURA E TEMPISTICA DEL PROGETTO

La struttura delle attività progettuali ideate per perseguire gli obiettivi identificati è stata modellata nei seguenti cinque Work Package, i cui prodotti sono scaricabili dal sito del progetto: www.deepacts.eu.

WP1. Gestione e coordinamento del progetto.

Obiettivi:

- Gestire e coordinare il progetto in tutte le sue fasi;
- Monitorare le attività e valutare processi e prodotti;
- Relazionarsi con gli organi d'indirizzo e controllo della Commissione.

1. Il Programma dell'Unione Europea “Rights, Equality and Citizenship” (REC) rappresenta lo strumento programmatico messo in campo dall'Unione Europea per promuovere, proteggere e attuare uguaglianza e diritti delle persone.

Il Work Package ha organizzato la gestione di tempi, risorse, strumenti e metodi necessari per un corretto svolgimento delle attività. Il coordinamento fra i partner è stato assicurato attraverso strumenti specifici come un Partners' Agreement, un Manuale di Gestione, un cloud, modulistica ad hoc.

Un apposito Piano della Qualità, con la previsione di report semestrali, è servito a monitorare e valutare l'andamento del progetto nelle sue parti e nel suo complesso.

WP2. Percorsi di Educazione Emotiva.

Obiettivi:

- Sistematizzare e diffondere strumenti e metodi specifici per interventi terapeutici rivolti a vittime di violenza basati sull'Educazione Emozionale;
- Incrementare le capacità di professionisti e organizzazioni che operano con tali gruppi nell'utilizzo di strumenti e metodi realizzati;
- Rafforzare la cooperazione fra professionisti e organizzazioni.

Gli obiettivi sono stati perseguiti sotto la responsabilità e il coordinamento di RUMBOS (E) attraverso la strutturazione di un opportuno percorso di ricerca-sperimentazione-produzione che ha portato alla realizzazione di vari *deliverable* (D2.x). Si è partiti da una Ricerca preliminare (D2.1) sulle migliori pratiche e metodologie utilizzate in altri contesti incrociando tali esperienze con la letteratura specifica di riferimento e l'esperienza pregressa dei partner. Essa è stata discussa in un primo Workshop interno (D2.2) da un team di ricerca composto da operatori messi a disposizione dalle organizzazioni partner.

D2.1 e l'attività formativa sono serviti a indirizzare la realizzazione di un'ap-

posita metodologia basata sulla produzione di un Curriculum (D2.4) per la strutturazione di corsi di Educazione Emozionale per vittime di violenza e delle relative Linee Guida (D2.3) per gli operatori che siano interessati a utilizzare le proposte d'intervento terapeutico di DEEP ACTS.

Prima del rilascio in veste definitiva di Curriculum e Linee Guida, i due *deliverable* sono stati testati in un apposito Corso Pilota (D2.5) cui hanno partecipato donne vittime di abuso e violenza e sono stati nuovamente discussi in un ultimo Workshop interno (D2.6). Per il mainstreaming di strumenti e metodologie DEEP ACTS è stato strutturato uno specifico Curriculum (D2.7) per organizzare eventi formativi rivolti a operatori terapeutici e sono stati realizzati alcuni Workshop (D2.8) specifici in Italia e Spagna in cui trasferire le conoscenze costituite a professionisti e organizzazioni dei due paesi partner.

WP3. Servizi terapeutici centrati sull'arte.

Obiettivi:

- Sistematizzare e diffondere strumenti e metodi specifici per interventi terapeutici rivolti a vittime di violenza basati sull'Arteterapia;
- Incrementare le capacità di professionisti e organizzazioni che operano con tali gruppi nell'utilizzo di strumenti e metodi realizzati;
- Rafforzare la cooperazione fra professionisti e organizzazioni.

Gli obiettivi sono stati perseguiti sotto la responsabilità e il coordinamento di Fermata d'Autobus (I) strutturando per l'Arteterapia un percorso identico a quello sopra indicato per il WP2 e realizzando le stesse tipologie di attività e di *Deliverable* (D3.x).

WP4. Sensibilizzazione.

Obiettivi:

- Informare operatori, organizzazioni e stakeholder sulle risultanze del progetto e promuoverne valorizzazione e sostenibilità;
- Sensibilizzare un pubblico generale.

Il WP 4 è basato soprattutto su tre pilastri artistici: *Outsider Art*, *Teatro* e *Audiovisuali* (per i vari prodotti vedere Parte IV e sito web). L'*Outsider Art* è stata scelta per il suo legame con l'Arteterapia (una delle direttrici d'intervento del progetto). Essa rappresenta un'arte spontanea, senza pretese culturali e spesso senza alcuna riflessione espressa da non professionisti che operano al di fuori delle norme estetiche convenzionali (autodidatti, soggetti con disagio psichico e/o sociale, persone completamente digiune di cultura artistica...).

Il Comitato il Nobel per i Disabili ha una lunga tradizione in tale ambito avendo già organizzato varie edizioni del Festival dell'*Outsider Art*. Per questi motivi è stato il responsabile, unitamente a Fermata d'Autobus, di un'apposita Galleria Virtuale OA e della realizzazione dell'edizione 2021 con focus su donne e vittime di violenza di genere tenutasi a Torino dal 24 settembre al 14 ottobre 2021 con varie mostre ed eventi.

La compagnia teatrale portoghese ASTA ha invece curato la produzione di un'apposita pièce (*Maquina de Encarnar*) che ha portato in tournée in Italia, Portogallo e Spagna nelle tre lingue dei paesi partner.

L'Associazione Nuovi Linguaggi, con sede ad Ancona, ha realizzato un Docu-film che ha raccontato in forma poetica la storia del progetto e un video della pièce teatrale. Entrambi gli audiovisivi sono stati sottotitolati in inglese, italiano, portoghese e spagnolo.

WP5. Informazione, comunicazione, diffusione e valorizzazione.

Obiettivi:

- Informare, comunicare, disseminare, valorizzare il progetto e i suoi outputs e outcomes verso professionisti e organizzazioni che si occupano di vittime di violenza, stakeholders e un pubblico generalista;
- Fare networking fra professionisti e organizzazioni che si occupano di vittime di violenza.

Metodi e strumenti utilizzati per perseguire il primo obiettivo sono stati soprattutto: uno specifico sito web, le reti social, campagne web, comunicati stampa e newsletter. Per il secondo obiettivo abbiamo sottoscritto protocolli di gemellaggio con altri sei progetti europei e partecipato ad altrettante attività convegnistiche in cui abbiamo presentato DEEP ACTS. Tale attività ci ha permesso di implementare la nostra rete e nuove partnership di progettazione europea.

ELABORATI

Prodotti gestionali: Manuale di gestione in italiano e spagnolo, 5 Report di periodo, Piano della Qualità, Piano di Comunicazione, Data base. Pubblicazioni in inglese, italiano, spagnolo e portoghese:

- Ricerca di Arteterapia;
- Curriculum di Arteterapia per corsi rivolti a utenti;
- Linee guida di Arteterapia per corsi rivolti a utenti;
- Curriculum di Arteterapia per workshop rivolti a operatori;
- Ricerca di Educazione Emozionale
- Curriculum di Educazione Emozionale per corsi rivolti a utenti;
- Linee guida di Educazione Emozionale per corsi rivolti a utenti;
- Curriculum di Educazione Emozionale

- nale per workshop rivolti a operatori;
- Pubblicazione di fine progetto.

- gallo e Spagna;
- Show-Conference in Italia, Portogallo e Spagna.

ATTIVITÀ FORMATIVE

Sono stati organizzati:

- 4 workshop per il gruppo di ricerca, 2 di Arteterapia e 2 di Educazione Emozionale;
- 4 workshop per operatori esterni, 2 di Arteterapia e 2 di Educazione Emozionale;
- 2 corsi pilota con report finale, 1 di Arteterapia e 1 di Educazione Emozionale.

SENSIBILIZZAZIONE

- Outsider Art: Festival 2020 e 2021, Mostra e Galleria Virtuale;
- Audiovisuali: Docufilm e Video pièce teatrale in inglese, italiano, portoghese e spagnolo;
- Teatro: Pièce teatrale "Maquina de encarnar" e tournée in Italia, Porto-

WEB

- Sito web;
- Pagine Facebook e Instagram;
- Virtual Gallery;
- E-learning Platform;
- Cloud.

COMUNICAZIONE & NETWORKING

- Comunicazione e Informazione: newsletters, comunicati stampa e campagne web;
- Networking: gemellaggio con altri 6 progetti in Italia, Portogallo e Spagna;
- Convegnistica: interventi in webinar, seminari, convegni e congressi in Italia, Portogallo e Spagna.

TEMPISTICA

DEEP ACTS PROJECT TIMETABLE																								
YEAR	2020					2021					2022													
MONTH	J	J	A	S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	J	F	M	A	M
WP1 - Project Management																								
Meetings and Reports																								
E-learning Platform																								
Project Toolkit																								
WP2 - Emotional Education Pathways																								
Research D2.1																								
Guidelines D2.3																								
Curriculum D2.4																								
Training Activities																								
WP3 - Art Centered Therapy Services																								
Research D3.1																								
Guidelines D3.3																								
Curriculum D3.4																								
Training Activities																								
WP4 - Awareness raising																								
Outsider Art																								
Show																								
Show Conferences																								
Audiovisuals																								
WP5 - Information, Communication, Dissemination and Valorisation																								
Webinars																								
Press releases, Newsletters, Web Campaigns, Networking																								

I PARTNER

Fermata d'Autobus (FDA), Applicant – Oglianico (I)

Interventi terapeutici e riabilitativi per soggetti comorbili con problematiche di patologia da dipendenza e disturbo psichico e donne comorbile vittime di abuso e/o violenza.

+39.0124348427

www.fermatadautobus.net - fda@fermatadautobus.net

RUMBOS – Recursos Educativos Especializados (RMB), Partner. Mairena del Aljarafe (E)

Cooperativa andalusa specializzata in educazione emotiva e pioniera in Spagna nella formazione di insegnanti e psicoterapeuti.

+34.955089158

www.rumbos.org - info@rumbos.org

Nuovo Comitato "IL Nobel per i Disabili" (CND), Partner. Gubbio (I)

Fondato da Franca Rame e Dario Fo con i fondi ricevuti per il Premio Nobel per la Letteratura 1997 per interventi a favore di categorie svantaggiate.

+39.0759229776

www.comitatonobeldisabili.it - europe@comitatonobeldisabili.it

ASTA, Partner, Covilhã (P)

Associazione culturale portoghese il cui lavoro, basato sul teatro, si divide in cinque aree principali: spettacoli, tournée, festival, servizi educativi e progetti di ricerca.

+351.275081775

www.aasta.info

astateatro@gmail.com

Associazione Nuovi Linguaggi (ANL), Partner. Ancona (I)

Centro di studio, ricerca e formazione sulle arti performative, produzione e didattica teatrale e cinematografica, ricerca e promozione culturale, progettazione europea.

+39.0719256623

www.nuovilinguaggi.net - info@nuovilinguaggi.net - andrea.anconetani@gmail.com

Asociación Española de Educación Emocional, organizzazione di supporto. Siviglia (E)

Associazione per la diffusione e consapevolezza Educazione Emozionale.

+34.670245054

www.asociacionasedem.org - hola@asociacionasedem.org

Association of Intercultural Mediators, organizzazione di supporto. Cluj Napoca (RO)

Associazione di Mediazione Interculturale e integrazione sociale.

+40.733203261

www.aimromania.eu - aim.romania@gmail.com

IL TEAM DI PROGETTO

Stefania Abbenante	FDA (I)	Stefano Bertea	CND (I)
Maria Cristina Airi	FDA (I)	Gabriella Canova	CND (I)
Raffaella Bortino	FDA (I)	Simone Canova	CND (I)
Giulia Botti	FDA (I)	Eugenio Criscuolo	CND (I)
Tommaso Calore	FDA (I)	Mattea Fo	CND (I)
Marzia Capannolo	FDA (I)	Cinzia Lenzi	CND (I)
Carola Lorio	FDA (I)	Simona Olivieri	CND (I)
Giulia Martini	FDA (I)	Tea Taramino	CND (I)
Aniello Pedone	FDA (I)	Vera Alexandra Gomes Pereira	ASTA (P)
Nazzareno Vasapollo	FDA (I)	Sérgio Manuel Pereira Novo	ASTA (P)
Lilian De Martino Andres	RMB (E)	Maria do Carmo Povoas Teixeira	ASTA (P)
Maria del Mar Garcia Candau	RMB (E)	Rui José Rolo Esteves Pires	ASTA (P)
Irene Rodríguez Garcia	RMB (E)	Andrea Anconetani	ANL (I)

[Vedere: www.deepacts.eu/team-2]

II PARTE

EDUCAZIONE EMOZIONALE



EDUCAZIONE EMOZIONALE

Irene Rodríguez García, María del Mar García Candáu,
Lilian de Martino (coordinatrice)

INTRODUZIONE

In questo capitolo vogliamo descrivere l'esperienza derivata dall'intervento terapeutico di Educazione Emozionale con un gruppo di donne nella sede di RUMBOS.

RUMBOS - Recursos Educativos Especializados, Sociedad Cooperativa Andaluza de Interés Social è una società specializzata nella formazione, ricerca e implementazione di programmi di Intelligenza ed Educazione Emozionale in ambito educativo, sanitario, aziendale e familiare. Con un'esperienza di 9 anni e con più di 18 formatori in questo settore, affrontiamo il nostro compito nelle diverse aree di lavoro attraverso le tecniche più innovative per lo sviluppo dell'Educazione Emozionale. Negli ultimi anni, Rumbos è diventato un punto di riferimento all'avanguardia in materia di gestione emotiva, risoluzione e prevenzione dei conflitti, innovazione nei modelli educativi e formazione degli insegnanti, il tutto senza abbandonare il lavoro quotidiano in classe, per essere sempre consapevoli della realtà delle comunità educative e delle problematiche che richiedono un maggiore sostegno.

Rumbos ha una lunga storia relativamente all'Educazione Emozionale. Dal 2013 porta avanti un programma con gruppi di età diverse, con l'obiettivo di creare uno spazio in cui i bambini possano riconoscere le proprie emo-

zioni, imparare la funzione di ognuno di esse relazionandosi alle stesse in modo sano.

Sulla base della nostra esperienza con gruppi di ragazze e ragazzi, abbiamo deciso di implementare questo spazio di Educazione Emozionale con un gruppo di donne. Il gruppo genera lo sviluppo di una rete di supporto dove ognuno si sente ascoltato, visto e rispettato per quello che è. Quando la persona si trova in uno spazio protetto, dove c'è controllo e accettazione di ciò che manifesta, si sente accolta, ascoltata e vista; questo facilita l'espressione dei propri sentimenti e, in definitiva, l'accettazione di sé. Il nostro lavoro con queste donne si basa sul processo di psicoeducazione, che consente una conoscenza di sé e la comprensione di sé stesse e dei loro modi di pensare, sentire e agire. Con questo processo di Educazione Emozionale, l'idea è di guadagnare in coerenza personale, grazie alla quale vivere più in accordo con ciò che vogliono, sentono e pensano.

EDUCAZIONE EMOZIONALE

Con Educazione Emozionale intendiamo tutti quegli aspetti relativi alla comprensione delle emozioni nell'essere umano, così come la gestione o la regolazione di esse.

Potremmo paragonare l'insieme delle emozioni a una tavolozza di colori. Maggiore è la diversità dei toni, maggiore è la gamma di possibilità quando si tratta di rappresentare la realtà sulla tela. Ognuno dei colori contenuti in quella tavolozza sarà una tonalità diversa che arricchirà il dipinto finale. Allo stesso modo, le diverse emozioni arricchiscono la nostra esistenza: gioia, curiosità, tristezza, rabbia, paura, disgusto... Tutti sono ugualmente necessari perché ci

informano delle diverse necessità. La gioia ci invita a celebrare ciò che desideriamo e abbiamo. La tristezza ci rende più facile dire addio a ciò che non c'è più o che abbiamo perso, predisponendoci al nuovo. La rabbia o l'ira ci spinge a porre limiti a ciò che non vogliamo o non ci piace. La paura ci informa del pericolo e ci spinge a proteggerci. Tutte le emozioni hanno una funzione in noi. Tuttavia, alcune di queste godono di una cattiva reputazione e, in gene-

Emozioni



rale, si tende a rifiutare determinati stati legati, a esempio, alla tristezza e alla rabbia.

Spesso, la gestione delle emozioni viene confusa con la loro repressione. Non concederci il permesso di essere tristi quando abbiamo perso qualcosa, o arrabbiarci quando qualcosa ci ha infastidito, spesso ci porta nel tempo a non capire cosa ci sta succedendo, o di cosa abbiamo veramente bisogno. Frequentemente riceviamo messaggi impliciti dall'esterno che ci invitano a non provare quelle emozioni che ci mettono in contatto con il dolore o con lo spiacevole. Tuttavia, la vera gestione delle emozioni implica la capacità di riconoscere ciò che sento, di capire che ciò che sento ha un senso o una ragione per essere lì e, infine, di permettermi di sentirlo. Quando sono in grado di trattare con rispetto per ciò che sento (anche se non mi piace), mi sto regolando emotivamente.

Quando lavoriamo con persone che hanno vissuto eventi difficili, la regolazione emotiva diventa un prerequisito indispensabile per affrontare queste storie personali. Imparare a gestire ciò

che sentiamo e comprenderne la funzione ci colloca in un posto diverso, un luogo che ci dà una visione più comprensiva di noi stessi e di ciò che ci è successo.

SISTEMA NERVOSO ED EMOZIONI

Il nostro organismo è un insieme integrato. Nulla di ciò che accade a livello mentale, nell'area dei nostri pensieri, passa inosservato al corpo e viceversa. Tutto ciò che accade a livello corporeo viene trasmesso al cervello. Possiamo quindi distinguere due direzioni in termini di informazione: "top-down" (dal cervello al corpo) e "bottom-up" (dal corpo al cervello). Numerosi studi dimostrano che l'80% delle informazioni viaggia dal corpo al cervello, rispetto al 20% che va dal cervello al corpo. Ciò ha un grande impatto sulle nostre vite. Il nostro stato psico-emotivo sarà in gran parte segnato dal nostro stato corporeo. I ben noti effetti benefici sulle nostre menti di pratiche come yoga, respirazione, meditazione, camminare, ballare, rivelano questa continua interazione tra corpo e cervello.

Responsabile di questa connessione cervello-corpo è il cosiddetto sistema nervoso autonomo (ANS). Questo sistema ha la responsabilità di rilevare il livello di sicurezza o di pericolo che ci circonda per poter rispondere di conseguenza e condurci a un livello di sicurezza superiore.

Conoscere il nostro sistema nervoso

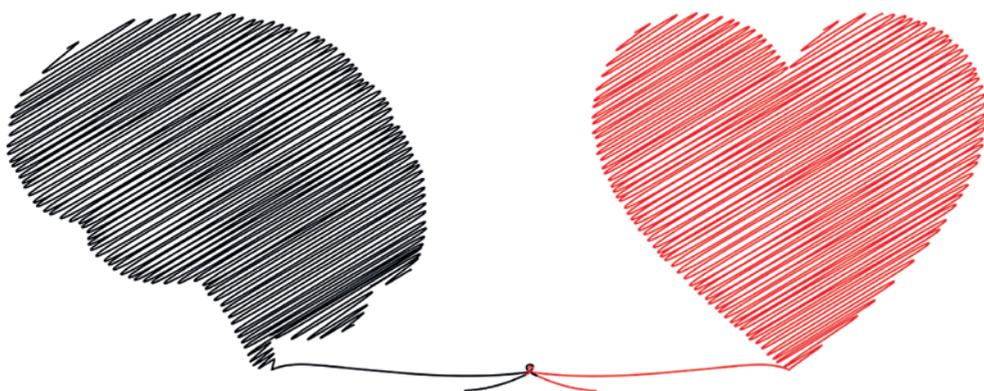
Nel 1995, Stephen Porges, un neuroscienziato americano, elaborò la cosiddetta Teoria Polivagale. La conoscenza di questa teoria ha rivoluzionato il campo della terapia psicologica, così come altri approcci orientati all'aiuto. La Teoria Polivagale ci aiuta a capire l'intima relazione tra mente e corpo, e come il corpo agisce come regolatore dei nostri stati mentali. Prima di questa teoria, era nota l'esistenza del sistema nervoso autonomo (ANS) e delle sue due divisioni: sistema nervoso autonomo simpatico (SNAS) e sistema nervoso autonomo parasimpatico (SNAP). Il primo, lo SNAS, si attiva in situazioni di pericolo; è la risposta "lotta o fuga" a stimoli che mettono in discussione la nostra sopravvivenza. Lo SNAP, invece, entra in funzione negli stati di "riposo e digestione".

In questo contesto, la Teoria Polivagale espande la portata dell'ANS. Per capire questa estensione, dobbiamo parlare del protagonista principale di questo sistema: il nervo vago. Il nervo vago è uno dei 12 nervi cranici, in particolare il decimo nervo cranico. Questo nervo ha due rami che, lasciando la base del cervello (tronco cerebrale), raggiungono diverse strutture organiche. Da un lato, il cosiddetto ramo ventrale del nervo vago innerva i muscoli del viso e del cuore. Dall'altro, il ramo dorsale del nervo vago scende nell'area pelvica innervando la

maggior parte degli organi della cavità addomino-pelvica. L'attivazione di un ramo o di un altro dipenderà dal livello di sicurezza/pericolo catturato dal nostro sistema nervoso. Quindi, se siamo in condizioni di sicurezza, sarà il ramo vagale ventrale che agisce permettendoci la sensazione di calma, sicurezza e, quindi, la connessione con gli altri e l'ambiente. Se il nostro sistema cattura un certo grado di insicurezza o pericolo per la nostra sopravvivenza, il ramo simpatico viene attivato, consentendo l'attivazione di una risposta di lotta o fuga. Se la situazione di insicurezza diventa in una certa misura minacciosa per la vita della persona, il ramo vagale dorsale verrà attivato portando l'organismo a uno stato di paralisi, isolamento e, infine, collasso. L'obiettivo dell'attivazione di questi tre rami è lo stesso: salvaguardare l'organismo da pericoli o minacce vitali portandolo in una situazione di sicurezza.

L'attivazione di ciascuno di questi rami dell'ANS genera diverse sensazioni corporee. Quando il sistema rileva un alto livello di sicurezza nell'ambiente, possiamo godere delle sensazioni di calma, tranquillità e connessione. L'attivazione del ramo vagale ventrale agisce sul cuore e sui muscoli striati del viso e della gola, consentendo un'espressione amichevole, un tono di voce calmo e caldo e una frequenza cardiaca in accordo con questi stati. Essere in questa zona della scala autonoma, come la chiama Deb Dana, ci consente di esercitare una regolazione sulle persone con cui interagiamo, cioè il nostro ANS comunica questo stato di calma senza che ce ne rendiamo conto. Ecco la chiave della comunicazione corporea che va oltre le parole e, nella maggior parte dei casi, la nostra coscienza.

Mente e corpo



Quando il nostro corpo rileva un certo livello di insicurezza o di pericolo, anche se non possiamo riconoscerlo consapevolmente, l'ANS risponde attraverso l'attivazione del ramo simpatico. Questa rete neurale mette in moto la risposta di mobilitazione, che si traduce in un aumento del metabolismo, così come l'elevazione del cuore e della frequenza respiratoria, con l'obiettivo di fornire alla muscolatura striata gli apporti nutrizionali necessari per l'attività muscolare, che ci permetteranno il movimento per "combattere o fuggire". Quando ci troviamo in questa regione della scala ci sentiamo stressati, raggiungendo anche l'irritabilità se questi stati di mobilitazione vengono mantenuti nel tempo. Se l'organismo non è stato in grado di raggiungere il livello di sicurezza di cui ha bisogno, l'attivazione del ramo vagale dorsale porta il sistema ad entrare in modalità "risparmio energetico", che si traduce nel livello di sensazioni di isolamento, apatia, disinteresse e, infine, in uno stato depressivo e di collasso.

Sistema nervoso e traumi

In virtù delle nostre esperienze, specialmente di quelle precoci, il nostro sistema nervoso autonomo si configurerà per rispondere ai diversi stimoli e condizioni sulla base all'esperienza precedente. In questo senso, le esperienze che hanno causato un forte impatto emotivo e che non potevano essere integrate quando si sono verificate, dispongono il sistema nervoso a combattere, fuggire o isolarsi. Queste esperienze lasciano un'impronta sulla rete neurale nelle persone interessate. Le donne vittime di violenza di genere sentiranno il mondo e, soprattutto le relazioni, come pericolose, quindi si attiveranno in loro risposte difensive a stimoli apparentemente

neutri. In questo senso, l'intervento da una prospettiva corporea assume una nuova dimensione sotto i risultati neuroscientifici, diventando l'approccio ideale per l'intervento riparativo nei casi di trauma.

Coloro che hanno subito episodi traumatici di solito presentano alti livelli di stress, ansia, comportamenti di isolamento, allerta amplificata, insonnia, depressione; in breve, tutto questo parla di un forte cambio di regolazione del sistema nervoso autonomo. Data questa ridotta qualità della vita nelle persone traumatizzate, lo sviluppo di risorse e strumenti utili per la loro stabilizzazione e il sollievo sintomatico su base giornaliera diventa di vitale importanza.

COERENZA CARDIACA E REGOLAZIONE EMOTIVA

Nel corso della storia, molte culture e popoli hanno parlato del cuore come fonte di conoscenza interiore e di guida. Attualmente, gli studi scientifici fanno luce su ciò che era già noto in passato intuitivamente. Oggi sappiamo che il cuore è un centro di elaborazione delle informazioni nel corpo che invia continuamente segnali al cervello e al resto del corpo. Il cuore ha un sistema nervoso complesso che consente la connessione con il cervello invia segnali all'amigdala, un centro di elaborazione emotiva situato nel cervello, e al talamo, una struttura che sincronizza le nostre funzioni corticali e da dove prendiamo decisioni e pianifichiamo. Pertanto, la funzione cerebrale dipenderà dalle informazioni che provengono dal cuore. Il cuore produce un potente campo elettromagnetico che viene modificato dalle nostre emozioni. L'intelligenza del nostro cuore è alla base di alcuni dei più

alti valori umani, tra cui l'apprezzamento, la compassione, l'amore incondizionato, l'affetto positivo e la pazienza. L'intelligenza del cuore è anche alla base della saggezza intuitiva e della conoscenza che va oltre il pensiero logico o gli schemi di ragionamento lineare.

Uno degli aspetti più sorprendenti di questa connessione cuore-cervello è che il cuore invia molte più informazioni al cervello di quante il cervello ne invii al cuore. La base anatomico-fisiologica di questo fatto si trova ancora una volta nel sistema nervoso autonomo. Il nervo vago ha l'80% delle connessioni che vanno dagli organi al cervello (verso l'alto o bottom-up), rispetto al 20% che va verso il basso (top-down).

La coerenza cardiaca si riferisce a quello stato psicofisiologico in cui i sistemi nervoso, cardiovascolare, ormonale e immunitario sono coordinati in modo efficiente e armonioso. I ricercatori hanno scoperto che il modello del ritmo cardiaco riflette lo stato emotivo. La coerenza si riferisce all'allineamento cooperativo tra cuore, mente ed emozioni, è associata all'equilibrio emotivo, alla stabilità e all'accesso all'intuizione, nonché all'ottimizzazione delle facoltà cognitive superiori, come l'attenzione, la percezione, la chiarezza mentale, la memoria e la risoluzione dei problemi.

La coerenza può essere misurata utilizzando la tecnologia che misura i cambiamenti della frequenza cardiaca, cioè il tempo che trascorre tra un battito e l'altro. Conosciamo questa variabile come variabilità della frequenza cardiaca (HRV). La ricerca a questo proposito ha dimostrato che diversi modelli cardiaci hanno effetti diversi sulle funzioni cognitive ed emotive.

Gli stati stressanti e le emozioni difficili generano un modello caotico di variabi-

lità della frequenza cardiaca. Di conseguenza, le informazioni neurali che raggiungono il cervello dal cuore inibiscono le funzioni cognitive superiori: come ricordare, ragionare, imparare e prendere decisioni efficaci. Al contrario, le emozioni rigenerative generano un modello cardiaco liscio e ordinato, indicando una maggiore coerenza cardiaca, che a sua volta facilita le funzioni cognitive e rafforza la stabilità emotiva. Ritmi cardiaci coerenti inviano segnali al cervello che lo predispongono a funzionare mentalmente più chiaramente. Pertanto, una maggiore coerenza influisce sul modo in cui percepiamo, pensiamo, sentiamo e agiamo.

Praticare la coerenza cardiaca per pochi minuti al giorno giova al corpo e migliora la naturale capacità intuitiva, che ci aiuterà a prendere decisioni migliori per noi stessi. Alcuni degli effetti di una pratica continua della coerenza cardiaca includono:

- mantenere una maggiore stabilità mentale ed emotiva;
- ripristinare l'equilibrio emotivo in situazioni di stress o sovraccarico;
- bilanciare l'affettività;
- migliorare i processi di rigenerazione organica.

Il nostro mondo emotivo colora la nostra vita quotidiana. Alcuni stati emotivi possono essere molto dolorosi e difficili da sostenere, specialmente quando parliamo di trauma. In questo senso, la pratica della coerenza cardiaca diventa fondamentale come regolatore dei nostri stati interni. Essere in grado di regolare questi stati emotivi ci dà una nuova prospettiva sulla possibilità di scegliere il nostro stato emotivo e non essere vittima delle nostre emozioni.

Dall'approccio della teoria polivagale precedentemente esposta, alcune

di queste persone possono essere intrappolate in uno stile di risposta permanente "lotta o fuga", o all'altro estremo, congelate e paralizzate nella loro vita quotidiana. Dalla neurocardiologia sappiamo che il cuore è direttamente collegato all'amigdala, la struttura del sistema limbico coinvolto nell'esperienza emotiva. Imparare ad autoregolare il sistema nervoso autonomo è un'esperienza di potenziamento per le persone, specialmente per coloro che hanno perso fiducia nella loro capacità di calmarsi e sperimentare stati piacevoli.

Sebbene esistano diverse tecniche per lo sviluppo dello stato di coerenza cardiaca, la base è la stessa ed è descritta di seguito.

Si tratta di focalizzare l'attenzione sulla zona centrale del torace, dove si trova il cuore. Successivamente, si immagina che l'aria che inspiriamo entri direttamente nel cuore attraverso il centro del torace e che esca anche da lì quando espiriamo. È importante respirare più profondamente e con calma del solito. Dopo un po', mentre respiriamo, possiamo evocare un sentimento positivo o rigenerante come la gratitudine, l'apprezzamento, l'amore o la compassione per qualcosa o qualcuno. Se riusciamo ad entrare in questo atteggiamento proviamo a conservarlo per qualche minuto con l'intenzione di amplificare questo senso di benessere.

MOVIMENTO DEL CORPO DA BIODANZA

Come professionisti della psicoterapia del trauma, sappiamo che le esperienze traumatiche sono registrate nel corpo, non solo nel cervello. Infatti, molte

volte il trauma non viene ricordato sotto forma di immagini, ma a livello di sensazioni corporee. Abbiamo un sistema nervoso che inizia a prendere forma da quando siamo bambini, e anche prima. Il nostro sistema nervoso viveva nella nostra stessa casa e frequentava la nostra stessa scuola. Per questo motivo, abbiamo deciso di includere nel lavoro con le donne un approccio psico-corporeo che combinasse gli aspetti più coscienti o cognitivi con quelli più corporali o somatici.

Tra tutti gli approcci corporei, abbiamo scelto la Biodanza per diversi motivi. Da un lato, si consolida come un sistema di integrazione organica e affettiva, il che significa che aiuta a regolare il sistema nervoso delle persone attraverso una sequenza di esercizi e movimenti in linea con la musica. La biodanza aiuta a recuperare o rafforzare le potenzialità insite nell'essere umano: la capacità di sentirsi vivi (vitalità), la capacità di provare affetto positivo verso sé stessi e le altre persone (affettività), la capacità di godere e provare piacere (sessualità), la capacità di creare (creatività) e la capacità di sentirsi parte integrante di qualcosa di più grande di sé (trascendenza). Lo sviluppo di queste capacità ci porta ad un'esperienza di vita più soddisfacente e in accordo coi nostri bisogni.

In una sessione di Biodanza, la musica gioca un ruolo centrale. È la musica che permette alle persone di accedere a determinati stati emotivi durante la sessione. Il repertorio musicale in Biodanza è ampio ed è intenzionalmente selezionato in base alla qualità su cui vogliamo lavorare.

Ad esempio, ci sono musiche che facilitano lo stato di gioia, la calma degli altri, il potere personale, la leggerezza, la

forza, l'affetto verso le altre persone, la riflessione su sé stessi, ecc.

Nella sessione di Biodanza parla soltanto il facilitatore della sessione. È importante accedere all'esperienza somatica o corporea per consentire l'esperienza. L'espressione verbale ci porta al pensiero e ci fa perdere nei percorsi cognitivi in cui di solito ci muoviamo quotidianamente. Dal canto suo, la persona che facilita la sessione userà la lingua solo per indicare in modo chiaro e accurato l'esercizio. Entrare in divagazioni o spiegazioni ridondanti facilita di nuovo l'attivazione cognitiva dirottando l'attenzione del corpo.

Il sistema di integrazione Biodanza è stato creato da Rolando Toro come metodo per migliorare l'espressione e l'integrazione dell'identità.

La Biodanza non è danza libera, è un processo di trasformazione personale dal contesto di gruppo, dove c'è l'inclusione e il sentimento di appartenenza e accettazione di ogni persona nel gruppo.

Una sessione di Biodanza è un'esperienza di trasformazione personale e come tale richiede uno spazio adeguato, dove sia assicurata la calma e non l'interruzione della dinamica. È importante creare un ambiente caldo e accogliente, dove i partecipanti possano esprimere e sviluppare le loro potenzialità vitali e umane.

L'IMPORTANZA DELLA PROGRESSIVITÀ

In una fase iniziale, l'obiettivo è che i partecipanti si sentano accolti, rispettati per quello che sono e per quello che portano, così come possano sviluppare il sentimento di appartenenza al gruppo in formazione.

Nelle prime lezioni, la sessione mira a connettersi con la gioia di vivere, a tornare al corpo, a sentirsi vivi attraverso il movimento del corpo, il ritmo, la fluidità e i giochi. In queste prime lezioni, i partecipanti imparano a lasciare andare i movimenti, a sviluppare la loro ritmicità e a sciogliere le loro tensioni.

L'obiettivo è che i partecipanti si connettano con la loro capacità di sentirsi vivi, più rilassati, di respirare meglio e di connettersi con sentimenti interiori di benessere.

Alcuni esercizi adatti per lo sviluppo di questi aspetti sono:

- Sperimentare ritmi diversi: accelerato, lento, cadenzato, medio.
- Giro di gruppo: attraverso tali giri i partecipanti hanno la possibilità di entrare nell'incontro di gruppo attraverso il ritmo che scandisce la musica. I giri sono caratterizzati dall'essere condotti dal movimento di gruppo e non individuale.
- Camminare: C'è una vasta gamma di tipi di camminare. Da una passeggiata che si connette con la gioia, alla camminata calma e pacifica, alla camminata ritmica e melodica.
- Esercizi giocosi: il gioco nasce dalla spontaneità. Il gioco coinvolge la relazione con altre persone e la partecipazione alla gioia e al rilassamento. L'obiettivo è di divertirsi senza l'aspettativa di imparare. All'inizio, è importante che i giochi comportino un minimo di esposizione e sfida motoria, oltre a un contatto minimo. Tutti questi fattori saranno progressivamente incorporati in modo organico e naturale con il viaggio del gruppo attraverso le sessioni.
- Fluidità: La fluidità nel movimento è il punto intermedio tra tensione e rilassamento. In Biodanza ci sono

molteplici danze di fluidità poiché aiutano a regolare il tono muscolare e, quindi, a un livello più profondo, il tono emotivo.

In una seconda fase, viene stimolata la dissoluzione di inibizioni e blocchi, consentendo la connessione con le emozioni e l'affettività. La dissoluzione di blocchi e tensioni croniche avviene in Biodanza attraverso il movimento del cosiddetto segmentale (collo, spalle, torace/braccia e vita).

A livello fisiologico, questa fase consente l'attivazione parasimpatica attraverso la stimolazione del nervo vago, la produzione di acetilcolina, la promozione del riposo e la riparazione organica.

In una fase più avanzata, si lavorerà sull'integrazione espressivo-motoria. Le cosiddette posizioni generatrici di Biodanza sono incluse qui. Sono gesti che insieme alla musica evocano esperienze universali, accumulate nella storia dell'umanità. Alcuni dei quali sono:

- Intimità: incontro e connessione con sé stessi. Ricerca ed esperienza del nostro centro/asse.
- Valore: esperienza del senso di valore di sé stessi come creatura che fa parte dell'universo.
- Proteggere la vita: connessione con la capacità di curare, conservare e proteggere la vita così come viene presentata.
- Dare, donare, chiedere e ricevere: sviluppare sentimenti essenziali affinché il flusso affettivo sia dato nella convivenza. L'esperienza di queste posizioni aiuta a generare relazioni sociali equilibrate e piacevoli.
- Limiti: è essenziale sviluppare la capacità di ascoltare i nostri bisogni, nonché di informare le altre perso-

ne di tali bisogni. Attraverso questo movimento, impariamo a interrompere qualsiasi tipo di contatto o approccio spiacevole o invasivo per la persona. Lavoriamo sulla capacità di comunicare il desiderio di approccio, di ascoltare il limite dell'altra persona e di informare del proprio limite.

LE LINEE DI ESPERIENZA IN BIODANZA

In Biodanza distinguiamo cinque linee di esperienza o potenzialità: vitalità, affettività, creatività, sessualità e trascendenza. Queste potenzialità sono nel nostro DNA come specie umana, cioè hanno un ancoraggio biologico.

Diamo ora un'occhiata ai fondamenti di queste linee di esperienza.

Vitalità

Questa linea di esperienza riguarda l'aumento del livello di salute, la capacità di riposo, l'armonia organica e biologica, la motivazione e la forza di vivere e l'impulso all'azione. La vitalità ci spinge ad essere consapevoli dei nostri bisogni (nutrizione, piacere, riposo, spazio...), dandoci l'energia per soddisfarli.

L'effetto della vitalità si verifica a livello cellulare. Le esperienze rivitalizzanti influenzano direttamente il sistema nervoso, endocrino e immunitario. Esiste una secrezione naturale di ormoni, enzimi e neurotrasmettitori, che portano al ristabilimento dell'omeostasi e all'autoregolazione delle funzioni biologiche di base. La vitalità è legata alla gioia di vivere e all'entusiasmo. La vitalità guida e dà forza alla vita.

Gli effetti dell'aumento di vitalità nella vita quotidiana sono: migliore qualità del sonno, rilassamento, benessere or-

ganico, aumento dell'energia e aumento della vita.

Sessualità

La sessualità è molto più del sesso e della genitalità, è il piacere di vivere. Tutte le dinamiche e le danze legate alla linea della sessualità mirano a sciogliere le tensioni e salvare il piacere di camminare, comunicare, sentire sé stessi e sentire le altre persone. È un riapprendere il godimento del vivere e il godere della vita quotidiana, di destrutturare l'armatura culturale che associa la sessualità allo sporco, per consentire una sessualità con bellezza, innocenza e sacralità.

È importante tenere a mente il profilo e la storia delle persone con cui lavoriamo, poiché sarà essenziale rispettare la progressività nelle proposte che facciamo in questa linea di esperienza. Sebbene alla maggior parte delle persone piaccia essere accarezzate, non tutte sono pronte a integrare questa esperienza. Sarà essenziale spiegare le proposte della linea della sessualità in modo che siano contestualizzate e supponiamo un'esperienza piacevole e non angosciante. In questo senso, sarà importante tenere presente anche la capacità di porsi dei limiti e rispettarli, con l'obiettivo di creare uno spazio confortevole per tutti.

Un aspetto che incorpora questa linea di esperienza è la sinuosità nel movimento. Musica con ritmi latini, samba, salsa, jazz, e si invita a godere del piacere di muoversi. L'attenzione è rivolta alla vita pelvica e scapolare. Uno degli esercizi chiave è l'esercizio dei segmenti pelvici. L'effetto quotidiano dell'esperienza della sessualità in Biodanza è la connessione con il piacere delle cose quotidiane, come prendere il sole, as-

saggiare il cibo, l'odore di frutta e aromi, un bagno, ecc. In breve, si tratta di ridefinire il piacere, essere in grado di aprirsi ad esso dal godimento e non nel senso di colpa.

Creatività

In questo senso, la creatività costituisce la forza che ci permette di trascendere gli schemi standardizzati e automatici nelle nostre vite. Connettersi con la creatività significa abbracciare il caos, permettere a sé stessi di andare oltre i margini convenzionali e stabiliti.

Nella linea della creatività, si facilitano il gioco, la sperimentazione, il provare cose nuove e persino commettere errori senza moralismi. L'evoluzione della vita comporta tentativi ed errori, e lo stesso vale per l'essere umano. Chi non sbaglia, non crea. L'istinto esplorativo è ciò che ci porta ad essere creativi, a uscire dal branco e a riuscire a trovare la nostra unicità. Kierkegaard diceva che "avventurarsi è rischioso, ma smettere di osare è perdere sé stessi". La linea della creatività ci spinge ad essere più di quello che siamo.

Nelle sessioni di Biodanza, la creatività mira a evocare esperienze di permesso di espressione, sia corporale che vocale. Si tratta di superare i mandati repressivi, di uscire da movimenti stereotipati e meccanici.

Affettività

Affettività intesa come "il mondo dei sentimenti", come ha sottolineato Roldando Toro. La linea di esperienza dell'affettività è implicita in tutte le sessioni di Biodanza, dalle fasi iniziali a quelle più avanzate. L'affettività implica un legame e, in questo senso, sarà necessario rispettare il ritmo di ogni persona nel gruppo. Stabilire dei limiti fa parte

dell'integrazione del potenziale affettivo. Porre dei limiti e rispettarli è un atto d'amore per sé stessi e per l'altra persona.

Come accade al di fuori di un gruppo di biodanza, il continuum dell'affettività implica desideri, aspettative, paure, frustrazioni, gelosia, invidia, dolore, felicità, gioia, compassione, amicizia... È a causa di questa ampiezza che comprende l'affettività che la nostra società teme l'incontro affettivo con l'altra persona. Senza dubbio, comporta un rischio per la struttura o la maschera della nostra personalità. Pertanto, aprirci all'affettività implica l'imparare a rifiutarla.

La linea dell'affettività inizia in Biodanza dagli sguardi. Nell'incontro attraverso lo sguardo impariamo di nuovo a guardare senza dover agire o aggiungere parole. Con questo nuovo sguardo contemplativo che sviluppiamo in Biodanza, diventiamo consapevoli dell'unicità di ogni persona, così simile e diversa da noi allo stesso tempo. Il dominio musicale nella linea dell'affettività si concentra sulla melodia. Il ritmo è il legame attraverso la gioia; la melodia è il legame attraverso l'affetto e l'intimità.

Alcuni dei sentimenti evocati in questa linea sono la tenerezza, la compassione, la solidarietà, il senso di appartenenza e l'amore comunitario. A livello fisiologico, l'esperienza dell'affettività comporta la produzione di neurotrasmettitori leganti come l'ossitocina e la vasopressina.

L'integrazione dell'affettività nella nostra vita ci porta ad una maggiore capacità di intimità, all'equilibrio tra dare e ricevere, ad un aumento dell'autostima e al superamento della paura del rifiuto.

Alcuni degli aspetti che indicano l'evoluzione nella linea dell'affettività sono:

- Apprendimento per l'impostazione dei limiti;

- Incontro di relazioni nutrienti;
- Equilibrio tra dare e ricevere;
- Facilitare l'auto-benessere e la comunità.

Trascendenza

La trascendenza è intesa come la capacità di andare oltre l'auto-percezione, la nostra realtà individuale. Siamo parte di un tutto ed è attraverso lo sviluppo della linea di trascendenza che accettiamo di sentirci parte integrante di quel tutto. A livello fisico siamo connessi ad altri esseri attraverso la respirazione. Prendiamo l'aria che altri esseri hanno precedentemente preso. Siamo inevitabilmente connessi.

La linea di esperienza della trascendenza stimola l'espansione della coscienza. La trascendenza inizia con la vitalità, con un'intensificata consapevolezza di sé. A un livello più profondo, dal sentirci così vivi, arriviamo a sperimentare la vita traboccante oltre il nostro essere. Dalla coscienza intensificata di sé alla dissoluzione del sé. A quel punto non sono più solo io, ho ampliato i miei confini. Anche se vedo il mio limite corporeo, mi sento più ampio, i sensi si aprono di più e la coscienza si espande.

LA NOSTRA PROPOSTA: UN CORSO SULL'EDUCAZIONE EMOZIONALE E IL MOVIMENTO

Da questo quadro teorico, abbiamo trovato interessante la proposta di realizzare un programma di intervento terapeutico con le donne basato sull'Educazione Emozionale e sul movimento del corpo.

L'aspetto principale su cui svolgiamo il lavoro con le donne si basa sulla cura

di sé. Data la complessità delle storie personali di donne che hanno subito violenza di genere, ci affidiamo al concetto di cura di sé sviluppato da González e Mosquera nel campo del trauma complesso (Mosquera, 2004; González 2007; Mosquera e González, 2011; González e Mosquera, 2012). Le persone che crescono in un ambiente abusivo non interiorizzano un modello sano di cura di sé (Chu, 1998; Ryle, 2002), e hanno maggiori probabilità di contrarre relazioni abusive in età adulta. Atteggiamenti di cura di sé e di autostima non si svilupperanno in quelle persone che vivevano in ambienti in cui i loro adulti di riferimento non li apprezzavano o non si prendevano cura di loro. Molte di queste persone hanno imparato dalla loro esperienza che avere bisogno è pericoloso o egoista e quindi non è permesso. Molte altre hanno persino imparato a punire sé stesse invece di curarsi. Così dopo un po' queste persone guardano a sé stesse come le loro figure di riferimento hanno fatto con loro.

Il nostro scopo, con questo corso, consiste nel ripristinare il modello di auto-cura positiva e sana.

Vogliamo sviluppare lo sguardo amorevole che ogni essere umano può donare a sé stesso. Per cui indagheremo su come viene trattata la persona, su come parla internamente, se cerca o meno aiuto quando si sente male e se si lascia aiutare. È importante sapere come ci prendiamo cura di noi stessi in generale, per arrivare a capire che se non ci proteggiamo da ciò che ci ferisce e/o non chiediamo ciò di cui abbiamo bisogno, è più facile che ci sentiamo male.

La Psicoeducazione Emozionale in questo aspetto sarà in linea con la comprensione che ciò che facciamo da adulti

l'abbiamo imparato a fare da bambini, imitando ciò che hanno fatto con noi. In questo senso, molte delle persone che non si prendono cura degli adulti lo fanno come un riflesso di come sono stati curati da bambini. A livello emotivo, impariamo anche a disconnetterci da ciò che sentiamo se quando ciò che abbiamo espresso è stato censurato o non preso in considerazione. Il nostro lavoro in queste prime sessioni con le donne sarà quello di capire, senza giudicare, cosa le ha portate ad entrare in schemi di relazioni abusive.

Durante tutto il processo, mettiamo particolare enfasi sulla differenziazione fra ciò che ognuna di loro è da ciò che è successo loro. Il nostro obiettivo non è quello di entrare nei ricordi o nelle scene specifiche della loro storia, ma nelle capacità e potenzialità che hanno per reindirizzare la loro vita. Queste potenzialità sono quelle che si sviluppano corporeamente attraverso il movimento con Biodanza.

LA STRUTTURA DEL CORSO PILOTA SPERIMENTALE

Il corso ha previsto 12 incontri presso la sede di Rumbos, a Mairena del Aljarafe (Siviglia). Le sessioni avevano una frequenza settimanale, della durata di 3 ore ciascuna.

Ogni sessione comprendeva due parti. Nella prima metà c'era uno spazio di psicoeducazione, e nella seconda parte abbiamo effettuato una sessione di movimento del corpo.

L'arrivo al corso: il ritrovarsi

L'arrivo al corso è il momento di transizione tra lo spazio esterno, dove spesso i loro bisogni non sono prioritari, e uno spazio di sicurezza dove connet-

tersi con ciò che sentono e di cui hanno bisogno. In questo primo momento, abbiamo invitato le partecipanti a esprimere e a condividere ciò che volevano e ciò che era accaduto durante quella settimana.

Psicoeducazione: imparare e sperimentare insieme

Una parte essenziale della nostra proposta con le donne in questo corso è stata la psicoeducazione, comprendendo con essa tutto ciò che ci porta a conoscere noi stessi e capire come lavoriamo nella nostra vita quotidiana. Dal nostro modo di vedere l'accompagnamento personale, comprendiamo che è necessario entrare nella conoscenza di sé per conoscere i nostri bisogni. Questi bisogni, una volta riconosciuti, ci porteranno a saper occupare gli spazi che si prendono cura di noi, oltre che

a collegarci con quelle persone che ci fanno del bene.

Dopo il benvenuto iniziale, abbiamo esposto l'argomento in discussione quel giorno e, dopo una breve spiegazione dei concetti, abbiamo continuato a proporre alcuni esercizi o dinamiche in cui i partecipanti potevano portare alla loro esperienza personale ciò che stava funzionando in quella sessione. È il tempo della parola, dell'espressione dell'intimità e della vulnerabilità. Sebbene ogni giorno avessimo una traccia del tema da trattare, ci siamo adattate di volta in volta a ciò che il gruppo di donne ha espresso come rilevante, al fine di rispondere alle esigenze del momento. Pertanto, questo benvenuto iniziale, in cui ogni donna ha esposto come si sentiva e gli eventi rilevanti della settimana, è servito come un orientamento del momento presente.

Condividere in gruppo le riflessioni e le elaborazioni fatte da ciascuna delle donne, comporta un processo di auto-riconoscimento ed empowerment personale. L'ascolto empatico da parte delle donne ha rafforzato la partecipazione di tutte loro. In questo senso, man mano che progredivamo nelle sessioni, cresceva il bisogno di esprimersi e condividere tra loro. Per noi, come facilitatori, il livello di partecipazione è un indice di auto-riaffermazione e fiducia.

Riposo

Dopo questa prima parte, abbiamo concesso un tempo di riposo di circa 15 minuti. L'idea qui non era solo quella di offrire uno spuntino, ma anche di fornire alle donne uno spazio di incontro al di fuori della struttura del corso, dove potessero stabilire un contatto con chi volevano al di fuori del contesto di gruppo,

facilitando la generazione di una rete di supporto. Inoltre, questa pausa ha contribuito a differenziare il tempo della psicoeducazione (più cognitivo), del tempo di movimento (corporale).

Corpo in movimento

Nella seconda parte delle sessioni, il movimento e la musica hanno preso il sopravvento sullo spazio. Abbiamo scelto Biodanza come approccio psicocorporeo per il potere che esercita sull'integrazione sia fisiologica che affettiva. Con questo approccio abbiamo inteso facilitare l'ancoraggio o l'incarnazione di quelle capacità che queste donne hanno meno sviluppate, come l'empowerment, la fluidità, la capacità di porre limiti, l'equilibrio tra dare e ricevere, la libertà di espressione e l'affetto positivo verso sé stesse e le altre. Il movimento del corpo attraverso la Biodanza

Condivisione di gruppo



Corpi in movimento



za apre uno spazio che va oltre la parola, permettendo l'espressione di ciò che non si può dire. Gli esercizi corporei in Biodanza hanno lo scopo di attivare schemi di movimento naturali che sono stati spesso bloccati da esperienze di vita difficili e/o schemi culturali limitanti.

Saluti

Il momento di commiato di ogni sessione lo consideriamo altrettanto importante dell'accoglienza iniziale. Al termine della sessione di Biodanza, ci uniamo in cerchio per le mani o per la vita in segno di sostegno e legame di gruppo. A questo punto apriamo lo spazio per una breve parola o espressione prima di salutarci fino al giorno successivo.

IL CONTESTO

Uno degli aspetti di cui ci prendiamo cura nel nostro centro quando lavoriamo con le persone è lo spazio fisico. Per questo corso, abbiamo scelto una delle sale più spaziose disponibili del nostro centro. Questa stanza ha sia luce naturale che luci calde regolabili per le attività progettate. Le lampade calde orientabili sono adatte ad abbinarsi ai diversi momenti, creando ambienti specifici a seconda di ogni attività o situazione. Per noi come facilitatori del corso è importante prendersi cura di questi aspetti, poiché lungi da una visione estetica, questi fattori aiutano il sistema nervoso ad abbassare il livello di vigilanza e i partecipanti possono sentirsi in un ambiente che genera calma e sicurezza. Per questo stesso motivo, abbiamo deciso di fare la sessione il venerdì pomeriggio, poiché il centro è di solito particolarmente tranquillo. Abbiamo anche deciso di sistemare i cuscini dove ci siamo seduti formando

un cerchio al centro della stanza. Sedersi sul pavimento invece che sulle sedie facilita la spontaneità e, quindi, ci mostra in modo più naturale. Abbiamo anche delle coperte in camera, nel caso in cui siano necessarie.

I facilitatori

Se dovessimo scegliere un fattore determinante nella creazione di uno spazio terapeutico, sarebbe senza dubbio l'accompagnamento delle persone che conducono il corso. Questi facilitatori creeranno un ambiente sicuro in cui i partecipanti potranno sentirsi accolti e legittimati per condividere ed esprimere tutto ciò di cui hanno bisogno. Il modo migliore per raggiungere lo sviluppo di una buona gestione emotiva è tenerlo a mente in modo trasversale, cioè sapere come accompagnare gli stati emotivi delle persone con cui lavoriamo durante la stessa sessione. Questo "modo di essere" potrebbe essere tradotto in alcuni dei seguenti aspetti:

- atteggiamento calmo e tranquillo,
- ascolto attivo;
- intervenire senza giudizio o rettifica,
- sostegno emotivo;
- promuovere la riparazione attraverso l'accompagnamento delle sensazioni e delle emozioni corporee;
- trasmettere fiducia nella propria capacità di guarire.

IL CORSO: RISULTATI E CONCLUSIONI

I PARTECIPANTI

Il corso è stato rivolto a donne che hanno vissuto o stavano vivendo situazioni di abuso di potere nel contesto familiare, con l'obiettivo di facilitare lo svilup-

po della cura di sé e la consapevolezza delle proprie potenzialità.

Delle 8 donne che inizialmente erano interessate al corso, 5 hanno completato tutte le sessioni fino al suo completamento. Uno dei fattori più importanti che hanno influenzato la regolare partecipazione al corso da parte delle donne è stata la difficoltà di assentarsi dalla cura dei figli durante il periodo di sessione. In previsione di questa situazione, a Rumbos abbiamo dato la possibilità ai bambini di soggiornare in una delle stanze del centro accompagnati da volontari del gruppo scout.

Dopo l'esperienza del corso pilota, riteniamo molto importante avere questa risorsa al fine di facilitare la frequenza regolare delle donne al gruppo su base settimanale.

IL CONTENUTO

Di seguito sono riportati i temi e le principali dinamiche che emerse nel corso delle sessioni.

Cura di sé: il rapporto con me stessi

Uno degli argomenti principali che abbiamo affrontato nelle sessioni del corso è stata la cura di sé. Di solito, con questo concetto evochiamo aspetti legati alla cura fisica, come l'uso di prodotti cosmetici, il mantenimento dell'estetica o la realizzazione di un esercizio fisico che ci mantiene in forma. Tuttavia, dietro il concetto di cura di sé si apre un enorme campo di auto-esplorazione. La maggior parte delle donne del nostro gruppo ha riferito di sentirsi in colpa per non poter dedicare più tempo alla cura dei propri figli o dei genitori, di sentirsi in colpa per ciò che è accaduto nelle loro relazioni, di essere esauste continuamente o di non avere tempo per

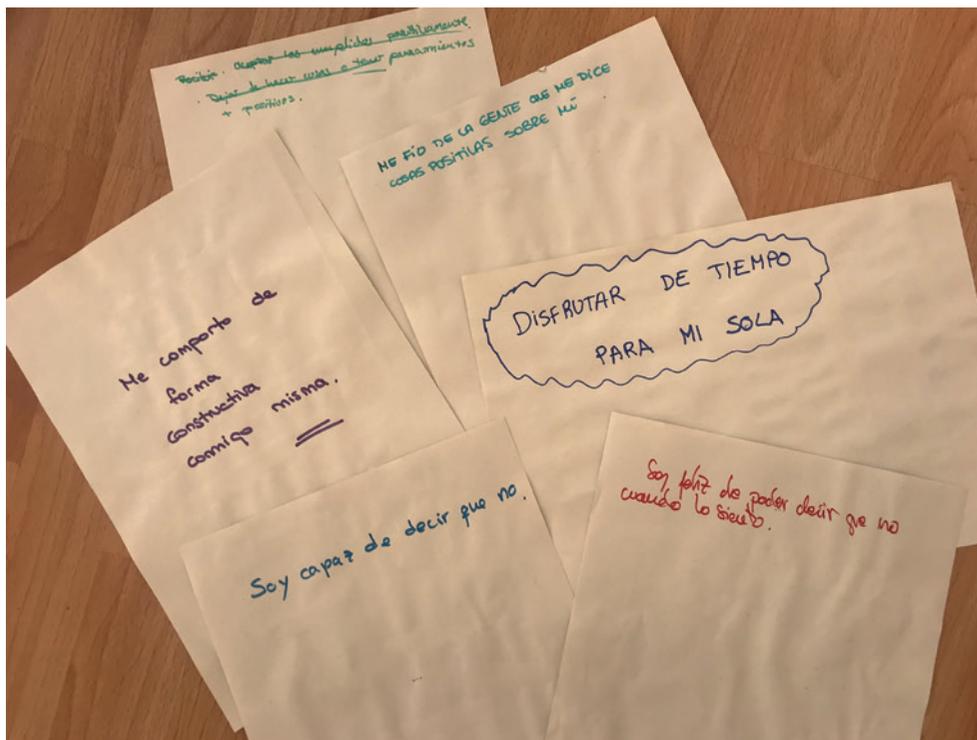
ciò che vorrebbero fare, elencando una lunga lista di situazioni in cui emergeva la difficoltà a trovare un modo di essere più gentili.

Uno dei temi centrali e più presenti in tutto il corso è stata la necessità di cercare sostegno per poter avere il tempo di curare loro stesse e i loro bisogni. La maggior parte di queste donne ha un profilo da caregiver, quindi sono abituate a fare tutto da sole, seguendo il mandato "devi badare a te stessa; chiedere aiuto è da deboli". In questo senso, alcune di queste donne hanno generato un cambiamento in questo modello di azione quotidiano, facendosi aiutare da parenti o conoscenti per avere ciò di cui avevano bisogno.

La cura di sé che proponiamo nel gruppo parte dal sapere cosa dico a me stessa su ciò che mi accade e che sento. "Questo non finirà mai", "Non ce la faccio più", "Non lo sopporto", "mi succede sempre la stessa cosa", "Sono stupida", "Me lo merito", "Avrei dovuto prevederlo", "Dovrei farlo in modo diverso", sono alcune espressioni che appaiono internamente, di solito automaticamente, che di solito non sono in linea con l'aiutarci nella situazione che stiamo vivendo.

Iniziare a mantenere il rapporto con sé stesse è stata una grande scoperta per queste donne. Spesso, voci critiche ed esigenti compaiono in ogni passo che facciamo nella vita. La consapevolezza di questa parte di loro è stata un punto di svolta nel modo di gestire la loro realtà. Capire la funzione di questa istanza e dove hanno imparato a trattarsi in questo modo li ha aiutate a sviluppare una visione più compassionevole e conciliante di sé stesse.

Esaminare ciò che le cura e ciò che le danneggia ha permesso loro di com-



Automedicazione

riere azioni mirate a un livello più alto di benessere e di salute.

Conoscere il proprio sistema nervoso

Quando accediamo alla conoscenza del nostro funzionamento interno, facilitiamo lo sviluppo della nostra capacità di autoregolazione. Con questa idea di base, riteniamo importante che queste donne possano approfondire il funzionamento del proprio sistema nervoso. Sulla base di questa idea, abbiamo ritenuto opportuno che potessero esplorare il funzionamento del proprio sistema nervoso. In base alla teoria polivagale discussa in precedenza, riscontrare i fattori scatenanti l'attivazione del sistema di lotta o fuga, del sistema di disimpegno o del sistema di impegno sociale permette alle persone di prendere co-

scienza di ciò che fa e non fa per loro. Inoltre, questa conoscenza del proprio funzionamento interno permette una maggiore capacità di autogestione dei propri stati.

Dopo aver spiegato le basi teoriche del sistema nervoso, abbiamo proposto come esercizio l'elaborazione della mappa autonoma personale basata sul lavoro terapeutico di Deb Dana. Utilizzando la simbologia di una scala, abbiamo rappresentato i diversi stati fisico-emotivi che si attivano a seconda degli stimoli presenti. I primi gradini della scala corrispondono a stati legati alla sicurezza, come ad esempio: calma, tranquillità, connessione, divertimento... Tutti questi stati diventano accessibili quando il sistema nervoso percepisce un adeguato livello di sicurezza inter-

na ed esterna. Tuttavia, quando il livello percepito di sicurezza scende (perché appare qualche fattore che rappresenta un certo pericolo o insicurezza per il sistema), il sistema simpatico inizierà ad attivarsi con le conseguenti risposte fisiologiche ed emotive (aumento della frequenza cardiaca, aumento della frequenza respiratoria, irrequietezza, ansia...). Tutte queste risposte vanno nella direzione di agevolare il "combatti o fuggi", che aiuterà a risolvere il pericolo che il sistema riconosce, e quindi lo stimolerà a tornare a un livello di sicurezza superiore. Se il livello di pericolo diventa ancora più intenso, entrando in minaccia vitale, scenderà ancora qualche gradino sulla scala autonoma per entrare nel terreno del sistema di disconnessione (ramo vagale dorsale), dove verranno attivati stati legati all'apatia, alla fatica, alla devitalizzazione, all'immobilizzazione, all'isolamento e, infine, al collasso. Questo sistema di disconnessione comporta la conservazione dell'energia, è un sistema di risparmio energetico quando le richieste compromettono la nostra sopravvivenza.

Nel gruppo, ogni partecipante ha sviluppato la propria scala, essendo in grado di identificare e riconoscere quali stimoli attivano ciascuno dei sistemi di sicurezza.

La cosa più rilevante è stata identificare quali azioni, luoghi, persone, momenti, hanno reso più facile per loro salire la scala verso uno stato di maggiore sicurezza e, quindi, di maggiore benessere.

Risorse di calma

Con risorse di calma includiamo tutti quegli strumenti che messi in pratica facilitano l'ingresso in uno stato di maggiore serenità. Avere strategie che ci aiutano a regolare il nostro stato fi-

siologico, ci dà una maggiore capacità di gestire le nostre emozioni. Di seguito vengono descritte le due risorse stellari che abbiamo messo in pratica durante il corso.

Coerenza cardiaca

Abbiamo spiegato nelle sezioni precedenti le basi della coerenza cardiaca. Ricordiamo qui i tre punti da tenere in considerazione nella pratica di questa tecnica:

- Respirare più lentamente e più profondamente del solito
- Focalizzare l'attenzione sul centro del torace visualizzando l'aria che entra ed esce direttamente da qui
- Evocare/attivare sentimenti rigeneranti, come gratitudine, tranquillità, compassione, ecc.

La maggior parte delle donne ha dichiarato che questo esercizio di respirazione le ha aiutate ad abbassare il livello di eccitazione che stavano provando pochi istanti prima.

Luogo di calma

Un'altra risorsa che abbiamo messo in pratica con le donne è stato il disegno del luogo della calma. Per accedere a questo luogo le abbiamo invitate a riportare alla mente l'immagine di un paesaggio che generasse tranquillità, un luogo reale o immaginario che, ricreandolo solo nel pensiero, le avrebbe portate a sentire uno stato più calmo. Dopo un po' di tempo passato a ricreare mentalmente questa scena, le donne l'hanno raffigurata con colori su cartone, con l'obiettivo di catturare le sfumature di questi paesaggi che generano calma. Questo metodo è stato particolarmente prezioso per la maggior parte di loro, visto che hanno osservato che dopo la visualizzazione si sono sentite partico-



Luogo di calma

larmente calme e in uno stato di benessere che non era abituale per loro.

Il sistema familiare: far parte di qualcosa di più grande di noi

Non siamo soli in questo mondo. La nostra vita è piena di eredità che sono state trasmesse in molti casi di generazione in generazione. Oggi, le Costellazioni Familiari di Bert Hellinger ci forniscono una visione ampliata del sistema familiare a cui apparteniamo. Sebbene nel nostro intervento diretto con le donne non ci addentreremo in questioni transgenerazionali, il nostro sguardo interno come facilitatori include ciascuno dei sistemi familiari delle donne con cui lavoreremo. Comprendiamo che gran parte di ciò che hanno vissuto è radicato in storie che vanno oltre le loro storie di vita e che riguardano persone che probabilmente non conoscevano. Tuttavia, ciò che non è stato riconosciuto, liberato o espresso cerca la riparazione nelle future generazioni. Spesso, le difficoltà che ricorrono nella vita delle persone rispondono a dei legami invisibili

con le persone del loro sistema familiare. Oltre a questo sguardo inclusivo e rispettoso dei facilitatori del gruppo, abbiamo proposto il genogramma per aiutare l'integrazione di ciò che non è stato ancora riconosciuto o visto. Dopo che ognuna delle donne ha completato il genogramma, abbiamo offerto frasi di guarigione per orientarle verso il sistema familiare da cui provengono. L'idea di questa proposta è di generare una maggiore pace e libertà personale nella misura in cui si può lasciare andare ciò che è successo in quel momento con quelle persone, e prendere la nostra vita come viene qui e ora.

Dopo il corso, abbiamo osservato la necessità di dedicare più tempo a riflettere sulla famiglia di origine e sull'influenza che ha sul nostro comportamento in età adulta. Fare luce su questi aspetti ci dà un maggior grado di libertà per poter scegliere ciò che vogliamo nella vita. I partecipanti hanno mostrato molto interesse e sorpresa all'idea di conoscere l'impatto sulle loro vite di ciò che hanno incorporato dai loro genitori o antenati

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 hanno potuto rivolgere al sistema familiare in una forma guidata, era particolarmente riconciliante per le donne. Spesso, le donne coinvolte in relazioni abusive hanno alle spalle una storia di abusi, che viene tramandata di generazione in generazione. Essere in grado di "vedere" questo e comprenderlo è profondamente curativo per loro e quindi per il sistema familiare da cui provengono.

Ci muoviamo come viviamo, viviamo come ci muoviamo

Durante le sessioni di Biodanza, abbiamo osservato come il gruppo si è evoluto in relazione alla capacità di tollerare sentimenti positivi. In Biodanza, una gran parte della sessione è dedicata all'esperienza dei sentimenti. Abbiamo osservato come è aumentato il modo di guardarsi e la vicinanza fisica, sempre rispettando il ritmo individuale di ogni partecipante. Questo è particolarmente prezioso data la complessità che si verifica a livello sociale in relazione all'espressione dell'affettività. L'esperienza che alcune donne hanno avuto nelle sessioni di Biodanza è stata rivelatrice. Molte di loro hanno fatto riferimento all'imbarazzo che provavano davanti a certe proposte in cui erano invitate a guardarsi o a camminare mano nella mano con un altro partner.

Anche la differenza in alcune delle danze proposte nelle sessioni è stata notevole. La posizione generativa dell'identità implica la connessione con la parte più intima di sé stessi. Nelle prime sessioni, era difficile immergersi nel ricordo

per mantenere questa identità. Alla fine del corso, la maggior parte delle donne è entrata in contatto intimo con sé stessa da un luogo 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.

IL GRUPPO

Uno dei pilastri principali di questo corso è stata la creazione dello spazio di gruppo in cui le partecipanti potevano parlare e condividere la loro esperienza con altre donne. Per la maggior parte di loro, questo era qualcosa di completamente nuovo. Sentirsi ascoltate e comprese in ciò che esprimevano era senza dubbio un'esperienza che le confortava nel loro dolore. Inoltre, il fatto di fissare a parole ciò che sentiamo o pensiamo le ha aiutato a diventare più consapevoli della loro realtà e dei loro bisogni di fronte a questa realtà. Questa consapevolezza ha conferito loro un maggior grado di libertà nelle scelte e, quindi, una maggiore autoresponsabilità.

Senza dubbio, sentirsi ascoltate senza giudizio è ristoratore per chiunque. Quando ciò che esprimiamo implica il contatto con il dolore, quell'ascolto attento e non giudicante diventa un'esperienza cruciale. Una delle conseguenze del trauma nella vita delle persone è la perdita del sentimento di appartenenza. In questo senso, la creazione di uno spazio di gruppo dove, sessione dopo sessione, è stato possibile aprire i cuori le une alle altre, ha creato una rete di sostegno che è continuata oltre il corso nella sede di Rumbos. Il fatto di potersi sentire parte integrante di questo gruppo ha generato in loro un sentimento di

unità e sostegno. Infine, le donne hanno portato a casa le loro creazioni al termine del corso. È stato interessante e rivelatore per loro vedere dove erano quando hanno iniziato il corso e dove sono ora dopo questa esperienza.

Tutte le donne che hanno terminato il corso hanno mostrato la loro gratitudine per la proposta di lavoro fatta nel corso pilota.

Tutte hanno notato il beneficio di conoscere molte delle risorse messe a disposizione, così come lo spazio offerto per poter condividere parte delle loro esperienze e sentimenti.

BIBLIOGRAFIA

Dana, D. (2019). *La teoria polivagal em terapia*. Eleftheria

González, A. (2020). *Lo bueno de tener un mal día: cómo cuidar de nuestras emociones para estar mejor*. Planeta.

Porges, S. W. (2016). *La teoría polivagal: fundamentos neurofisiológicos de las emociones, el apego, la comunicación y la autorregulación*. Ediciones Pléyades.

Sarpe, A. (2017). *Programa Antonio Sarpe*. Caligrama

Toro, R. (2014). *El principio biocéntrico*. Cuarto propio

III PARTE

ARTETERAPIA



ARTETERAPIA

Stefania Abbenante, Raffaella Bortino,
Tommaso Calore e Raffaella Carola Lorio

INTRODUZIONE

Fermata d'Autobus è un'Associazione nata nel 1998 per iniziativa di Raffaella Bortino, che definisce come proprio campo di intervento la doppia diagnosi (ovvero la cura e il trattamento dei disturbi psichici correlati a varie forme di dipendenza patologica come tossicodipendenza, alcolismo, dipendenza da gioco d'azzardo, da internet, dipendenza affettiva) e rappresenta uno dei primi tentativi di integrazione del modello comportamentista con quello psicoanalitico nel trattamento delle dipendenze. Nel 2013 alle comunità terapeutiche già esistenti nel circuito è stata aggiunta una nuova struttura, chiamata Fragole Celesti, destinata in modo specifico a trattare la doppia diagnosi nelle donne vittime di abusi, maltrattamenti e violenze.

Nella nostra ormai lunga esperienza clinica abbiamo compreso come nella cura delle fragilità umane, e in modo particolare nel trattamento di donne vittime di violenza, affiancare alle cure tradizionali la possibilità di effettuare attività espressive costituisca un tassello fondamentale e irrinunciabile.

I laboratori espressivi rappresentano attività strutturate che assumono una specifica funzione riabilitativa e mirano a verificare, promuovere e sostenere le risorse dei residenti, promuovendo e ampliando la dimensione relazionale,

espandendo i propri confini di movimento, contribuendo a far emergere potenzialità e risorse che difficilmente sarebbero esprimibili esclusivamente attraverso il canale verbale.

In particolare, gli incontri di arteterapia clinica e di foto-arteterapia consentono l'espressione e la comunicazione del linguaggio analogico, non verbale, che dà spazio e libera l'inconscio.

La funzione di protezione e contenimento del gruppo, genera poi una holding attenta e flessibile di aiuto e sostegno alla ricostruzione del sé.

Oltre all'opportunità di esprimere emozioni, le realizzazioni oggettuali diventano un mezzo di sostegno dell'io e aiutano lo sviluppo di una nuova identità.

L'Arteterapia, grazie alla relazione che si stabilisce tra il paziente e l'arteterapeuta attraverso la mediazione del prodotto visuale, diventa lo strumento per raggiungere i contenuti inconsci altrimenti difficilmente accessibili, combattere blocchi e stereotipi e liberare la fantasia.

Le donne che nella loro vita hanno subito maltrattamenti e/o abusi, portano dentro di loro dei vissuti pesanti, hanno delle ferite profonde che scavano l'anima e che rimangono sotto la superficie perché la voce non è in grado di raccontarle e di spiegarle; è in questa impossibilità di parola che l'arteterapia clinica viene in aiuto. In silenzio, fotografie, co-

lori e racconti possono prendere una forma tangibile e concreta e comunicare quello che la voce non è in grado di esprimere.

In questo capitolo a partire dall'esperienza pregressa della nostra associazione, esporremo i presupposti storici e teorici dell'arteterapia e foto-arteterapia, per poi soffermarci come questo tipo di esperienza possa essere utile nel trattamento delle vittime di violenza, portando miglioramenti nella capacità di espressione emotiva e di elaborazione del trauma pregresso.

Successivamente si passerà alla condizione del percorso laboratoriale pensato in collaborazione con il partner del progetto ed effettuato all'interno dei gruppi pilota con donne vittime di maltrattamenti e/o abusi.

Infine, esporremo le risultanze di tali gruppi pilota, anche attraverso i questionari di autovalutazione compilati dalle pazienti partecipanti al progetto.

L'obiettivo finale è condividere una proposta metodologica, basata su un intervento arteterapeutico e foto-arteterapeutico, in modo da consentire ad altri professionisti del settore di utilizzarla in futuro, adattandola al meglio al proprio contesto e alle proprie finalità.

Come già indicato, i documenti completi e di dettaglio per chi voglia adottare la nostra proposta metodologica sono scaricabili dal sito del progetto www.depacts.eu.

CENNI STORICI DI ARTETERAPIA

Nonostante l'arteterapia venga generalmente considerata una pratica contemporanea, in realtà fin dall'inizio della storia umana l'arte è stata utilizzata

come mezzo privilegiato per comunicare pensieri e idee.

Possiamo far risalire le origini dell'arteterapia già a partire dalla prima metà dell'Ottocento, quando l'attività artistica iniziava ad essere usata negli ospedali psichiatrici come terapia occupazionale e anche come mezzo di indagine nello studio di situazioni psicopatologiche.

Fu grazie all'opera e al contributo rilevante di Sigmund Freud (1856–1939), però, che s'iniziò a considerare l'attività artistica non soltanto per il suo risultato estetico o per le tracce patologiche in essa presenti, ma anche per l'effetto terapeutico insito in tale attività.

Da questo momento in poi le attività espressive dei soggetti psicotici vengono viste con occhi diversi da psichiatri e psicologi, e impiegate anche per il loro valore terapeutico e per le loro intrinseche possibilità comunicative.

Intorno agli anni quaranta l'uso terapeutico dell'arte si definisce e si sviluppa in una disciplina distinta, che viene definita arteterapia. Gradualmente, emerge ed evolve la figura dell'arteterapeuta, come soggetto in grado di aiutare e permettere al paziente di analizzare ed interpretare la creazione artistica prodotta.

Nel 1969 fu fondata l'**American Art Therapy Association** (AATA), il cui obiettivo principale era fornire un'adeguata educazione accademica ed alternativa ai terapisti dell'arte.

Attualmente in vari paesi del mondo l'arteterapia trova ampia applicazione sia in campo clinico che ospedaliero, oltre a un largo impiego nella prevenzione e nelle situazioni di disagio.

Dai manicomi e dalle prigioni, nasce inoltre l'**Art Brut**, l'arte dei folli, promossa da uomini e donne segregati dalla

società la cui interiorità, per questioni contingenti, era il solo mondo che avevano a disposizione.

Sicuramente una figura fondamentale per il radicamento dell'arteterapia come nuovo metodo di trattamento fu Edith Kramer che provenendo dal mondo dell'arte, sottolineava ed evidenziava in modo particolare l'espressione artistica, considerandola il fulcro dell'arteterapia e sostenendo che le sue virtù curative dipendessero da quei procedimenti psicologici che si attivano nel processo creativo.

Furono proprio questi convincimenti che la portarono nel 1976, a stilare un programma per l'insegnamento dell'arteterapia, che tenne presso la New York University e a realizzare diverse pubblicazioni, tra cui molteplici articoli su riviste di psicologia e tre libri in cui riassunse tutte le sue esperienze lavorative.

Al centro della teoria vi era la concezione dell'arteterapia come una terza mano, che aveva il compito di facilitare il paziente a superare i suoi blocchi.

"La terza mano può essere riassunta come la capacità del terapeuta d'arte di facilitare il processo artistico di una persona".

In Italia, sarà solo a partire dalla seconda metà del Novecento, che l'arteterapia inizierà a diffondersi maggiormente in particolare con soggetti con disturbi psichici.

Nel campo della ricerca psicopatologica e clinica connessa con l'attività artistica, esistono diversi lavori, come ad esempio quello di Morselli, che si è soffermato sullo studio dei lavori artistici nei malati di schizofrenia e quello di Maccagnani, che iniziò i suoi studi verso il 1957 interessandosi ai rapporti tra il surreale nell'arte e nella schizofre-

nia, basandosi su un'esperienza svolta in un atelier nell'ospedale psichiatrico di Imola. Questo fu uno dei primi lavori che evidenziò, oltre all'interesse psicopatologico e diagnostico, anche il valore psicoterapeutico dell'arteterapia.

Sarà la dott.ssa Raffaella Bortino a proporre e rielaborare in Italia, nella sua Scuola di Formazione Quadriennale in Arteterapia "Il Porto Adeg" di Torino, il metodo "Arte come terapia", elaborato da Edith Kramer nei suoi corsi alla N.Y. University creando così un ponte fra il mondo anglosassone e le realtà cliniche italiane e francesi. La sua tecnica metterà al centro delle sedute il corpo del paziente: quello che esso dice al terapeuta nel suo rapporto con l'ambiente, il gruppo e i materiali terapeutici.

A partire dalla definizione dell'**American Art Therapy Association**, l'arteterapia viene definita:

"una professione integrativa di salute mentale e servizi umanistici, che arricchisce la vita di individui, famiglie e comunità attraverso la creazione attiva, il processo creativo, la teoria psicologica applicata e l'esperienza umana all'interno di una relazione psicoterapica".

All'interno di questa disciplina, esistono diversi modi di potersi esprimere creativamente; attraverso la pittura, il disegno, la scultura, la danza, il teatro, la musica, ecc.

La costante di tutti questi approcci sta nel processo di creazione e di espressione del sé.

L'arteterapia va considerata quindi come una tecnica dai molteplici strumenti applicativi, che vanno dalla terapia, alla riabilitazione, al miglioramento della qualità della vita, attingendo da una

varietà di approcci teorici, come quello psicoanalitico, quello psicomotivo, quello cognitivista, quello gestaltico e, in generale, da tutti quegli approcci terapeutici che mirano a connettere e riconciliare i conflitti emotivi, a promuovere autoconsapevolezza e accettazione di sé, sviluppando abilità relazionali e comunicative.

Al centro di questa disciplina vi è l'oggetto artistico, che rappresenta l'espressione concreta dell'esperienza interiore del soggetto che crea. In questa prospettiva la "forma" del manufatto artistico diventa essenziale e di primaria importanza in quanto dà la possibilità di riconoscere, fare emergere e padroneggiare la vita interiore inconscia, altrimenti non accessibile.

Questa produzione artistica è tutelata all'interno di una relazione con l'arteterapeuta che ha il compito di instaurare un rapporto empatico e di stabilire una relazione salda con il paziente, sviluppando la capacità di accogliere, assorbire e fare evolvere le tensioni istintive, impulsive o affettive conflittuali che possono esprimersi durante la creazione artistica.

L'oggetto artistico si caratterizza come uno strumento di comunicazione simbolica relativa a conflitti, emozioni, stati interiori che diventano interpretabili all'interno di un setting terapeutico; attraverso la discussione e l'interpretazione del lavoro svolto, ossia al contenuto comunicativo delle espressioni artistiche, si ha l'opportunità di consentire al paziente di comunicare i propri pensieri e i propri sentimenti profondi.

ESPERIENZE STORICHE DI ARTETERAPIA IN FERMATA D'AUTOBUS

Per comprendere l'importanza che l'arteterapia riveste nella nostra proposta clinica è necessario soffermarsi in maniera più approfondita sulle radici teorico-pratiche da cui è derivato il nostro approccio, che si sono poi sviluppate con la creazione della scuola di arteterapia il Porto A.D.E.G. (Associazione Disagio Esistenziale Giovanile) nel 1983 in collaborazione con la New York University.

Nel 1968 Raffaella Bortino aderì al movimento di apertura degli ospedali psichiatrici e a Collegno collaborò con il primo atelier di pittura gestito dal professor Gamna e dall'artista Gigliola Carretti. All'interno di questo movimento si inserì in una popolazione di giovani studenti, intellettuali ed artisti, tra cui Piero Gilardi, noto esponente dell'arte povera. Con Gilardi la Bortino si recò a Parigi per visitare la collezione dell'ospedale psichiatrico Saint-Anne; fu qui che attraverso l'incontro con il dottor Claude Wiart, in quel momento direttore delle ricerche sull'espressione plastica dei malati mentali, plasmò i suoi pensieri e le sue riflessioni sull'espressione artistica cercando di svilupparla su tre livelli: terapeutico, scientifico e di comunicazione artistica.

Gli studi di Wiart sull'analisi pittorica permisero di stabilire una documentazione meccanografica dei disegni e dei casi clinici, uno strumento di lavoro per il ricercatore, un codice di analisi che

1. Per approfondimenti rispetto ai riferimenti storici, invitiamo a scaricare sul sito www.deepacts.eu, sezione Arteterapia, il deliverable D3.1 relativo alla ricerca.

sottolineava l'esistenza di criteri intersoggettivi, tanto da permettere un'entità triangolare creativa di opera e spettatore con una funzione dinamica.

Come il linguaggio, spiegava infatti Wiart, l'immagine, l'opera plastica, è il segno di un oggetto o di un'idea ed è l'espressione di un individuo, in quanto affermazione della sua esistenza e del suo bisogno di comunicazione. È dunque un insieme di dati compressi che non si può ridurre a espressioni isolate col rischio di mutilarle.

Nel corso degli anni l'evoluzione di questa concezione, attraverso gli strumenti e i concetti psicoanalitici e alla nozione dinamica della malattia, porterà gli psichiatri a considerare le produzioni creative dei malati come strumenti da utilizzare a scopo terapeutico, giocando un ruolo di medium tra paziente e il suo medico.

L'altro importante incontro che segna un punto di riflessione e di concettualizzazione per fondare le basi della storia dell'arteterapia torinese è l'incontro con Anne Denner, psicologa legata alla sessione di neuropsicologia patologica all'Ospedale Henrie Rousselle, responsabile delle tecniche di espressione plastica e professore di psicologia alla scuola di architettura, famosa per aver scritto un testo intitolato *L'espressione plastica*, in cui analizzava concretamente dei metodi di espressione plastica da applicare in psichiatria.

La sua pratica quotidiana in ospedale non cercava di psichiatrizzare la pittura, né bloccare la sua azione in una edificazione teorica, ma si impegnava a immaginare dei metodi suscettibili di stabilire dei ponti tra la psicoterapia e gli strumenti pedagogici e culturali presenti all'interno di una città, in un discorso architettonico e sociologico: ripensare

il campo terapeutico in una dimensione che non è quella tradizionale, fa nascerne problemi complessi dotati di aspetti che sono contemporaneamente medici, culturali e socio-economici.

La dottoressa Bortino seguirà alcuni suoi seminari nei quali imparerà a lavorare con i bambini, disabili motori e psicologici, trovando delle correlazioni tra stili e forme di malattia, diagnosi diverse e tipi diversi di interventi evolutivi della terapia, osservando il modo in cui i disegni si trasformavano attraverso esercizi grafo-motori che permettevano di smantellare un po' le regole del sapere pittorico, ma che potevano evocare qualcosa relativamente alla dipendenza dalla madre e all'espressione di un calore affettivo.

Quando gli artisti hanno prodotto delle opere e hanno preso in carico la propria scrittura pittorica, capiamo che hanno realizzato ciò che anche il malato trova quando è in uno stato di creatività spontanea, dove non cerca di vincere gli ostacoli che incontra, non cerca di fare il meglio, perché fin dall'inizio non si è dato uno scopo da ottenere, ma dipinge, disegna, scolpisce solo per permettersi di stabilire un nuovo rapporto con il mondo.

Dopo aver messo insieme le nozioni apprese la dottoressa Bortino decise di intraprendere, su consiglio della Dottoressa Denner, la tecnica del rilassamento analitico adattata ai bambini con il dottor Jean Bergès e in un secondo tempo con il dottor Michel Sapir per gli adulti. Dall'insieme di questa tecnica e l'arteterapia, la dottoressa Bortino sviluppò un suo metodo di arteterapia e rilassamento.

Frequentando l'ambiente parigino e seguendo l'editore d'arte George Fall, incontrò diversi personaggi: un giorno

andò a trovare con degli amici Jean Dubuffet, a Vence; un po' a disagio e molto ammirata di fronte al padre dell'art brut, iniziò a raccontare con entusiasmo della sua esperienza presso l'Ospedale Psichiatrico di Collegno con i malati di mente, in Atelier di pittura. Lui frenò immediatamente l'entusiasmo del lavoro con i malati di mente e le disse:

"vai a lavorare coi bambini e lavora con il metodo Montessori"

facendole capire l'importanza di lavorare in ambito pedagogico.

Intanto in quel periodo negli Stati Uniti l'arteterapia iniziava ad essere molto utilizzata, soprattutto dopo che era stata spontaneamente usata nei campi di concentramento con benefici notevoli. Questa cosa incuriosì molto la dottoressa Bortino, che partì alla volta di New York.

Nel frattempo, però, a Torino aveva già messo in piedi in scuole, in uffici, in un suo studio privato dei gruppi di arteterapia e rilassamento e aveva notato gli straordinari cambiamenti che questi apportavano ai soggetti che li frequentavano, soprattutto nella fascia infantile e con un gruppo di donne.

Negli Stati Uniti incontrò la collega Edith Kramer, che in quel momento dirigeva la scuola di arteterapia alla New York University. Edith era allieva di Friedl Dicker Brandeis, una delle figure principali dell'arteterapia, di cui è necessario raccontare la storia.

Friedl Dicker Brandeis nasce a Vienna nel 1898 da una famiglia ebrea di umili condizioni. Nel corso dei suoi studi artistici incontra maestri d'arte d'eccezione come Franz Cizek, ideatore di un programma di insegnamento artistico rivolto all'infanzia, prima forma di pedagogia attraverso l'arte.

Friedl sente fortemente anche l'influenza di Johannes Itten che nelle sue lezioni d'arte si propone, innanzitutto, la crescita spirituale dei suoi allievi coinvolgendoli non soltanto in una ricerca artistica, ma anche sul piano della respirazione, del movimento, della vocalità, della relazione tra i pari. Da Itten Friedl impara che l'arte può tessere un legame con la parola, il suono, la forma, il colore, il gesto, per partecipare ad una più generale armonia.

È talmente forte l'ascendenza che Itten ha su Friedl che lei decide di seguire il maestro in Germania dove viene chiamata ad insegnare presso la Bauhaus, scuola di grande innovazione nel campo dell'arte, dell'architettura e del design, ma che promuove anche ideali democratici e di giustizia sociale.

Friedl si specializza nel campo dell'arte tessile e della fotografia e incontra insegnanti d'eccezione che diverranno figure di primo piano nella cultura europea di quei tempi, Klee, Kandinsky, Gropius. Dopo aver concluso gli studi, apre un negozio di belle arti nel quale avvia una brillante carriera artistica, ma parallelamente, essendo molto sensibile agli ideali di uguaglianza sociale, si impegna in una strenua opposizione al dilagare del nazismo crescente in Europa.

Rientra a Vienna e inizia a collaborare con il Partito Comunista dedicandosi ad un'attività politica clandestina che la porta ad essere arrestata e a subire alcuni violenti interrogatori e diversi mesi di prigionia. Nel 1934 emigra a Praga, a quei tempi rara roccaforte democratica in un'Europa invasa dal nazismo. Qui, dal 1934 al 1938, diventa insegnante d'arte per i bambini del ghetto di Praga, dove ha modo di osservare come i suoi piccoli allievi utilizzano l'arte per far fronte alla discriminazione e al sopruso vissuti

ogni giorno e per elaborare traumi, i lutti e le violenze che alcuni di loro si trovano a subire.

Edith Kramer, sua allieva, l'accompagna in questa attività che rimarrà per lei un'esperienza formativa di grande importanza.

Dopo un periodo di durissime restrizioni dovute alle sempre più rigide leggi razziali che limitano la sua vita, nel 1942 Friedl viene deportata nel campo di transito di Terezin, dove diventa insegnante d'arte per centinaia di bambini allontanati dalle loro famiglie e ricoverati presso i dormitori infantili del campo. A Terezin, con i suoi collaboratori artistici, Friedl si pone l'obiettivo di riequilibrare il mondo emozionale dei bambini, devastato dagli eventi. Utilizza tutti gli insegnamenti appresi dai suoi insegnanti per facilitare in loro lo sviluppo della concentrazione e riequilibrare la respirazione, compensando la loro confusione di spazio e tempo.

Per i bambini deprivati di Terezin la lezione d'arte diventa qualcosa di indispensabile, che li mette in contatto con le proprie parti più vitali. Friedl si rende conto dell'effetto che l'esperienza artistica ha sui bambini e inizia a scrivere le osservazioni circa il valore terapeutico del lavoro artistico con l'infanzia, proponendosi di pubblicare i propri studi non appena fosse terminata la guerra.

Friedl fa anche un importante lavoro di catalogazione dei disegni, li data e annota su ognuno il nome e l'età dell'autore. Conserva, dunque, i disegni in valigie che nasconde in modo così accurato che verranno trovate soltanto molto tempo dopo la sua morte.

Friedl Dicker Brandeis viene trasferita ad Auschwitz e uccisa nelle camere a gas il 9 ottobre 1944.

I disegni dei bambini realizzati a Terezin

sono attualmente conservati al Museo Ebraico di Praga e sono ormai famosi in tutto il mondo.

Non così riconosciuta è l'opera di Friedl Dicker Brandeis e il suo intervento, primo esempio di sostegno e aiuto attraverso l'arte per bambini sottoposti a situazioni traumatiche.

A portare avanti questo suo progetto, a cui aveva dedicato tutta la sua vita fu la sua allieva Edith Kramer; nata a Vienna nel 1916, di origine ebraica, la Kramer a 13 anni segue lezioni private d'arte presso Friedl Dicker Brandeis e, in seguito, segue l'insegnante a Praga, dove rimane dal 1934 al 1938, per affiancarla nella gestione dei laboratori artistici che accolgono bambini sfuggiti alle persecuzioni naziste.

Nel 1938, per sfuggire alle leggi razziali, Edith Kramer emigra a New York dove lavora come insegnante d'arte con bambini e adolescenti nei quartieri più svantaggiati e, in seguito, presso istituti e centri di neuropsichiatria infantile, dove ha modo di strutturare maggiormente i suoi "laboratori artistici" con valenze terapeutiche.

È proprio negli Stati Uniti, a partire dagli anni '50, che ha luogo l'esperienza più importante ai fini della definizione metodologica dell'arteterapia, con la nascita dei due più importanti orientamenti in arteterapia legati ai nomi di Edith Kramer e di Margareth Naumburg.

Margareth Naumburg, psichiatra e psicoanalista, aiutata nel suo lavoro dalla sorella Florence Cane, maestra d'arte, elabora uno specifico approccio all'arteterapia.

Partendo dal presupposto che i sentimenti inconsci sono più facilmente riconoscibili nelle immagini che nelle parole, la Naumburg stimola la comu-

nicazione simbolica tra paziente e arteterapeuta facendo riferimento alle immagini prodotte dal paziente, sulle quali vengono inevitabilmente proiettati emozioni e vissuti personali.

Le stesse immagini vengono, quindi, analizzate attraverso la cornice teorica del pensiero freudiano.

La Naumburg elabora, così, il metodo dell'arteterapia dinamicamente orientata, con cui si utilizza l'arte come strumento per svelare significati inconsci che vengono, poi, descritti e resi comprensibili grazie all'utilizzo della comunicazione verbale, normalmente utilizzata nella seduta di psicoterapia.

Diversa è l'impostazione di Edith Kramer, che, provenendo dal mondo dell'arte, consacra un valore particolare all'espressione artistica.

La Kramer considera la terapia d'arte distinta dalla psicoterapia e sostiene che "le sue virtù curative dipendono da quei procedimenti psicologici che si attivano nel lavoro creativo" rivolgendo, quindi, tutta la sua attenzione al processo creativo, ritenuto di per sé uno strumento terapeutico.

Attraverso la sua esperienza sul campo, la Kramer si è resa consapevole del grande aiuto dell'arte sia nel disagio psichico, sia nella sofferenza esistenziale di chi vive in condizioni estreme.

È a partire dalla sua esperienza di arteterapeuta con bambini e adolescenti e dai suoi approfonditi studi psicologici che nasce l'elaborazione di una precisa linea metodologica, che vede la centralità del processo creativo e artistico nel percorso terapeutico e che rientra sotto il nome di *Arte come terapia*.

L'arte diventa terapia, il prodotto artistico rimane subordinato al processo e la tecnica terapeutica non cerca tanto di svelare e interpretare il materiale in-

conscio, ma diventa percorso significativo e simbolico in cui vengono attivate capacità, risorse e processi, diventando un vero e proprio mezzo di sostegno per l'Io, favorendo lo sviluppo del senso d'identità e promuovendo una generale maturazione.

La Kramer sottolinea il fatto che l'arteterapeuta debba avere una profonda conoscenza sia dei processi artistici che delle caratteristiche e possibilità dei materiali proposti, condizione indispensabile all'intuizione artistica che deve sostenere la relazione terapeutica.

Ed è proprio Edith Kramer che realizza e dà pieno senso al progetto di Friedl Dicker Brandeis, contribuendo a fondare nel 1976 un programma per l'insegnamento dell'Arteterapia presso la New York University. Realizza, inoltre, diverse pubblicazioni, tra cui molteplici articoli su riviste di psicologia e tre libri, tra cui "Arte come terapia nell'infanzia", pubblicato nel 1971, che riassume tutte le sue esperienze e che viene tradotto in molte lingue.

Docente presso la New York University fino all'età di novant'anni, muore il 22 febbraio 2014, lasciando in eredità svariate opere artistiche e la sua grande esperienza in arteterapia.

Il metodo *Arte come terapia* elaborato da Edith Kramer prende vita dall'esperienza di Friedl Dicker Brandeis e viene maggiormente integrato dalle nuove ricerche nel campo della psicologia. Trasmissione dal Dipartimento di Arteterapia della New York University, nel contempo si viene a creare la Scuola di Arteterapia il Porto A.D.E.G. a Torino. Il rapporto tra Raffaella Bortino e Edith Kramer si intensificò negli anni '79-'83.

La Bortino stessa racconta il primo incontro avuto con Edith Kramer:

'Ero molto timida, molto spaventata e molto ansiosa di conoscerla. Ero arrivata da poco a Manhattan, conoscevo poco l'inglese e, quindi, mi ero fatta accompagnare dall'amico George, che invece conosceva perfettamente la lingua e aveva molti contatti artistici nella città. Edith ci dette appuntamento alle 7 di mattina sulla Bowery. In quel tempo la Bowery era frequentata da clochard, artisti fuori di testa, tossicodipendenti, insomma, un luogo mal frequentato. Lei viveva al terzo piano in due camerette, zen, si intravedeva una camera da letto con una coperta bianchissima. Si presentava con una treccia lunghissima e un sorriso molto accogliente. Ci offrì una tazza di tè verde, che io, nonostante non lo amassi, accolsi piacevolmente, perché la temperatura in casa di Edith era inferiore a quella esterna. Di lì appresi che lei non teneva mai la temperatura più alta di 9 gradi in casa, beveva tè verde per scaldarsi e nel bagno aveva cinque spazzolini da denti con cinque bicchieri e bicarbonato, per disinfettarsi ogni giorno e liberarsi dalle infezioni. Iniziammo incontrandoci nei week-end, perché durante la settimana lavoravamo tutti.

Lei aveva come studio un grande loft in Vandam Street, Soho.

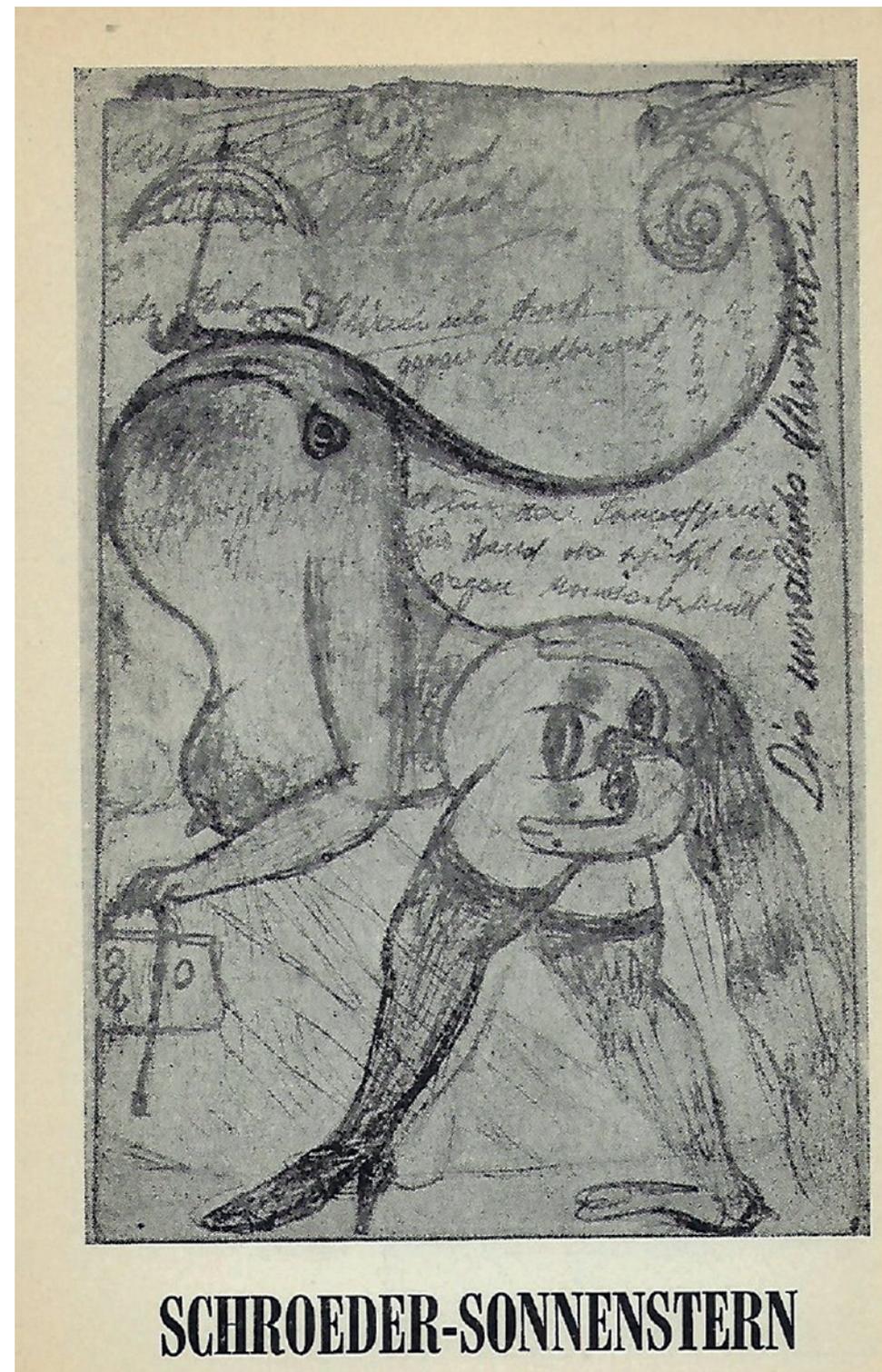
In quel loft abbiamo fatto le sperimentazioni, le letture, le cene più stimolanti della mia vita. Sempre rigorosamente al freddo, ma il riscaldamento avveniva con le parole delle letture di testi filosofici, avveniva attraverso lo spostamento di creta, sculture e materiali vari, anche perché si erano aggiunte in occasione i sempre più frequenti Louise Nevelson, la grande scultrice americana che raccattava legni sull'Hudson, e Dorothea Tanning, la vedova di Max Ernst, che portava con sé la sua raffinatissima tela custodita in una valigia con tutta l'attrezzatura, e Vera Zil-

zer, un'altra arteterapeuta della New York University che visse per molti anni con me in Italia e lavorò con un magnifico rapporto con i pazienti delle comunità Il Porto e Fermata d'autobus.

Non mi dilungo su questo perché potrei scrivere diverse pagine, ma piuttosto farei una sintesi del come attraverso la nuova direttrice della Scuola di Arteterapia della New York University, la dottoressa Laurie Wilson, facemmo partire la scuola a Torino dove per anni confluirono arteterapeuti da tutto il mondo, portando le esperienze più diverse, i metodi più specifici. Inoltre, inserimmo all'interno della scuola, che era a quel punto in collaborazione con la New York University, la dottoressa Denner, che da Parigi veniva a portare la sua voce europea. Così nacque la Scuola, ma dopo un po' di anni mi diventò difficile gestire Scuola e Comunità, così, avendo delle bravissime allieve che si erano formate negli anni, la scuola andò a Milano diventando VITT3 e poi attualmente Lyceum".

In Italia nel frattempo c'erano fermenti: i manicomi si erano aperti, le scuole di arteterapia cominciarono a nascere e proliferare, i libri fiorirono e ognuno trovò il suo punto su cui articolare la ricerca, perché l'arteterapia aveva un'importanza non solo nel settore che ha a vedere con le donne abusate, ma anche in altri campi, a partire dall'infanzia fino all'applicazione con i pazienti terminali.

Con queste premesse teoriche, all'interno delle nostre strutture l'arteterapia è stata usata sia nella cura e nel trattamento del disagio psichico, sia nella terapia con donne vittime di abuso e/o violenza. Concentrando il discorso sulle donne maltrattate, non possiamo fare a meno di parlare di perversione. E par-



lando di perversione non possiamo trascurare i tre saggi sulla teoria sessuale di Freud, in cui lui rivede, allarga e formula le nuove ipotesi sullo sviluppo sessuale femminile.

Per il lavoro con le donne con l'arteterapia è necessario collegarsi agli scritti di Masud R. Khan sul trauma cumulativo, in cui si comprende come la donna abusata ha avuto un passaggio in cui qualcosa non ha funzionato all'interno di quelle che sono le ipotesi freudiane, e cioè lo stabilirsi del complesso edipico, propriamente detto, nella bambina come il risultato di due processi complementari: l'accettazione della castrazione con tutte le sue conseguenze e l'appagamento della spinta biologica con la trasformazione degli elementi maschili in elementi femminili, nel ricorso alla passività e alle tendenze psico-sessuali positive.

Quando Freud fa questa affermazione, sapeva bene che sarebbe stato accusato di essere vittima del complesso di mascolinità ed avere un'innata inclinazione a disprezzare e reprimere le donne.

Ora, se partiamo dal presupposto che un grande slancio e un grande credito all'arteterapia viene dato da quello che successe nei campi di concentramento, oltre che dall'illuminante e precursore testo *Art versus Illness* di Adrian Hill² in cui l'autore teorizzò come l'attività artistica influisse direttamente sulla guarigione fisica, fino ad arrivare ai recentissimi studi condotti all'Università di Torino da un gruppo di neuroscienziati che si occupano della bellezza e dell'arte come medicina, che hanno evidenziato la presenza di un legame forte fra

bellezza e apprendimento, è possibile ripensare l'impostazione dei percorsi educativi e di quelli riabilitativi, tenendo in considerazione la specificità delle singole persone e sfruttando il potere della bellezza nell'attrarre l'attenzione verso i compiti vitali che attendono il paziente.

Interessante infine esaminare le differenze tra quella che è l'arteterapia e quella che viene definita l'art brut.

Nell'arteterapia Arno Stern insegna che attraverso l'ordine e il rispetto rigidissimo dei materiali si attiva una creatività e libertà assoluta di pensiero, mentre sappiamo che l'art brut, o outsider art, o arte irregolare, chiamiamola con i termini che vogliamo, è arte naïve, è arte che arriva dal profondo, ma che esprime il massimo della profondità umana.

Friedrich Schroeder-Sonnenstern è stato il più grande pittore della Germania degli anni 70 secondo la rivista *Panderna* che gli ha dedicato uno speciale e uno dei massimi rappresentanti dell'art brut. È un artista di una solitudine estrema, di un'assoluta originalità, sia che incida disegni col segno duro dei cantastorie, sia che scateni la sua ispirazione onirica in grandi tele colorate come cartoline. Insegue le sue allucinazioni, fino ai minimi ghirigori e riproduce con cura i mostri di Bosch, filtrati attraverso Freud. Feticista, come può esserlo solo un vecchio tedesco cresciuto nell'epoca di Magnus Hirschfeld, esaspera i particolari femminili in un mondo abnorme (si veda immagine a pag. 51), che ricorda certi disegni di maniaci collezionati negli istituti di Vienna e di Berlino.



2. *Art Versus Illness: A Study of Art Therapy* Adrian Hill, George Allen and Unwin Ltd, 1945

Nel suo mondo pieno di sberleffi e sogghigni macabri, si agita una rabbiosa polemica senza bersagli, non odia i generali come Grosz, ignora le battaglie sociali, la sua ossessione è la donna, il suo incubo è la questione sessuale, il suo nemico è egli stesso.

La sua poesia nasce dalla sua fede irriducibile nell'inconscio, dal suo costante desiderio di sogno.

È interessante osservare come in queste deformazioni vi siano delle analogie con quelle create, in modo ossessivo e certosino da una nostra paziente, in un lavoro artistico effettuato alcuni mesi prima del suicidio, di cui condividiamo l'immagine della pagina precedente.

Questo parallelo fra queste due opere fa comprendere come i demoni che albergano gli animi di uomini e donne di diverse generazioni, diversi paesi, diverse società, in diversi momenti storici siano comunque simili tra loro e come la rappresentazione del trauma profondo abbia delle caratteristiche intrinseche che si ripetono e si tramandano in modo inconscio da generazioni.

PROPOSTA METODOLOGICA PER L'USO DELL'ARTETERAPIA NEL TRATTAMENTO DI DONNE VITTIME DI VIOLENZA E/O ABUSI

La metodologia utilizzata all'interno della nostra Associazione, Fermata D'Autobus, ideata dalla nostra arte terapeuta Raffaella Carola Lorio, applica i principi dell'Arteterapia seguendo alcune basi teoriche di diversi importanti pionieri.

Negli anni si è sviluppato un modello di setting arteterapeutico basato su alcuni principi degli "Open Studio" descritti

in precedenza, sviluppando nel tempo metodologie apprese dalla formazione con l'American Art Therapy Association di cui la Dott.ssa Lorio è membra.

Durante i gruppi o nelle sedute individuali ci si avvale di strategie che fanno riferimento a tecniche di mindfulness, utili a concentrarsi sul proprio corpo e sul proprio respiro, con ascolto sullo sfondo di suoni rilassanti, per poi passare a cenni di ecoterapia con risveglio corporeo sensoriale.

Prendersi cura delle pazienti le aiuta a svolgere, all'interno del gruppo e della seduta, un lavoro di tipo creativo ed espressivo di elementi traumatici profondi, che viene preso in cura sia all'interno della condivisione di gruppo nel laboratorio sia successivamente grazie al contenimento dell'equipe curante.

Il metodo con il quale si strutturano i laboratori di foto-arteterapia è basato principalmente sulle cinque tecniche descritte dalla Dott.ssa Judy Weiser, in particolare a quella che fa riferimento alle foto proiettive, a cui viene aggiunta la tecnica del collage.

A partire da questi presupposti, la nostra Associazione, in collaborazione con gli altri partner facenti parte del gruppo di lavoro, ha definito un progetto di ricerca basato sull'arteterapia focalizzato sul target di donne richieste, ovvero vittime di violenza e/o abusi, che approfondisse le migliori pratiche con la letteratura specifica di riferimento.

Il primo passo è stato mettere a punto un questionario che intendeva indagare quale fosse il grado di conoscenza diretta di un approccio di tipo arte terapeutico con donne vittime di violenza da parte di varie figure professionali che lavorano nel campo a livello nazionale ed europeo. Tale questionario è stato divulgato on-line ed è stato strutturato

in nove items a risposta chiusa con la consegna di scegliere per ogni domanda una sola risposta utile³.

A seguito dell'analisi qualitativa dei dati è emerso come nonostante l'approccio arteterapico si stia lentamente e gradualmente diffondendo come metodologia, sono ancora pochi i professionisti nel settore di aiuto che conoscono in maniera approfondita tale approccio dimostrando quindi quanto sia ancora necessario il lavoro di divulgazione e di promozione di tale strumento.

L'arteterapia viene comunque considerata una terapia utile e complementare agli approcci terapeutici tradizionali, in quanto in grado di stimolare la creatività, di favorire la consapevolezza ed una maggiore integrazione del trauma inconscio. Attraverso il lavoro arte-terapeutico si può, così, favorire in primis il benessere individuale del paziente migliorandone la qualità di vita; parallelamente permette ai professionisti di acquisire una conoscenza globale e maggiormente integrata circa la personalità, le risorse e le fragilità degli individui incrementando così in loro la possibilità del processo di guarigione.

Parallelamente abbiamo somministrato un questionario con sei domande aperte ad alcune pazienti che hanno avuto esperienza di laboratori di arte terapia presso la nostra Associazione⁴.

Dalla successiva analisi dei dati è stato significativo rilevare come la maggior parte delle intervistate, non conoscesse l'arteterapia prima di fare ingresso presso le nostre strutture terapeutiche. Tuttavia, in seguito alla "scoperta" artistica

è emersa la capacità di provare piacere nello svolgimento di tali attività creative, favorendo soprattutto la comunicazione di quei contenuti che non sono accessibili a livello verbale attraverso canali espressivi alternativi come l'arte, la musica e la scrittura apportando miglioramenti nella qualità di vita, svolgendo la funzione non solo di trattamento, ma anche di trasformazione, evoluzione e crescita dell'individuo.

Successivamente a questa indagine sul campo e dopo aver effettuato focus-group con i partners del progetto si è svolto un workshop esperienziale interno in cui vi è stato un utilizzo pratico di tecniche di arteterapia e foto-arteterapia con l'obiettivo di fornire agli operatori un'esperienza diretta di tale metodologia e fornendo la possibilità di valutare le risultanze della ricerca in vista della stesura delle linee guida e del curriculum.

LINEE GUIDA PER L'USO DELL'ARTETERAPIA

L'obiettivo principale delle linee guida era costruire un percorso di riferimento di arteterapia e foto-arteterapia da utilizzare come trattamento negli interventi a favore di vittime di violenza e/o abusi. Tale percorso è stato poi testato e validato nei laboratori pilota svolti, di cui parleremo successivamente.

In collaborazione con i partners del progetto abbiamo pensato che nel trattamento di donne maltrattate fosse utile

3. Per approfondimenti sulla ricerca descritta, invitiamo a scaricare dal sito www.deepacts.eu, sezione arteterapia, il deliverable 3.1 relativo alla ricerca sull'arteterapia.

4. Per approfondimenti sulla ricerca descritta, invitiamo a scaricare dal sito www.deepacts.eu, sezione Arteterapia, il deliverable 3.1 relativo alla ricerca sull'arteterapia.

proporre un percorso che prevedesse un primo ciclo di incontri basati sulla foto-arteterapia, seguito da uno basato sull'arteterapia (open-studio).

La foto-arteterapia è un tipo particolare di intervento che mette al centro del campo la fotografia; nel nostro tipo di approccio l'Atelier foto-arteterapico si caratterizza per una specifica tecnica mutuata dall'esperienza di Judy Weiser, pioniera indiscussa e fondatrice del Centro di Fototerapia di Vancouver nel 1982. Attraverso l'impiego di fotografie scattate o create dal paziente, o da altri, autoritratti, album di famiglia, e grazie alla tecnica della foto proiettiva (basata sul significato attribuito a qualsiasi immagine, propria o di altri, che richiami l'attenzione del paziente o dell'arteterapeuta), si stimola nel paziente una reazione a ciò che vede e si elaborano insieme i vissuti profondi e personali che ne scaturiscono. I pazienti, dotati di tutta la strumentazione necessaria, scattano, stampano, ritagliano, elaborano e si stimolano vicendevolmente in un setting favorevole e adeguatamente commisurato alle esigenze del gruppo.

Utilizzare le fotografie per fare suscitare delle emozioni permette di creare un ponte nel proprio inconscio personale, consentendo la creazione di nuovi contenuti affrontabili all'interno del setting terapeutico.

Le fotografie sono delle impronte di senso delle nostre vite, in quanto mostrano il nostro passato, i luoghi e le persone che hanno connotato la nostra esistenza, a vari livelli più o meno consci e variano il loro impatto emotivo a seconda del momento in cui vengono guardate.

Poter utilizzare, all'interno di un approccio terapeutico più ampio, le fotografie significative per il paziente è una metodologia che permette di accedere a

un'incredibile quantità di informazioni necessarie per lavorare con importanti "costrutti personali", difficilmente individuabili attraverso altre tecniche, permettendo di trovare un senso più tangibile alle sole narrazioni verbali che i pazienti fanno della loro vita.

Nei laboratori pilota le tecniche utilizzate sono state quella delle **foto proiettive** e quella del **collage**.

La foto proiettiva è una tecnica basata sul fatto che il significato di ogni foto è creato dall'osservatore e quindi il significato di essa viene sempre proiettato da chi le osserva dando di conseguenza delle indicazioni rispetto al modo di percepire la realtà individuale.

Il collage consiste nell'incollare su carta di diversi formati e colori, immagini personali oppure trovate su riviste o casuali con eventuale integrazione di materiali prodotti nei laboratori di arteterapia, permettendo l'espressione di parti profonde di sé, con forme molto fantasiose e creative.

Rispetto invece agli incontri più tradizionali di arteterapia questi vengono proposti all'interno dell'Atelier sulla base delle indicazioni fornite dall'American Art Therapy Association. Questo particolare tipo di setting è stato chiamato "Open Studio" ed è improntato sul concetto di "**cura**", concepita come accudimento. L'Open Studio, secondo il nostro modello clinico, è caratterizzato da alcune fasi che si susseguono in base allo schema qui sotto presentato:

- ascolto di suoni musicali;
- cenni alla mindfulness, respiro e stimoli dell'Arteterapia;
- invito nel giardino delle 4 stagioni con risveglio corporeo;
- creazione e concentrazione al tavolo di lavoro;

- seconda colazione con pausa;
- conclusione del gruppo di lavoro con condivisione del lavoro creato;
- riordino;
- riproduzione e catalogazione del lavoro.

Di seguito, proponiamo una breve spiegazione di tali momenti⁵.

L'ascolto di suoni musicali

Viene suonato il glockenspiel, uno strumento idiofono, che produce, mediante bacchette, un suono melodico, ritmico, gradevole e delicato, permettendo così di creare una scala diatonica e cromatica; suonato dal terapeuta invita alla quiete ed alla tranquillità favorendo il rilassamento.

Cenni alla mindfulness, il respiro e gli stimoli dell'arteterapeuta

Prima di procedere con le tecniche di visualizzazione, si invita il paziente a concentrarsi sul proprio corpo per cinque minuti, per favorirne l'ascolto di sé e del proprio respiro.

Questo esercizio aiuta le pazienti a concentrarsi sul "qui ed ora", limitando le distrazioni ed i pensieri intrusivi e confusivi raggiungendo una sensazione di calma e di chiarezza.

Successivamente si pone l'attenzione alla posizione corporea ed in particolare ai piedi che, seguendo i principi del radicarsi e fare grounding, servono a creare una connessione fisica ed energetica del corpo con la terra, in modo che l'energia del corpo si orienti verso il basso. Con una postura del corpo possibilmente eretta, si procede con la tecnica delle visualizzazioni.

Si invitano le pazienti a visualizzare un'immagine di piacere, che trasmetta delle buone sensazioni.

In seguito, se il tempo meteorologico lo consente, si invitano le pazienti a proseguire il proprio percorso emotivo e corporeo in un luogo aperto, ossia il "giardino delle quattro stagioni".

Invito nel giardino delle quattro stagioni con risveglio corporeo

Si invitano le pazienti a disporsi in piedi, in cerchio, nel giardino all'aperto e si chiede di ascoltare il proprio corpo. Si prosegue con l'ascolto attento dei cinque sensi, spesso dati per scontati: osservare chi e cosa ci circonda, dove ci si trova, osservare la natura che trasmette pace e quiete, ascoltare i suoni naturali, annusare il profumo dell'aria, toccare l'erba, la terra, le foglie, la corteccia di un albero per sentire con il proprio corpo e con la propria pelle le superfici che ci appartengono in quanto essere viventi figli della terra e quindi della natura.

Infine, con il gusto, si chiede di fantasticare ed immaginare che sapore ha quell'istante: le risposte divertenti e bizzarre sono spesso legate ai gusti dell'infanzia, dell'adolescenza, o alle sensazioni nuove percepite nel "qui e ora" di quel preciso momento. Questo esercizio è inusuale, sorprende e apre la fantasia, facilitando così le libere associazioni. Prima di rientrare in studio si chiede ad ogni partecipante di raccogliere un elemento della natura da cui poter trarre ispirazione in base alla sua forma e alla sua essenza. Il ramo, la foglia, l'erba o il piccolo sasso raccolti, dunque, potranno se lo si desidera essere integrati successivamente nel lavoro creato.

5. Per approfondimenti e una migliore comprensione della metodologia proposta, invitiamo a scaricare sul sito www.deepacts.eu sezione Arteterapia il deliverable D3.3 relativo alle linee guida.

Creazione e concentrazione al tavolo di lavoro

In questa fase si inizia a lavorare alla realizzazione dell'oggetto artistico, nel rispetto della libertà di espressione individuale e senza obblighi a seguire nessun percorso preordinato. In questo momento l'attenzione e la concentrazione delle pazienti sono ai massimi livelli. Per la realizzazione, vengono messi a disposizione svariati materiali.

Seconda colazione o merenda con pausa

Dopo il momento di alta concentrazione legata al gesto creativo vi è una pausa di 15 minuti, dove vengono somministrati cibi e bevande.

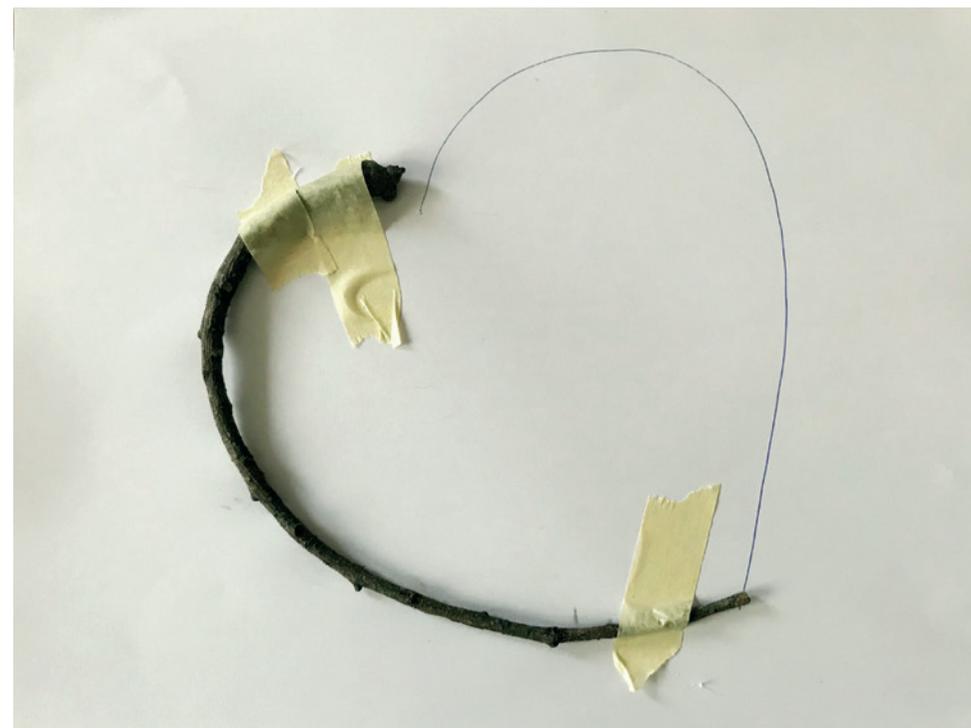
È un tempo piacevole, ma per le pazienti con disturbi alimentari, diventa invece un momento che presenta difficoltà, problemi ed ostacoli. L'attenzione si

pone sul gusto e sui sapori, sul riscoprire la bellezza del cibo e di cosa e come ci si può nutrire in modo sano.

Conclusione del lavoro con condivisione del lavoro creato

Senza nessun obbligo, chi lo desidera può appendere la propria creazione su una parete che sia visibile al gruppo.

Il parlare di sé attraverso un disegno, condividendolo con il gruppo presente, aiuta il paziente ad avere più fiducia in sé stesso e ad acquisire una maggiore autostima, migliorando il proprio rapporto con il gruppo e con ogni singolo partecipante, incluso l'arteterapeuta. Nell'attento dialogo tra l'arteterapeuta e la paziente si leggerà insieme il lavoro tramite l'analisi della forma, delle linee, dei tratti, del colore, della posizione nel foglio, della composizione e della posizione di quest'ultima sulla parete.



Fermata D'Autobus lavori nei gruppi pilota per Deep Acts III Parte ©

Fermata D'Autobus lavori nei gruppi pilota per Deep Acts III Parte ©



L'empatia è l'ingrediente necessario per entrare in sintonia con quello che il paziente vuole trasmettere e comunicare.

È un momento importante e delicato per la condivisione dei pensieri e delle riflessioni che si vengono a creare, con l'individuazione di alcune difficoltà e criticità alle quali si cerca sempre di prospettare alcune soluzioni per un possibile cambiamento futuro; in tutto questo il gruppo ha l'importante funzione di aiuto, di accadimento e di sostegno.

Il riordino

Dopo ogni gruppo è importante avere cura dei materiali e del luogo di lavoro. I materiali devono quindi essere igienizzati e riposti negli appositi contenitori; il luogo di lavoro invece deve esse-

re mantenuto in ordine. Per le pazienti igienizzare e creare un clima piacevole è rassicurante, mentre l'ordine dello spazio non è solo la cura di un ambiente esterno, ma diventa simbolicamente anche la cura del proprio spazio interiore, del proprio intimo.

Le creazioni delle pazienti vengono riposte in apposite cartelline individuali, che vengono ritrovate ad ogni gruppo e restituite a conclusione del percorso.

Riproduzione e catalogazione del lavoro

Sul retro di ogni creazione vengono riportati nome del paziente, data di esecuzione ed un eventuale titolo del lavoro svolto.

Una attenta archiviazione delle creazio-

ni è sinonimo della fatica e del difficile lavoro che sta dietro al percorso terapeutico di ogni paziente.

Il disegno, il collage, la scultura, la foto, ecc... tutto quello che è stato creato durante il percorso viene riprodotto e salvato in HD. Inoltre, ogni partecipante firma una liberatoria per la privacy.

CURRICULUM PER LABORATORI DI ARTETERAPIA E FOTO-ARTETERAPIA

A partire dalle linee guida accennate precedentemente sono stati strutturati dei curriculum di riferimento ovvero un elenco delle attività necessarie per strutturare un intervento di arteterapia, comprensivo di contenuti, metodi e materiali occorrenti.

Nello strutturare interventi di gruppo in arteterapia e in foto-arteterapia all'interno di un "Open Studio" è necessario partire dal luogo e dallo spazio in cui si svolge, ovvero "l'Atelier".

Oltre alla descrizione di come si struttura il lavoro in condizioni normali, verranno specificate alcune modifiche conseguenti alle limitazioni dovute allo stato di emergenza sanitaria conseguente al COVID-19.

Requisiti di base dell'Atelier

Numero di pazienti: per queste tipologie di gruppo si può lavorare in uno spazio con dodici pazienti, anche se generalmente per un miglior lavoro clinico ed organizzativo è consigliabile non superare il limite massimo di otto partecipanti.

A seguito della pandemia si è dovuto ridurre il numero a cinque pazienti, per garantire le distanze di sicurezza.

Bagno: al suo interno sono necessari un dispenser di sapone, un rotolo di carta, una pattumiera, un cestello con strofinacci e spugne per lavare i materiali artistici.

Luminosità e colore: è richiesto un luogo che abbia una buona luminosità. La luce naturale è importante come quella artificiale preferendo i toni caldi, possibilmente regolabile per creare atmosfere diverse in base ai diversi momenti di lavoro proposto: tempo di lavoro, ascolto di musica, presentazione, relax, pausa, condivisione del lavoro in gruppo.

Indispensabile la presenza di una parete pannellata che possa consentire di disegnare, dipingere, creare in piedi e che dia la possibilità di esporre le proprie creazioni durante la condivisione di gruppo.

Arredo dell'Atelier: la componente essenziale dell'arredo è la presenza di un grande **tavolo** in base alle preferenze di modalità di intervento dell'arteterapeuta. Il tavolo o plancia in legno è indicato per 8, 10 pazienti massimo, distribuiti in maniera equilibrata su entrambi i lati.

Questo tavolo va studiato e creato in un formato specifico affinché ogni partecipante possa lavorare su un foglio creativo di dimensioni 70X100 ottimale per tutte le tecniche proposte.

Inoltre, è importante la presenza di tavoli singoli che possa consentire ai partecipanti di creare in autonomia.

In epoca Covid-19 è necessaria la soluzione che prevede il lavoro in tavoli singoli disposti in un cerchio, in modo da garantire lo spazio di sicurezza sufficiente.

Una zona dell'atelier deve essere dotata di uno o più **armadi** dove riporre il materiale.

È inoltre necessario ritagliarsi uno spa-

zio in cui poter archiviare le creazioni del laboratorio che nel tempo verranno contenute in cartelline individuali per ogni paziente.

All'interno dell'atelier è richiesto predisporre una zona di comfort, caratterizzata dalla presenza di uno o più **divani** e/o **poltrone** con cuscini e coperte. Questo permette alle pazienti che dovessero andare in difficoltà durante il lavoro di rimanere all'interno della seduta con una modalità maggiormente accudente e protettiva.

Rispetto all'arredo delle pareti è importante la presenza di un **orologio** e di un **calendario** che consentano al paziente di restare orientati all'interno della dimensione spazio-temporale. Rispetto alla decorazione è preferibile non riempire eccessivamente i muri con quadri, disegni e fotografie in modo da non influenzare le creazioni del paziente.

Oltre ai requisiti fisici e strutturali dell'Atelier è fondamentale la strutturazione di un progetto di lavoro, uno schema logico degli interventi del laboratorio che possa definire dei micro e macro obiettivi sui quale lavorare, senza precludere l'espressione libera delle pazienti.

Nel corso degli incontri è consigliabile creare una playlist con suoni naturali e con musiche rilassanti, al fine di creare un sottofondo sonoro piacevole da ascoltare e che possa favorire il rilassamento individuale e di gruppo.

Organizzare il lavoro in modo armonico e funzionale è la chiave per poter creare una buona base sulla quale lavorare, anche in previsione di situazioni molto difficili che possono venire a crearsi durante la conduzione dei gruppi e che possono rappresentare per gli arte-terapeuti dei momenti di stress.

L'arteterapeuta all'inizio del ciclo di laboratori ha il compito di comunicare alle pazienti il calendario degli incontri. In ogni laboratorio l'arteterapeuta proporrà al gruppo una particolare tematica come spunto per i propri lavori creativi lasciando comunque sempre la possibilità di lavorare in modo libero.

Durante il lavoro creativo del paziente è indispensabile osservare in modo attento le dinamiche che si creano all'interno del gruppo, pensando in anticipo agli eventuali interventi terapeutici da effettuare al termine del lavoro.

Al termine del lavoro, dopo una breve pausa, si predispongono un momento in cui le pazienti condividono i loro lavori a livello verbale e si elaborano i contenuti espressi artisticamente ed i vissuti emotivi ad essi connessi.

Al termine di ogni laboratorio è importante archiviare sia materialmente che in forma digitale tutti i lavori realizzati dalle pazienti in modo da poterli riutilizzare in futuro.

Inoltre, è importante che l'arteterapeuta rianalizzi mentalmente l'andamento del laboratorio eseguendo la compilazione di un diario clinico e riportando sinteticamente a voce le proprie impressioni ai colleghi con cui collabora.

L'obiettivo è fornire un luogo strutturato, che sia contenitivo, ma che consenta alle pazienti uno spazio espressivo e creativo; un setting sicuro nel quale le pazienti possano sentirsi accolte e possano essere legittimate a condividere i propri traumi interni.

I principi di questo setting si basano sulla funzione riparatoria di un nuovo accudimento, in grado di favorire nel tempo l'affiorare del trauma pregresso, prima in una modalità non verbale attraverso la creazione artistica e solo in un secondo momento, in seguito alla condivisione in

gruppo, in modalità verbale. Attraverso questo meccanismo, i gruppi di arte terapia diventano degli strumenti facilitatori, dei ponti di passaggio che consentono la cura di profonde ferite.

L'Atelier, diventa in questo modo uno spazio espressivo, un luogo sicuro in cui poter esprimere e depositare le proprie emozioni. Nel tempo si andrà così a creare un clima di fiducia e di sostegno, focalizzato a incoraggiare l'espressione creativa e a sviluppare e ad aumentare l'autostima delle pazienti.

In questo percorso viene posta particolare attenzione anche verso la dimensione corporea, con la sollecitazione degli organi sensoriali, per consentire di ritrovare e riscoprire la dimensione del piacere, indispensabile per amare sé stessi e gli altri, verso la ricostruzione di una nuova quotidianità maggiormente sana. È auspicabile quindi un setting che permetta al paziente di sentire un contenimento affettivo, che ne faciliti l'espressione artistica e la conseguente elaborazione in terapia.

È necessario infine dotarsi di tutti i materiali artistici e creativi essenziali per la produzione artistica⁶.

LABORATORI PILOTA DI ARTETERAPIA E FOTO-ARTETERAPIA

A partire dalle premesse teoriche e grazie alla collaborazione con i partner del progetto, abbiamo ideato un particolare percorso laboratoriale di arteterapia e foto-arteterapia sulla base delle linee

guida e dei curriculum creati allo scopo di testare la metodologia proposta.

I laboratori sono stati rivolti a donne vittime di violenza e/o abusi che vivono all'interno di un contesto protetto, con l'obiettivo di:

- prendere contatto con l'esperienza del trauma pregresso in un contesto di gruppo protetto e attraverso la mediazione della produzione creativa;
- elaborare il dolore, beneficiando della funzione di protezione e contenimento data dal gruppo;
- esprimere concretamente il trauma attraverso la creazione dell'oggetto artistico;
- attraverso la realizzazione artistica creare un nuovo sostegno dell'io e un nuovo sviluppo identitario.

I laboratori creativi, per svolgere una funzione terapeutica, devono necessariamente essere condotti da arteterapeuti professionisti nel settore e la partecipazione esperienziale e produttiva delle pazienti deve essere supportata e condivisa con un'equipe multidisciplinare di psicologi, psichiatri, educatori, per garantire il più possibile l'incolumità psichica e facilitare un percorso individuale di emancipazione espressiva. In questo modo i vissuti dolorosi ed i drammi interiori possono essere veicolati all'esterno attraverso la realizzazione di opere creative in un contesto che deve essere adeguatamente organizzato e protetto.

L'arteterapeuta, ha il compito, all'interno dei laboratori, di fornire contenimento emotivo, creando un setting sicuro nel quale le pazienti possano sentirsi accol-

te e possano essere legittimate a condividere i propri traumi interni, prima in una modalità non verbale attraverso la creazione artistica e solo in un secondo momento, in seguito alla condivisione in gruppo e all'elaborazione all'interno del setting, in modalità verbale.

Nello specifico, per il progetto DEEP ACTS contro la violenza di genere, all'interno della comunità "Fragole Celesti" facente parte del circuito di cura di Fermata D'Autobus sita ad Oglanico (TO), si sono attivati un ciclo di 21 incontri che hanno avuto come partecipanti cinque donne vittime di abusi e di violenza con problemi sia psichiatrici sia di dipendenza.

Tali incontri si sono svolti a partire dal 1° dicembre 2020 e si sono conclusi l'11 maggio 2021, con cadenza settimanale e con una durata di 3 ore per i 10 incontri di foto-arteterapia e di 2 ore e 30 minuti per gli 11 incontri "Open Studio" per l'arteterapia.

Prima dell'avvio del progetto è stata inviata a tutte le partecipanti una lettera di presentazione nella quale si chiedeva loro di procurarsi delle foto che avessero un valore affettivo ed emotivo, come autoritratti, foto di famiglia o qualsiasi foto conservata nell'arco della loro vita. Le fotografie scelte non dovevano essere in formato originale, ma essere tutte stampate al fine di poter essere lavorate durante i gruppi.

Nel corso dei 21 gruppi svolti si è stilato e compilato uno schema osservativo per ogni partecipante per indagare le seguenti aree: consapevolezza del sé, relazione con l'altro, partecipazione, rispetto delle regole, creatività e uso del corpo, al fine di poter redarre statistiche di osservazione.

Inoltre, sia al termine dei 10 gruppi di foto-arteterapia sia dopo gli 11 gruppi di arteterapia è stato consegnato un questionario di gradimento alle partecipanti, al fine di attribuire un indice di qualità nella fase conclusiva della ricerca.

Al termine di ogni gruppo si sono riprodotti e conservati i lavori realizzati dalle partecipanti.

I gruppi di Foto-Arteterapia si sono svolti in parte con la tecnica del collage, in parte con la tecnica delle Foto Proiettive. In ogni gruppo è stata consigliata una tematica, che elenchiamo di seguito:

1. L' autoritratto
2. Il mio luogo sicuro
3. Il Natale
4. La mia Famiglia
5. Vorrei esprimere i miei desideri dai più semplici a quelli che so che lavorando su di me cercherò di rendere possibili
6. Il mio collage
7. Le relazioni
8. Amare e amore
9. Riflessioni sul corpo
10. La cura di sé

Le tematiche dei gruppo Open Studio sono state:

11. I colori
12. Felicità
13. Lentezza
14. La donna
15. Il Papà
16. I sensi "Il tatto"
17. I sensi "Il gusto"
18. I sensi "L'olfatto"
19. I sensi "La vista"
20. I sensi "L'udito"
21. La terra e l'ecosistema

Tali tematiche sono state individuate per fornire una cornice nella quale le pazienti potessero esprimere alcuni aspet-

6. Per approfondimenti e una migliore comprensione della metodologia proposta, invitiamo a scaricare sul sito www.deepacts.eu sezione Arteterapia il deliverable D3.4 relativo al Curriculum.

ti profondi di sé (legati ad aspetti corporei, sensoriali, relazionali, familiari...)⁷.

Dalle osservazioni effettuate durante i gruppi effettuati, si può evidenziare come nonostante il lavoro proposto nei laboratori invitasse alla ricerca di desideri positivi e vitali, in alcune circostanze le pazienti non sono state in grado di esprimerli, ma al contrario hanno espresso dei desideri mortiferi, legati in particolare all'uso di sostanze, tema che è ritornato in alcune occasioni portando ad alcune assenze a causa di malesseri psichici e somatizzazioni.

I gruppi di foto-arteterapia, suddivisi in foto-proiettive e collage, sono stati molto apprezzati, nonostante le limitazioni conseguenti al Coronavirus abbiamo consentito la partecipazione soltanto a cinque pazienti.

La tecnica delle foto proiettive, ha avuto un buon impatto emotivo sulle pazienti che hanno raccolto il loro lavoro all'interno di un quaderno nel quale sono state stampate ed incollate le immagini scelte. Le pazienti hanno dimostrato entusiasmo e attenzione durante questa tecnica, che ha permesso di approfondire in particolare le tematiche familiari e intime (come i vissuti legati al corpo).

È emerso durante i laboratori un nuovo modo di vivere il gruppo, in alcuni casi con apprezzamento, in altri esprimendo il desiderio di solitudine e la conseguente necessità di isolarsi attraverso l'ascolto in cuffiette della musica.

Nel complesso si è osservato una maggiore attenzione alla cura di sé e una maggiore capacità di guardarsi e di farsi guardare con rispetto e dignità.

La tecnica del collage ha consentito alle pazienti di ricercare e di soffermare la propria attenzione su immagini personali con connotazioni emotive particolari.

Le tematiche maggiormente affrontate, anche per via degli stimoli dati, sono state le relazioni interpersonali e gli affetti rappresentati dai propri genitori, familiari e amici.

In un secondo tempo è stato possibile lavorare anche sul problema delle dipendenze affettive e delle relazioni di coppia.

Alcune pazienti hanno avuto la capacità di fare un lavoro di introspezione e di consapevolezza, ammettendo i propri comportamenti distorti e inadeguati del passato, quando si avvicinavano alla vita in modo distruttivo.

Per alcune è quindi emerso il desiderio di correggere gli errori commessi e cercare di vivere un presente ed un futuro con più stabilità, tranquillità e piacere.

Rispetto agli incontri di arte terapia, le tecniche proposte e descritte precedentemente, come la mindfulness, il risveglio muscolare e l'ecoterapia hanno consentito una maggiore attenzione alla propria dimensione corporea, alla natura e alla relazione con gli altri.

Alcune pazienti hanno affermato di utilizzare alcune tecniche di rilassamento proposte anche all'esterno dei gruppi, come ad esempio la sera prima di addormentarsi, per ridurre la loro ansia.

L'ecoterapia è stata molto apprezzata, con l'utilizzo di simboli metaforici naturali (sassi, gusci di noce e di lumache, rametti, foglie, fiori, fili d'erba e piume).

attraverso i quali le pazienti hanno rappresentato tematiche quali traumi, protezioni, scudi difensivi, e tematiche riguardanti la rigenerazione, la famiglia, la maternità e l'infanzia.

Come descritto in precedenza, invece, per ciò che concerne un'analisi maggiormente quantitativa si sono analizzate nel dettaglio le aree individuate da osservare nelle griglie osservative e i questionari di gradimento compilati dalle partecipanti rispettivamente al termine dei due cicli.

Vediamole descritte qui di seguito, partendo dalle griglie osservative:

Consapevolezza del Sé. Durante la conduzione dei laboratori pilota è stata uno degli aspetti maggiormente monitorati e valutati. In generale è emerso come le pazienti a seguito dei laboratori proposti abbiano raggiunto una maggiore consapevolezza di sé e delle proprie potenzialità e limiti sia all'interno del compito creativo richiesto sia per ciò che riguarda le relazioni e le dinamiche gruppalì venutasi a creare. Per ciò che riguarda temi maggiormente complessi (più emotivi intrinsecamente) come il corpo, la cura del sé, il cibo e le relazioni affettive è stato evidente come vi fosse una difficoltà ad esprimere in parola il proprio malessere, cosa che invece è stata poi possibile attraverso il lavoro creativo; la condivisione in gruppo ha poi favorito ancora di più la riappropriazione di parti del sé positive grazie all'essorcizzazione di questi contenuti interni sofferenti;

Relazione con l'altro. È emerso come fin da subito vi fosse un buon clima di gruppo, dove le pazienti collaboravano tra loro e si aiutavano vicendevolmente anche durante la creazione dell'elaborato artistico con suggerimenti di tecniche e confronti.

Rispetto all'arteterapeuta e alle figure adulte in generale si sono sempre mostrate rispettose. Durante il momento della condivisione finale erano tutte in grado di rispettare i tempi e le regole della comunicazione, accettando anche le opinioni altrui ad eccezione di una delle cinque partecipanti, che infatti è colei che ha interrotto i laboratori pilota bruscamente. Ad ogni gruppo vi era sempre di più una maggiore coesione tra le partecipanti, arrivando a crearsi in conclusione una "mente" di gruppo;

Partecipazione. La partecipazione in generale è stata alta e costante, fatta eccezione per una ragazza che non è riuscita ad avere una partecipazione continuativa saltando diversi incontri nel primo bimestre, per poi abbandonare il progetto definitivamente a metà del mese di febbraio 2021. Un'altra paziente, invece, verso la conclusione dei laboratori a causa di un riacutizzarsi della propria patologia psichiatrica è stata costretta a saltare alcuni incontri.

Invece, dal punto di vista qualitativo, è emersa una netta divisione all'inizio dei laboratori tra chi riusciva a verbalizzare con facilità i propri vissuti e quelli degli altri e chi invece era maggiormente in difficoltà. Con l'andare avanti degli incontri però si è riuscita a creare un'omogeneizzazione di questo aspetto, grazie al fatto che chi era maggiormente in difficoltà si è sentito accolto ed accudito non solo dall'arte-terapeuta ma anche e soprattutto dai suoi compagni.

Rispetto delle regole. Ottimo rispetto del materiale e dei momenti strutturati e non strutturati da parte di tutte le partecipanti.

Creatività ed uso del corpo. Tutte le partecipanti erano a proprio agio nello svolgimento del lavoro creativo e del materiale e delle tematiche proposte

7. Per approfondimenti e una migliore comprensione delle tematiche proposte nei gruppi, s'invita a visitare sul sito www.deepacts.eu nella piattaforma E-learning la descrizione dettagliata di tali incontri

ogni volta. Per loro era un momento in cui potevano esprimersi liberamente ed in cui potevano rilassarsi e concentrarsi su ciò che le faceva stare bene. Con il corpo ed il suo utilizzo nello spazio invece erano un po' meno a loro agio, soprattutto all'inizio del ciclo di laboratori. Nel tempo, grazie alla mindfulness e all'ecoterapia sono riuscite tutte ad avere una maggiore consapevolezza utilizzando più liberamente e riuscendo a sentirlo e a stare nel tempo sospeso caratteristico della tecnica proposta.

Infine, rispetto ai questionari di gradimento e di valutazione individuale riguardanti gli incontri di foto-artererapia è emerso che tutte le partecipanti hanno riscontrato utilità nell'affrontare le proprie problematiche interne, traendone beneficio. Sono stati espressi giudizi positivi anche in merito al clima emotivo del gruppo e al lavoro dell'arte-terapeuta. È emerso infine come il lavoro abbia consentito di andare in profondità di loro stesse, permettendo di cogliere aspetti sconosciuti e tirare fuori emozioni all'interno di un clima percepito come non giudicante.

Anche per ciò che concerne i gruppi pilota dell'arteterapia è emersa una valutazione positiva sia per ciò che riguarda il gruppo sia per la conduzione da parte dell'arte-terapeuta.

Gli incontri sono stati valutati coinvolgenti e "riparatori", emozionanti, utili per esprimere le proprie emozioni e per far "stare bene".

Rispetto alla metodologia proposta entrambe le tecniche sono state apprezzate allo stesso modo in quanto, nonostante le loro differenze e peculiarità,

hanno favorito l'espressione di vissuti e stati emotivi interni⁸.

CONCLUSIONI

I gruppi pilota svolti nel progetto sono stati utili per ascoltare, ascoltarsi, riflettere e verbalizzare parti interne di sé e racconti familiari anche molto intimi. Alcune ragazze, attraverso i lavori nei gruppi, hanno preso consapevolezza sull'importanza dell'abbandonare alcuni oggetti del proprio passato legati alle situazioni violente ed abusanti per ricostruire un'immagine nuova di sé stesse. Le attività espressive hanno consentito lo scongelamento di parti che prima di poter avere accesso alla parola in psicoterapia necessitavano di immagini, azioni simboliche e uso di materiali esterni che potessero mediare il transito di vissuti profondi e accedere a una figurazione della realtà psichica, dando la possibilità di comunicare contenuti non accessibili a livello verbale.

Attraverso l'espressione non verbale, è stato possibile accedere all'indicibile.

I risultati ottenuti nei gruppi pilota, dimostrano come questa metodologia possa essere una risorsa importante per tutti quegli operatori che a vario modo, nelle diverse associazioni, si occupano della cura e del trattamento di donne vittime di violenza, con tutte le problematiche insite in tale utenza, prima fra tutte riuscire a rielaborare il trauma profondo che la relazione con il maltrattante ha causato.

La lunga tradizione rispetto a questa

metodologia consente alla nostra associazione di proporsi come un riferimento per chi volesse utilizzare questa pratica nel proprio contesto.

All'interno del sito www.deepacts.eu all'interno della sezione dedicata all'arteterapia è possibile scaricare gli approfondimenti teorici e pratici espressi in modo sintetico all'interno di questo scritto, in modo da avere una traccia da seguire per chi volesse intraprendere una nuova strada nell'avvicinamento e nella comprensione della realtà traumatica presente nelle vittime di violenza.

L'intenso lavoro sviluppato da DEEP ACTS è una straordinaria ricerca macroscopica e microscopica per perlustrare i meandri più complessi che permangono radicati all'interno di una struttura femminile ferita; la collaborazione e il ricco confronto con i colleghi delle altre associazioni coinvolte nel progetto ha consentito inoltre di ampliare ed arricchire le tematiche trattate, condensando le parti poetiche con quelle teatrali, plastiche e corporee.

Lo scopo non è soltanto quello di "curare" e di porre l'attenzione alla pretesa di curare, ma anche quello di prendersi cura, oltre dei pazienti, anche degli operatori che si occupano di loro.

Questo è uno dei fondamenti del progetto: usare strumenti terapeutici utili ai pazienti, che possono diventare straordinari strumenti di lavoro anche per gli operatori, affinché si ostacoli quel processo perverso che si chiama identificazione proiettiva riducendo i rischi insiti nelle dinamiche simbiotiche perverse legate all'abuso che i pazienti trauma-

tizzati mettono in gioco, spesso inconsapevolmente, nella relazione.

Ma come abbiamo visto dall'introduzione storica, oltre che nel trattamento delle donne vittime di violenza, l'arteterapia può essere utile nei più svariati campi d'intervento; con pazienti psichiatrici, con l'handicap, sia fisico che psichico, in campo educativo fino a poter arrivare, seguendo gli insegnamenti di Anne Denner, ad avere delle ricadute psico-urbane.

Tutta la teoria espressa in queste pagine e può essere utilizzata in molti altri settori: collage, creta, open studio, tempera, gruppo di interazione simbolica, gruppo interattivo-analitico, tutte queste tecniche si possono applicare in comunità, nelle banche, nelle aziende, in qualsiasi contesto umano, in quanto hanno l'effetto di salvaguardare l'attività di pensiero, perché incanalano nella motricità, nella percezione e nella sensorialità, una dolorosa tensione psichica, che altrimenti finirebbe per sovraccaricare la capacità riflessiva, il pensare abituale.

Ad esempio, questa pratica, in situazioni di grande disagio collettivo, come ad esempio nei campi profughi, diventa uno strumento di condivisione che mette insieme ed unisce la popolazione, permette la condivisione grandi e piccoli, creando delle geometrie sopresse dalle loro geografie svanite.

Le linee ondegianti dei dipinti di Munch rimandano a un tentativo di incanalare un'ingestibile angoscia passionale e disperata, in un tentativo, come ben teorizzato da Claude Smadja, di utilizzare metodi autocalmanti⁹; un tentativo,

8. Per approfondimenti e una migliore comprensione della metodologia proposta, invitiamo a scaricare sul sito www.deepacts.eu sezione Arteterapia oltre al deliverable relativo alle Linee Guida (D3.3) e quello relativo al Curriculum (D3.4) anche il Report sul Corso Pilota (D3.5).

9. Claude Smadja, "La via psicosomatica e la Psicoanalisi", 2010, Franco Angeli.

un po' come i semicerchi della grafologia di Anne Denner, di offrire una via di deflusso a eccitamenti interni connotati da angoscia.

Non dimentichiamo il periodo del Covid e della situazione in cui ci troviamo, il post-trauma in cui sovente la parola non riesce a riesumare l'intensità del dolore legato alla solitudine, all'impossibilità di toccare e di utilizzare, di conseguenza, i corpi che ne sono profondamente martorizzati e mortificati. In questo caso la creta, il pongo, sono sostanze che riescono a sostituire la materia vivente e, pur nella loro assenza vitale, forgiata dalle mani di creature che hanno vissuto l'assenza, diventano viventi, vivaci e sovente persino ironiche.

C'è poi tutto quell'aspetto legato al guardarsi, al vivere gli occhi come proiezione dell'altro.

Non è rimasto che all'occhio, nel momento del lockdown, la possibilità di esistere; quindi, anche la creatività attraverso il video, il cosiddetto neurone specchio, durante il virus diventa un'applicazione di arteterapia in tempo di Covid-19. In un momento storico in cui nuovamente si affacciano grandi tensioni tra i stati, sia in Europa che nel resto del mondo, è fondamentale continuare ad investire in progetti come DEEP ACTS, che promuovono la collaborazione e i ponti tra gli stati, attraverso la condivisione di pratiche di distensione che elaborano la rabbia e l'angoscia in piccoli movimenti quotidiani liberatori e creativi.

Con i nostri metodi, che abbiamo radunato e raccolto insieme a tutti i colleghi di DEEP ACTS, abbiamo potuto capire quanta importanza abbia avuto questo

lavoro e quanto ancora ci sia da fare; siamo agli inizi, è ancora necessario dedicarsi allo studio e alla ricerca approfondita delle tecniche arteterapeutiche, foto-arteterapeutiche e ecoterapeutiche contro i traumi e le violenze, per crearne delle varianti e svilupparne di nuove.

L'importante è sempre focalizzare l'attenzione sull'utenza, cercando di fornire un aiuto nel rispetto delle sue necessità e dei suoi bisogni, sia psichici che corporei.

In questo percorso, seguendo anche gli insegnamenti che ci giungono dall'ecoterapia, nella ricerca di un miglior equilibrio psicofisico, bisogna riuscire ad acquisire una nuova sintonia con i cicli vitali del mondo naturale in cui viviamo, in cui potersi ritrovare con sé stessi e con gli altri.

BIBLIOGRAFIA

- A. Denner. *Les ateliers thérapeutiques d'expression plastique*, Edizioni ESF, Parigi 1980
- S. Freud, *Tre saggi sulla sessualità*, Mondadori, Milano 1962
- E. Kramer, *Arte come terapia nell'infanzia*, La nuova Italia, Firenze 1977
- Adrian Hill, *Art Versus Illness: A Study of Art Therapy*, George Allen and Unwin Ltd, 1945
- Weiser, J. *Photo Therapy techniques: Exploring the secrets of personal snapshots and family albums*, Vancouver, Photo Therapy Centre Press Weiser, 2000
- Claude Smadja, *La via psicosomatica e la Psicoanalisi*, 2010, Franco Angeli

IV PARTE

SENSIBILIZZAZIONE



ARTE COME STRUMENTO DI SENSIBILIZZAZIONE E CURA

Raffaella Bortino, Egle Demaria e Tea Taramino

Nel 2015, circa due anni dopo aver avviato l'esperimento della Comunità per donne abusate Fragole Celesti, sentimmo il desiderio di condividere tecnicamente e teoricamente alcune dinamiche che si stavano creando: la struttura era nata per proteggere queste donne da difficoltà relative alle loro modalità sessuali che impedivano il percorso terapeutico e che creavano ricadute con i compagni della comunità mista attigua, ripetendo agiti relativi alle loro storie precedenti.

Andammo a Venezia a chiedere dei consigli al prof. Salomon Resnik, psichiatra e psicoanalista argentino.

Il professore ci ricevette amabilmente nel suo studio dove noi spiegammo tutta la nostra storia, come ci era venuta questa idea e sulla criticità rappresentata dal fatto che la struttura di Fragole Celesti era architettonicamente ubicata in un bel giardino comunicante con una comunità mista in prevalenza maschile. Il tentativo era chiedere un consulto che potesse farci comprendere meglio come poter proteggere ed aiutare queste donne ed evitare così che avessero rapporti sessuali con pazienti di sesso maschile, incentivando in alternativa la loro partecipazione ad attività espressive (laboratori, gruppi di parola, sedute

di psicoterapia) con le quali tenersi occupate durante la giornata.

Il professore ci ascoltò a lungo, poi ci parlò di teatro, di Donald Winnicott, pediatra e psicoanalista, e di Anna Freud, psicoanalista, esperti che aveva a lungo frequentato, però senza mai sbilanciarsi sull'argomento richiesto.

Ci disse poi di leggere un testo illuminante di Erwin Panofsky storico dell'arte, su *Galileo critico delle arti*¹. «Comprai subito il libro, anche se ero uscita un po' scontenta, perché il professore non ci aveva dato indicazioni e suggerimenti sui nostri problemi. Lessi il libro con molta attenzione»².

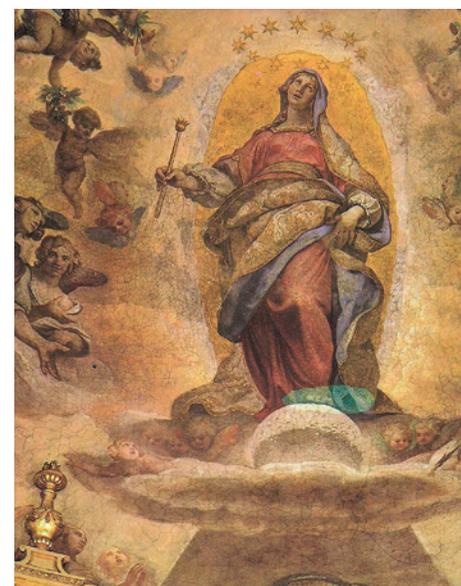
Approfondimmo come il grande fisico e astronomo Galileo Galilei era anche un raffinato delle arti perché i suoi interessi erano maturati in un ambiente umanistico più che scientifico; fu anche un eccellente disegnatore, predilesse e comprese con "gusto perfetto" tutte le arti derivate dal disegno.

Diventò molto amico del pittore Ludovico Cigoli che gli rimase fedele nel corso di tutta la sua vita, soprattutto negli anni difficili seguiti dalla pubblicazione "Sidereus Nuncius".

Nel 1610 Cigoli fece delle osservazioni indipendenti e accurate sulle macchie solari per provare che le macchie non

erano capricci di un telescopio, né un disturbo dell'atmosfera locale.

Nella sua opera molto tarda, "L'assunzione della Vergine", affrescata sulla cupola della Cappella Paolina in Santa Maria Maggiore, il pittore pagò il suo tributo all'amico grande scienziato rappresentando la Luna sotto i piedi della Vergine esattamente come essa si era rivelata al telescopio di Galileo, questo per provare che i corpi celesti non differiscono essenzialmente dalla Nostra Terra.



Ludovico Cigoli, *L'assunzione della Vergine*, Cappella Paolina in Santa Maria Maggiore

«Quando, dopo alcuni giorni, tormentata, chiamai il Professore dicendo che avevo letto attentamente e tutto d'un fiato il libro, ma che non riuscivo capire cosa c'entrava con il quesito che gli avevo posto, lui mi citò ciò che vi ho appena descritto circa la Vergine, spiegandomi che, lì, in quell'immagine, c'era tutta l'operazione che noi volevamo fare con le

donne e cioè di tentare di farle vivere in un altro pianeta e magari renderle vergini, quando invece i pianeti sono tutti più o meno uguali e ciò che conta è la capacità creativa.

Lui, ovviamente, questa capacità creativa, l'aveva usata tutta con noi attraverso questo esempio: ci disse che prima era necessario lavorare con l'arte, la musica, il teatro, il corpo, per poi riuscire a parlare con la parola che verrà solo dopo. Credo che questo esempio illuminante sia stato molto utile rispetto alla comprensione che la bellezza è etica, necessaria e fondamentale in ogni tipo di vita, soprattutto quando si parla di sofferenza psichica, di corpi martoriati, di menti divorate dall'ossessione dell'abbandono, della perdita di tutti i sensi che l'uomo possiede.

L'ultima cosa che ci ha detto è stata: "*lasciatele in pace, fatele vibrare attraverso le attività che producono, proiezioni sublimative del loro sé*".».

Ecco perché è ormai assodato – anche da recenti studi scientifici universitari – che la ricerca della bellezza attraverso la creatività è una parte fondante del complesso lavoro terapeutico per la riconquista della salute.

La produzione artistica che si effettua nei nostri laboratori non si dà uno scopo altro, è solamente l'attività che permette di stabilire un nuovo rapporto con il mondo. L'incontro dell'espressione pittorica e il movimento del corpo lasciano una traccia sul foglio e su questi gesti grazie alla decontrazione muscolare, alla scelta della postura, della testa, delle braccia, del coordinamento cinestesico che si possono diminuire le sofferenze.

I lavori realizzati sono proiettivi, l'espressione artistica è un linguaggio tramite il

1. Erwin Panofsky, a cura di Maria Cecilia Mazzi, *Galileo critico delle arti* (1954), 2008, Abscondita, Milano

2. Raffaella Bortino in prima persona

quale il presente che dissimula, cerca di rivelare qualcosa. Per alcuni pazienti che non hanno nulla, né vita personale né una casa, sono spesso i dipinti tutto quello che posseggono. La ricerca del bello dà all'arteterapia o alle altre tecniche creative una funzione catartica.

La possibilità poi di avere uno spazio dove vengono valorizzate, magari anche vendute, dà una possibilità di aumento dell'autostima non indifferente.

In quel contesto il Prof. Resnik sottolineò l'indubbia importanza della legge e delle regole che vengono scelte e adottate in modo autentico da ogni istituzione. Questo perché è necessario delimitare il terreno in cui ci si trova a lavorare, perché sia possibile chiarire su cosa si basa la quotidianità e la vita di un'istituzione. Al contempo, ci disse che la psicanalisi consiste a tutti gli effetti in un lavoro artistico e che qualità personali dell'analista come l'intuizione e l'onestà sono fondamentali.

È tuttora essenziale esplorare e approfondire il fenomeno della personificazione della legge in una funzione superegoica. D'altro canto, era convinto che esistano altre personificazioni del Superio, che non si definiscono esclusivamente in quanto dispotiche e critiche, ma che possono assumere i caratteri di un padre o di una madre che incoraggiano. A sostegno di questa tesi c'è tutto il lavoro di ricerca svolto dalla psicoanalista Melanie Klein, che ci autorizza a parlare oggi di funzioni superegoiche paterne e materne. È implicito che la

funzione superegoica agisca in svariati modi nella vita normale e anche nella patologia psicosociale, nelle sue manifestazioni tipiche di questo periodo storico: un fenomeno che è inevitabilmente oggetto dell'intervento messo in atto dalle comunità terapeutiche.

Come un "archeologo della mente" il Prof. Resnik era convinto che il lavoro analitico in differenti ambiti, come quelli individuali, gruppali e istituzionali, implicino uno sguardo psicanalitico applicato ai concetti di Caos e Cosmo. Ovvero a tutte le forze creative e alle spinte che mutano continuamente in disordine e in ordine e viceversa. Il campo di indagine psicoanalitico consiste in un confronto complesso tra esseri viventi in un contesto particolare che chiamiamo *setting*. Alcuni dei nostri pazienti psicotici sono piuttosto disorganizzati e vivono sé stessi in una sorta di stato confusionale e in una condizione caotica.

Platone nel suo Timeo suggerisce che tutta la materia e la realtà umana richiedano un contenitore e un "corpo".

Il contributo che Francis Macdonald Cornford, storico della filosofia, dà alla comprensione del Timeo, spiega come Kora significhi camera, ma anche culla, e che secondo Platone aveva anche significato di colei che cura. Il contenitore primordiale corrisponde quindi all'idea di recipiente che ha la funzione di contenimento materno, ma la forma di un oggetto o di un essere vivente, il suo ordine strutturale, dobbiamo nominarlo paterno.

In alcune persone l'arte è anche un'importante modalità di sopravvivenza, di autocura, sia come ricerca individuale di equilibrio e gestione dell'ansia sia come veicolo privilegiato di espressione.

Infatti, all'interno degli spazi strutturati dalle attività artistiche, ci sono persone che - a prescindere dalle proposte delle comunità - sviluppano modalità originali di espressione di idee, emozioni, ossessioni o desideri dando loro una forma estetica rilevante che fa loro acquistare il valore aggiunto di opera.

Alcune di esse per unicità possono essere accostate, in un certo qual modo, alle produzioni più indipendenti e irriducibili dell'Outsider Art.

L'efficacia dell'arte impiegata nella cura della persona è di recente confermata dai risultati di oltre 3000 studi (dal rapporto dell'Organizzazione Mondiale della Salute), che hanno messo in evi-

denza il ruolo determinante delle arti per quanto riguarda la prevenzione delle malattie, la promozione della salute e il trattamento e la gestione delle patologie che si manifestano nel corso della vita.

L'impatto benefico dell'arte può essere promosso attraverso il suo riconoscimento e la promozione dell'impegno artistico a livello individuale e sociale, ciò può contribuire ad affrontare alcune sfide complesse per le quali non ci sono soluzioni nell'assistenza sanitaria attuale.

Tutto quanto sopra descritto fa ben intendere il perché l'Outsider Art (Festival, Mostra, Galleria Virtuale...) è stata scelta, insieme a Teatro e Audiovisuali, come uno dei pilastri dell'opera di sensibilizzazione perseguita verso società e sistemi da parte del progetto DEEP ACTS.

3. Il report di sintesi della Rete delle Evidenze sulla Salute (Health Evidence Network - HEN) su arte e salute, presentato l'11 novembre 2019, ha passato in rassegna la letteratura accademica mondiale, sia in lingua inglese che russa, su questa tematica. La letteratura comprende oltre 900 pubblicazioni, che includono 200 review che coprono a loro volta più di 3000 ulteriori studi. In quanto tale, il report rappresenta la più completa review di evidenze relative ad arte e salute fino ad oggi.

La traduzione italiana è disponibile sul blog CWC www.culturalwelfarecenter.wordpress.com

MAQUÍNA DE ENCARNAR, LO SPETTACOLO: STORIA E CONTENUTI

Marco António Caronho Ferreira, Vera Alexandra Gomes Pereira e Sérgio Manuel Pereira Novo

CONTESTUALIZZAZIONE

Avendo avuto origine nella parola greca *theatron*, il cui significato era "il luogo da cui si vede", per Aristotele, il teatro permetteva di vedere oltre il discorso, di percepire...; aveva, cioè, la particolarità di insegnare alle persone a raggiungere ciò che c'era dietro le cose, a vedere oltre la superficie, a mettere in relazione il significante con il significato.

Inoltre, in modo molto particolare, in una dimensione di comunicazione tra attore e pubblico e viceversa, in una sorta di dialogo che si crea, funziona come un processo intuitivo sulla percezione della realtà che ci circonda, intervenendo nel rapporto tra uomo e società e nei mezzi che lo circondano, sia negli aspetti emotivi che cognitivi, motori e sociali.

La funzione del teatro è quella di mostrare comportamenti sociali e morali, attraverso l'apprendimento dei valori e la relazione interpersonale e intrapersonale con l'essere umano. Ha la funzione di allertare, sensibilizzare, formare, criticare.

È in questo contesto che "Máquina de Encarnar", uno spettacolo teatrale e performativo, appare nel contesto di "DEEP ACTS". Emerge come un modo di usare l'arte performativa, il teatro, come un grido di avvertimento, un "pugno nello stomaco", una forma di sensibiliz-

zazione, di consapevolezza, di un problema sociale fortemente radicato nella società di oggi: la violenza di genere. "Máquina de Encarnar" funge anche da veicolo di diffusione per il progetto.

IL PROCESSO CREATIVO

Questa creazione è iniziata in una prima fase, online, con la definizione del team di lavoro e con la comunicazione a questo, dell'intero progetto DEEP ACTS.

Abbiamo cominciato con la ricerca di concetti e con il dibattito sulle idee relativamente alle "tematiche" della violenza di genere. Per ogni idea che mano a mano emergeva abbiamo cercato di individuare il potenziale artistico, qualcosa che potesse essere messo in scena, nel corpo, nella musica, supportato da riferimenti ad artisti e concetti di arte come strumento di trasgressione e intervento contro la violenza. Si sono tenuti anche incontri di discussione con gli altri partner del progetto su ciò che volevano vedere sulla scena, in modo che il nostro processo creativo e il risultato finale della creazione soddisfacessero il lavoro che stavano facendo e fossero un riflesso degli obiettivi di DEEP ACTS.

In una seconda fase del processo, maggiormente creativa e già faccia a faccia,



Locandina spettacolo "Máquina de Encarnar"

abbiamo attinto a tutta la ricerca svolta e, attraverso le improvvisazioni, abbiamo iniziato a mettere tutti gli elementi e i concetti nello spazio scenico. Da ciò sono emerse nuove idee e hanno avuto luogo nuove ricerche teoriche e pratiche.

Ci siamo ispirati al lavoro sul campo di reti nazionali e internazionali, alle campagne di associazioni e organizzazioni contro la violenza, ai movimenti femministi internazionali come Guerrilla Girls, Pussy Riot, Colectivo Las Tesis, #8M, e vari altri...

Ci siamo ispirati ad artisti il cui lavoro e la cui vita erano anche dedicati ad allertare, a provocare sentimenti, a scoprire nella bellezza dell'arte una nuova forma di lotta. Nella musica il movimento Riot

Grrrl, le Pussy Riot, ma anche, dal lato opposto, i contenuti sessisti di canzoni romantiche e popolari. In un'ultima fase di questo intenso processo, abbiamo raccolto tutte queste idee via via individuate concretizzandole in scene che abbiamo vissuto, giorno dopo giorno, componendo e testando in modo collaborativo questa performance teatrale; come un concerto rock, una metafora continua all'interno di varie metafore, in un respiro congiunto con lo spettatore. Una "macchina" continua, la società, che pulsa, che vibra, nella carne, in noi, rossa come il sangue che scorre nelle nostre vene, rosso (in portoghese: "encarnado"), che si nutre costantemente e quotidianamente; che "incarna" e reincarna... la vita.



Sinossi

Caro spettatore, lo spettacolo avrà inizio fra pochi istanti.

Speriamo che tu sia comodamente seduto e che la catarsi che segue sia di tuo gradimento. Nel teatro, come nella vita, siamo potenziali spettatori di storie non raccontate. Seduti su sedie numerate guardiamo cosa succede agli altri.

Viviamo affamati di belle storie, di essere sorpresi da tragedie, commedie, con qualcuno che gridi di desiderio o di sofferenza abbastanza da tenerci attaccati alla sedia. Siamo disposti a credere che sedersi comodi a guardare, sia il grande privilegio di essere spettatori. È l'atto teatrale in tutto il suo splendore!

MÁQUINA DE ENCARNAR è uno spettacolo performativo di un singolo atto che esplora il paradosso e la violenza delle relazioni tra gli esseri umani. È una MACCHINA che vuole trasformare un atto teatrale passivo in una manifestazione artistica di vigilanza e allarme! Una lotta in uno spazio chiuso, disonesta, dove le vittime sono già scelte.

Ci prendiamo carico di questa proposta artistica consapevoli che il teatro deve svolgere un ruolo attivo nella lotta contro la violenza, qualunque essa sia. Pretendiamo di aggiungere il tuo sguardo sensibile e la tua voce amplificata a questa lotta. Pensiamo che sia possibile attraverso il teatro e l'arte creare nuove forme di riflessione, di azione, alternative ai discorsi patriarcali. L'arte deve incarnare nuove possibilità di rappresentazione di genere, che fungano da resistenza e empowerment, che permettano a tutte le persone di costruire una nuova storia. La loro!

Quattro attori e due musicisti prendono un lato della storia. Dall'altro lato, file di sedie numerate attendono gli spettatori, per un atto teatrale che li faccia vibrare.

La MÁQUINA DE ENCARNAR **è pronta, ma gli atti più profondi di azione e resistenza iniziano quando lo spettacolo finisce.**

Buona visione.

Scheda tecnica e artistica

Produzione: ASTA

Regia: Marco António Caronho Ferreira

Assistente alla regia: Adriana Pais

Supporto scenico: Marta Marques

Testi: collettivi

Attori: Carmo Teixeira, Edmilson Gomes, Marina Schneider, Sérgio Manuel Pereira Novo

Musicisti: Renato Gonçalves e Telmo Moura

Composizione musicale: Ritmo Estúdio

Luci: Marco Ferreira

Intervento tecnico: Bruno Esteves

Assistenza tecnica: João Cantador

Costumi: Inês Santos

Grafica: Joana Mundana

Produzione esecutiva e Comunicazione: Rui Pires

Assistente Produzione e Comunicazione: Helena Ribeiro

Classificazione etaria: M/16

Durata: 70m

DEEP ACTS IL DOCUFILM

Andrea Anconetani

PREMESSA

Il docufilm DEEP ACTS è stato concepito a livello progettuale come un importante strumento di disseminazione che potesse consentire il raggiungimento di un vasto pubblico di spettatori attraverso soprattutto la diffusione sulla rete. Non si tratta quindi di un prodotto destinato alla sala (se non in maniera del tutto occasionale) ma è stato realizzato perché possa essere diffuso attraverso i più comuni canali di distribuzione on line. Da qui la scelta di girare con formati digitali che si prestano al meglio a questo scopo.

Il docufilm avrà il compito di mostrare l'iter del progetto senza entrare direttamente nel discorso metodologico ma descrivendo invece i suoi momenti peculiari, il tipo di ricerca effettuata e le difficoltà incontrate durante il suo svolgimento.

La scelta del docufilm quale strumento di disseminazione è stata fatta nella considerazione che il vasto pubblico possiede ormai una grande familiarità con la fruizione di contenuti audiovisivi dovuta all'assorbimento ormai pressoché totale del linguaggio delle immagini che consente a queste di agire efficacemente a livello divulgativo.

Di contro lo strumento audiovisivo mal si presta a diventare veicolo di una informazione troppo completa, scientifica e specifica.

Attraverso il docufilm il pubblico potrà conoscere i protagonisti del progetto, sentire le loro voci, avere uno spaccato del loro lavoro, delle attività che hanno implementato nel suo contesto ma anche avere contezza della loro storia, della passione che li muove. Si tratta quindi di uno scorcio privilegiato che potrà fornire ulteriore consistenza alla documentazione scientifica prodotta nel contesto delle attività progettuali consentendo un approccio umano diretto e una comunicazione dotata di un canale emozionale, di un calore altrimenti impossibile.

LA FORMA

Il docufilm è stato realizzato scegliendo una modalità espressiva peculiare legata al racconto. Una scelta che si è concretizzata attraverso la raccolta e l'interpolazione in fase di montaggio di narrazioni effettuate dai diretti protagonisti del progetto; coloro che materialmente lo hanno diretto come manager, che hanno concepito le metodologie, che hanno lavorato nei corsi pilota e nella realizzazione delle attività, sono stati i protagonisti diretti delle attività come utenti finali.

Il filo narrativo è stato quindi tessuto attraverso il confronto con le narrazioni dei protagonisti ordendo una sorta



di dialogo a distanza allo scopo di riconnettere le varie anime del progetto per creare una sintesi armonica. Tale dialogo consente in ultima analisi di far emergere lo spirito del progetto che traspare dai racconti, dalle descrizioni, dagli sguardi dei protagonisti e di comunicarlo in maniera diretta agli spettatori che potranno vedere "oltre" l'aspetto meramente metodologico e scientifico che costituisce il prodotto principale dell'intera attività.

Sullo sfondo delle parole stanno poi anche i luoghi che hanno ospitato le ricerche, le strutture, le realtà fattuali che potranno essere saggiate attraverso le immagini.

LA REALIZZAZIONE

Il film è stato realizzato con l'uso di set estremamente leggeri in varie sessioni di ripresa effettuate in location in Italia e all'estero.

Le riprese in Italia hanno riguardato l'attività svolta nell'ambito del progetto nelle strutture dell'ente capofila Fermata d'Autobus, a Oglianico, nel canavese

e a Moncalieri (Torino) anche con interviste (opportunamente travisate) ad alcune utenti dei servizi che hanno sperimentato la metodologia sviluppata in DEEP ACTS che comprende l'uso di strumenti arte terapeutici.

Altre riprese sono state effettuate a Bologna e a Torino nell'ambito delle edizioni 2020 e 2021 del Festival dell'Arte Irregolare.

Le riprese in Spagna invece sono state effettuate a Siviglia e hanno riguardato l'attività condotta dal partner Rumbos in ambito psicoterapeutico.

Tale attività è particolarmente focalizzata nella gestione delle emozioni da parte delle donne anche facendo uso di metodiche che vedono il coinvolgimento del corpo come, ad esempio, la biodanza.

Le musiche originali del film sono state commissionate al maestro Davide Eusebi che le ha scritte e registrate utilizzando per la maggior parte strumenti acustici percussivi e melodici (come, ad esempio, il vibrafono) e strumenti elettronici di sintesi.

Il montaggio finale è stato eseguito presso lo studio video di Nuovi Linguaggi.

CONCLUSIONI



CONCLUSIONI

Egle De Maria e Raffaella Bortino

Giulia, Paola, Stefania, Maura, Cristina, Viviana, Laura, Enrica, Daniela, Graziella,... Questi sono solo alcuni dei nomi delle tante donne che abbiamo incontrato e con cui abbiamo condiviso un pezzo del nostro lavoro. A loro abbiamo cercato di "dar voce".

Dal lontano 1983, anno in cui nasce la comunità per tossicodipendenti il "Porto", grazie al coraggio e all'esperienza di Raffaella e di un gruppo di professionisti; poi dal 1998, anno di apertura della struttura per doppia diagnosi "Fermata d'Autobus" e dal 2013 primo anno di vita di "Fragole Celesti" (comunità unica nel suo genere in Italia per donne vittime di abusi e maltrattamenti con disturbi di personalità e dipendenza) è stata una continua ricerca di strumenti che aiutassero i pazienti ad addentrarsi nei labirinti della loro sofferenza psichica e a trovare le parole per un'elaborazione in spazi a ciò deputati.

La creatività e i contesti dove poterla esprimere, questa è stata la via regia.

Come ci ha insegnato il Professor Claude Olievstein, nostro supervisore per tanti anni, "dire l'indicibile" è il principale compito dell'arte, fedele in questo al paradosso fondatore del linguaggio, che è quello di trovare la parola per la cosa.

Ma dire il non detto significa trovare la parola per la parola, il discorso udibile da ciò che deve essere taciuto, quel so-

liloquio intimo di cui ognuno fa esperienza ogni giorno e grazie al quale si sopportano i compromessi con l'esistenza che soli permettono di vivere.

Una terra incognita che estende il suo dominio tra il rimosso e il manifesto.

Il non detto è ciò che è inconscio e insieme ciò che non si può dire, il rimosso. È per sua natura ambiguo, inafferrabile, indicibile.

Sfugge alle determinazioni della scienza, si cela alla lettura dello psicanalista. È indicibile e insieme fondamentale, nucleo interiore che agisce in tutti gli aspetti della vita e si dispiega nei nostri comportamenti individuali e collettivi.

Esiste un mondo di emozioni, di non detti a cui come terapeuti abbiamo il dovere di cercare di accedere per dare ai nostri pazienti la possibilità di acquisire consapevolezza e trovare modalità di relazioni con sé stessi e gli altri meno distruttive di quelle apprese.

L'esperienza clinica e il lavoro quotidiano hanno fatto sì che da sempre Fermata d'Autobus creda nella valenza terapeutica della creatività e delle attività di laboratorio.

In particolare, le donne di "Fragole Celesti" sono riuscite grazie all'arteterapia a rappresentare il loro dolore, a dare una forma a quello che è il loro trauma primario, all'abuso che hanno subito e a verbalizzarlo.

Vissuti dolorosi, drammi interiori e disa-

gi sociali hanno potuto essere veicolati all'esterno attraverso la realizzazione di vere opere d'arte contemporanea.

Così come per la cooperativa spagnola Rumbos, DEEP ACTS ha dato l'opportunità a "Fermata d'Autobus" di restituire a livello europeo l'esperienza e le competenze maturate e di aggiornare le conoscenze dei propri operatori partecipando ad attività formative all'estero.

L'incontro/confronto con Rumbos ha favorito l'individuazione di metodologie e strumenti per i professionisti volti a faci-

litare l'intervento terapeutico. A completamento di tale integrazione sono nate strategie di sensibilizzazione: Outsider art, Teatro e Audiovisuali.

Possiamo concludere che le interazioni tra le organizzazioni coinvolte hanno dato vita ad una proposta metodologica completa di alto livello che senza alcun dubbio sarà d'aiuto alle persone che si affideranno a loro per un periodo di cura.

Buon lavoro a tutti.

RINGRAZIAMENTI

Si ringrazia in primo luogo tutti i residenti e operatori di Fermata d'Autobus senza i quali tutto questo non sarebbe stato possibile.

ITALIA

- Accademia Albertina di Belle Arti, Torino
- Accademia di Belle Arti di Brera, Milano
- ANMC - Associazione Nazionale Museo del Cinema, Torino
- Associazione Culturale Artenne, Torino
- Associazione Culturale Diblu Arte aps, Melegnano
- Associazione Forme in Bilico, Torino
- Associazione Fuori Serie, Piacenza
- Associazione Inclusione Graffio e Parola, Volterra
- Associazione L'Alfiere in Campoverde, Torino
- Associazione Lapsus Diversa Cretività, Senigallia
- Azienda Sanitaria Locale Città di Torino, Torino
- Azienda Sanitaria Locale TO3, Collegno e Pinerolo
- Azienda Sanitaria Locale TO4 Ciriè, Chivasso, Ivrea
- Azienda Sanitaria Locale TO5, Chieri, Carmagnola, Moncalieri e Nichelino
- Azienda Unità Sanitaria Locale, Bologna
- Azienda Unità Sanitaria Locale, Piacenza
- Blu Cammello, Livorno
- Casa dell'Art Brut di Casteggio, Pavia
- CCW - Cultural Welfare Center, Torino
- Città di Torino - Area Attività Culturali – Area Giovani e Pari Opportunità – GxT
Giovani per Torino - Area Politiche Sociali, Servizio Disabilità – Centro Arte
Singolare e Plurale InGenio, Torino
- Collezione famiglia Azara, Milano
- Collezione Silvana Crescini, Goito
- Comitato di donne contro la violenza di genere - Se non ora quando?, Sezione di
Torino
- Comune di Favria
- Comune di Moncalieri
- Cooperativa CSAPSA2, Bologna
- Cooperativa Sociale Giuliano Accomazzi, Torino
- Cooperativa Sociale Chronos, Rivoli

- Cooperativa Sociale Esserci, Torino
- Cooperativa Sociale P.G. Frassati, Torino
- Cooperativa sociale Il Sogno di una cosa, Collegno
- Disability Film Festival, Associazione Volonwrite, Torino
- DRIM - Contemporary Art Ground, Torino
- Fondazione Fitzcarraldo, Torino
- Fondazione Dario Fo e Franca Rame, Gubbio
- Fondazione Medicina a Misura di Donna Onlus, Torino
- Galleria Gliacrobati, Torino
- Galleria Maroncelli 12, Milano
- IAAP- International Association for Art and Psychology, Sezione Piemontese,
Torino
- Impresa sociale Coabitare - Housing Giulia, Torino
- La Nuova Tinaia Onlus, Firenze
- LAO - Laboratorio pro Artisti Outsider , Verona
- MACC - Museo d'Arte Contemporanea, Caltagirone
- MUFANT - Museolab del Fantastico e della Fantascienza, Torino
- Opera Barolo, Torino
- Osservatorio Outsider Art, Palermo
- Regione Piemonte
- Sistema Museale di Ateneo dell'Università degli Studi, Torino
- SOS SMA 2, Firenze
- Unità Sanitaria Locale Toscana Centro, Firenze
- Unità Sanitaria Locale Umbria 1, Perugia

SPAGNA

- Ayuntamiento de Espartinas
- Ayuntamiento de San Juan de Aznalfarache
- Ayuntamiento de Mairena del Aljarafe
- Asociación Claver SJM, Seville

PORTOGALLO

- Câmara Municipal da Covilhã
- Instituto Português do Desporto e Juventude, Lisbon
- Torfal, Belmonte
- Unidos Futebol Clube do Tortosendo

GERMANIA

- The Elmar R. Gruber Collection of Mediumistic Art, München

Si ringrazia Sara Conforti

Finito di stampare
nel mese di marzo 2022
da 4GRAPH.IT