



## “LA DANZA: UN CON-TATTO TRA DIVERSITA’ E CONFINI”

### Progetto di DMT con immigrati

*di Irene Stevani, Dmt-Apid*

#### Premessa

Le migrazioni sono processi complessi con inevitabili ripercussioni sul benessere psicosociale delle persone. L’immigrato deve affrontare quello che è stato definito “trauma migratorio”, costituito dalla sofferenza per la separazione da tutti i suoi punti di riferimento (affetti, luoghi, lingua, valori) e l’impegno di doversi integrare in un nuovo tessuto sociale.

E’ una situazione traumatica, nella quale i numerosi cambiamenti della realtà esterna, implicano ripercussioni sulla realtà interna.

Gli immigrati sono portatori di culture e di esperienze diverse e, quindi, fonte di arricchimento. Allo scopo di rafforzare le loro risorse interne e per affrontare le difficoltà che incontrano nel difficile percorso di inserimento nel nuovo tessuto sociale, è importante promuovere percorsi di accompagnamento e facilitazione all’inserimento degli immigrati nel nuovo contesto sociale, offrendo un supporto al superamento delle barriere linguistiche e culturali.

A tal fine, nasce l’esigenza di utilizzare il linguaggio universale della danza per facilitare l’incontro con “l’Altro” in un setting protetto di intermediazione all’interno del quale sperimentare lo scambio interpersonale.

La Danza Movimento Terapia essendo una disciplina non verbale che, attraverso il movimento del corpo, favorisce l’integrazione psico-fisica e relazionale dell’individuo, può rappresentare un importante strumento di intermediazione sociale. Persone di diverse etnie, età, ruolo sociale che si incontrano, si accolgono ed interagiscono in uno scambio comunicativo, potendosi esprimere attraverso il movimento creativo. Inoltre, si creano forti legami tra azione ed emozione e, corpo e mente sono in costante e reciproca interazione; utilizzando il gioco come “finzione creativa”, si attivano dinamiche emozionali e si mettono in relazione tra loro i partecipanti.

La DMT come spazio di scambio simbolico che avviene in un campo di relazione in cui si intrecciano corpi, menti e culture diverse.

Alla luce di queste considerazioni si è ritenuto utile intervenire con un progetto di DMT rivolto agli utenti dell'U.O. Transculturale, per permettere loro di esprimere, attraverso il linguaggio del corpo, le emozioni e le sensazioni, favorendo, in particolare, le capacità di ascolto e sviluppando processi di scambio e di sostegno all'interno del gruppo.

### **Elaborazione del progetto.**

Già da tempo, all'interno dell'Asp 3 di Catania, alcuni operatori del settore salute mentale, si sono resi conto della necessità di occuparsi anche della salute mentale degli immigrati che, come sappiamo, sono sempre più numerosi nei nostri territori.

Questa attenzione alle popolazioni straniere, ha permesso la costituzione dell'Unità Operativa Transculturale, spazio condiviso da diverse figure professionali che, a vario titolo, si occupano della salute mentale degli immigrati. Circa 1 anno fa, mi è stato chiesto di progettare un gruppo di DMT con questa utenza, comprendendo come il linguaggio universale della danza potesse rappresentare un importante mezzo di mediazione, scambio, arricchimento reciproco e, soprattutto, di integrazione sociale.

Nasce così il progetto denominato: **“La Danza: un con-tatto tra diversità e confini”**. Progetto di DMT con immigrati

**Sede:** U.O. Transculturale dell'Asp di Catania

**Target:** uomini e donne immigrati afferenti al servizio di età compresa dai 25 ai 35 anni

**Anno di realizzazione:** 2013

**Tempi:** 6 mesi, un incontro a settimana

**Finalità del progetto:**

Favorire l'integrazione degli immigrati nel nuovo contesto sociale, facilitando le relazioni interpersonali ed esplorando in un clima ludico nuove forme di comunicazione.

**Obiettivi specifici:**

- Favorire l'espressività delle proprie emozioni
- Favorire l'interscambio
- Riequilibrare le funzioni di separazione ed appartenenza
- Migliorare la capacità di ascolto e di relazione
- Condividere vissuti
- Sviluppare la creatività
- Aumentare l'autostima
- Favorire il rilassamento

**Metodologia:** tecniche di DMT ed expression primitive

**Strumenti di verifica:** verbalizzazioni di gruppo.

## **Descrizione dell'esperienza**

Le persone che componevano il gruppo provenivano da varie nazionalità: 2 africani, 2 rumene, 2 afgani, 1 bielorusa, 1 polacca. Tutti avevano alle spalle storie diverse ma molto intense e sofferte; quasi tutti utilizzavano, anche se non benissimo, la lingua italiana.

I loro corpi apparivano contratti e tesi ed i loro sguardi “feriti”. Gli effetti sulla salute sia mentale che fisica dovuti allo sradicamento da una cultura e da un contesto sociale e dal successivo adattamento ad un nuovo contesto socio-culturale, sono spesso espressi attraverso la rabbia, lo sconforto, il senso di solitudine. Su questa base, ho sviluppato il percorso di DMT centrandolo sull'opportunità di recuperare le risorse individuali e l'incontro con l'“Altro” per favorire un migliore adattamento al nuovo contesto. Il lavoro è stato suddiviso in tre fasi.

- In una prima fase, si è posto l'accento sullo sviluppo del concetto di “identità” e di “appartenenza”, attraverso il movimento del corpo nello spazio in modo che “il corpo potesse essere esplorato ed abitato, articolarsi con il mondo e abitarlo”. (V.Bellia, 2001). Dal prendersi cura del proprio corpo, attraverso l'attivazione dei diversi sistemi corporei, al come le singole parti del corpo si muovono nello spazio a disposizione. Dalla attivazione dei diversi distretti corporei, si è passati alla interazione corporea e ludica con gli altri componenti del gruppo. L'identità come senso di sé ma anche come processo, in quanto presuppone la dimensione relazionale, in un continuo gioco di identificazioni e differenziazioni, di appartenenze negate, riscoperte...(V.Bellia, 2007). Il canale non verbale ha facilitato l'interazione e lo scambio ed è stato un importante mezzo immediato di comunicazione, capace di superare o, in alcuni casi, rendere visibili, alcune differenze culturali. Attraverso tecniche di expression primitive, si è posta l'attenzione sul “radicamento”, sugli attraversamenti sulla diagonale con il proprio gesto e con lo scambio di gesti altrui. L'esplorazione della chinesfera, ha favorito la consapevolezza dei confini del sé e la scoperta di uno spazio relazionale di scambio. In questa prima fase, le verbalizzazioni erano limitate a semplici frasi “mi sento rilassata”, “mi sento più leggero”.

- In una seconda fase, si è passati all'esplorazione dei diversi stili relazionale attraverso le varie proposte di dialogo motorio. Sono state sperimentate tecniche a valenza empatica-esplorativa, in un primo momento con l'utilizzo di materiali intermediari. Nel gioco intersoggettivo, vi è l'opportunità per andare oltre sé, oltre la stereotipia dei propri movimenti abituali, per un lavoro evolutivo sull'identità. L'interazione ci porta “fuori dal nostro territorio”,sperimentando, nell'incontro con l'altro, atteggiamenti di accettazione, empatia, ascolto. Il tu che cambia, l'altro ci cambia, l'altro ci

induce ad una nuova prospettiva, ad un vederci da un altrove che sollecita anche un cambiamento in sé stessi. In questa fase, le verbalizzazioni sono diventate più intense, con l'espressione di vissuti emotivi...."mi sento capita"...."ho molta rabbia nei confronti degli altri"...

- La fase conclusiva è stata curata con attenzione per via del distacco come momento particolarmente delicato, dati i loro vissuti. Si è approfondito il lavoro sugli attraversamenti, come metafora del viaggio, di un andare e tornare, da soli, in coppia, utilizzando diversi livelli dello spazio, per esplorare ed interiorizzare le molteplici possibilità di percorrere una strada, sperimentando l'interazione diretta (attraversamento in coppia) e la relazione a distanza (uno per coppia attraversa e l'altro osserva). Si sono, infine, prediletti lavori integrativi finalizzati ad assimilare l'esperienza percorsa, con giochi coreografici di gruppo e lasciando, in conclusione, ampio spazio alle danze rituali che permettono di danzare simbolicamente il ciclo continuo dell'esistenza.

## **OSSERVAZIONI**

In generale, i componenti del gruppo hanno mostrato un entusiasmo crescente per il lavoro fatto.

L'utilizzo del corpo ha avuto una sua evoluzione per tutti i partecipanti. All'inizio, i movimenti erano ripetitivi e poco ricercati, con un maggiore investimento della parte superiore del corpo e un uso dello spazio poco sviluppato, con un maggiore utilizzo dello spazio alto. In seguito, ho osservato un ampliamento dei movimenti prodotti, con un coinvolgimento di tutto il corpo e un miglioramento nell'utilizzo dello spazio, con una maggiore esplorazione dei diversi livelli. Anche la relazione con l'altro ha avuto una sua evoluzione. All'inizio gli incontri erano brevi e sfuggenti, con una modalità relazionale poco orientata all'ascolto. Già a metà percorso, le relazioni sono diventate più significative, con una maggiore attenzione verso gli altri e con uno sviluppo delle capacità di ascolto. Ciò che si è evidenziato maggiormente nei partecipanti alla fine del progetto, è stata la capacità di abitare sempre di più i propri gesti e il raggiungimento di un clima relazionale di fiducia e di condivisione, che ha permesso loro di uscir fuori dal senso di esclusione e di isolamento di cui erano portatori.



## Conclusioni

E' stata una esperienza estremamente arricchente anche per me e devo dire che è stato uno spazio molto sentito, anche se qualche discontinuità di presenza c'è stata per via dei grossi problemi che comporta la mancanza di lavoro e la conseguente necessità di trovare anche lavori saltuari. Ci sono stati momenti particolarmente intensi. Riporto alcune delle frasi più significative:

“mi sento accettata pienamente”....”sento che è possibile parlare una lingua che tutti comprendono”...”mi sento meno solo”....”non pensavo di trovare persone che potessero essere interessate a me”...



Più che mai la DMT in questo campo ha offerto, attraverso il linguaggio universale della danza, l'opportunità della condivisione; per loro è stato importante sperimentare uno spazio di completa accettazione e di integrazione di culture diverse. Questa esperienza ha permesso il raggiungimento di una dimensione di migliore stabilità psico-

fisica, e un ritorno a relazionarsi in modo più positivo con sé stessi e con gli altri.

## Bibliografia:

- V.Bellia, “Dove danzavano gli sciamani”. 2001
- V,Bellia, “Se la cura è una danza”. 2007

