

“Preferisco il rumore del mare” il Recovery College dei Centri di Salute Mentale di Cles e Mezzolombardo.

Ormai la letteratura scientifica sul tema è unanime d'accordo nel ritenere che un buon Servizio di Salute Mentale (SSM) debba essere orientato alla recovery. Appare quindi doveroso chiedersi quali siano le azioni che ciascun SSM può mettere in campo per sostenere i percorsi di recovery dei propri utenti. Favorire la nascita di un recovery college all'interno del proprio Servizio è una delle possibilità. Importato dai paesi anglosassoni, il recovery college è un luogo di formazione, condivisione e partecipazione attiva dove le persone esperte di disagio psichico, per professione o per esperienza diretta, diventano studenti del proprio benessere proponendo corsi a tema per autoformarsi assieme ed aumentare così il livello personale di conoscenza, competenza

e consapevolezza. “Preferisco il rumore del mare” è il Recovery College dei Centri di Salute Mentale di Cles e Mezzolombardo. Propone corsi relativi al tema della salute mentale e del benessere psicosociale, la cui peculiarità, oltre al fatto di essere gratuiti e aperti a tutta la cittadinanza, è quella di essere condotti da “esperti per professione” ed “esperti per esperienza”.

Nel marzo 2023 è nato un tavolo di lavoro che ha visto fin da subito la partecipazione attiva di operatori, utenti, familiari, cittadini ed esponenti del mondo dell'associazionismo in un'ottica di co-progettazione e co-produzione. In un paio d'anni circa il progetto è indubbiamente cresciuto sia per quanto riguarda la consapevolezza e la coesione all'interno del gruppo che per la varietà e la qualità dei corsi allestiti.

A detta dei partecipanti, il recovery college ha favorito il livello di protagonismo e soddisfazione di tutti e l'avvio di percorsi di recovery personale. Pensando al futuro, l'auspicio è quello di assistere ad un sempre maggiore coinvolgimento da parte di tutto il SSM e della cittadinanza al fine di favorire la nascita di una salute mentale patrimonio della collettività.

Parola chiave: recovery, recovery college, esperto per esperienza, co-progettazione, co-produzione.

All'interno

La Danza Terapia:
Benefici, Curiosità e Campi di applicazione

Quando le parole non bastano
Nuove vie per comunicare emozioni
profonde

SUMMARY

By now, the scientific literature on the subject unanimously agrees that a good Mental Health Service must be recovery-oriented. It therefore seems right to ask what kind of actions each Mental Health Service can put in place to support the recovery paths of its users. Promoting the creation of a recovery college within one's own service is one of the possibilities. Imported from the Anglo-Saxon countries, the recovery college is a place for training, sharing and active participation where people who are experts in psychological distress, either by profession or by direct experience, become students of their own wellbeing by offering themed courses to train themselves together and thus increase their personal level of knowledge, competence and awareness. "Preferisco il rumore del mare" is the Recovery College of the Mental Health Centres of Cles and Mezzolombardo. It offers courses on the subject of mental health and psychosocial wellbeing, the peculiarity of which, in addition to being free and open to all citizens, is that they are conducted by 'experts by profession' and 'experts by experience'. A working table was set up in March 2023, which immediately saw the active participation of operators, users, family members, citizens and representatives of the world of associations in a co-planning and co-production perspective. Over a timespan of two years the project has undoubtedly grown, both in terms of awareness and cohesion within the group and in the variety and quality of the courses offered. According to participants, the recovery college has fostered the level of protagonism and satisfaction of all and the starting of personal recovery paths. Thinking of the future, the hope is to see more and more involvement by the entire Mentale Health services and citizenship in order to foster the emergence of a mental health community heritage.

Keywords: *recovery, recovery college, expert by experience, co-design, co-production.*

INTRODUZIONE

Ormai la letteratura scientifica sul tema è unanimemente d'accordo nel ritenere che un buon Servizio di Salute Mentale debba essere orientato alla recovery. Prima di entrare nel vivo dell'argomento, è necessario intendersi quindi sul significato del concetto di "recovery", una parola inglese per la quale difficilmente è individuabile un corrispettivo nella lingua italiana. Particolarmente completa ed esauritiva è la definizione che ne dà William Anthony, secondo la quale "Recovery è un processo profondamente e autenticamente personale di cambiamento dei propri valori, sentimenti, obiettivi, capacità, ruoli. E' un modo di vivere la propria vita con soddisfazione, speranza e iniziativa, malgrado la sofferenza e le limitazioni causate dalla malattia. E implica il recupero non solo di una condizione di maggiore benessere, ma piuttosto di un nuovo senso della propria esistenza, che possa essere fatto evolvere al di là degli effetti catastrofici della malattia mentale" (Anthony, 1993). In sostanza si afferma con forza il diritto dell'utente a vivere la miglior vita possibile e, affinché ciò avvenga, è necessario mettere al centro non il sintomo, non la patologia, ma la persona che viene ad essere protagonista indiscussa del proprio percorso di recupero. In tal senso diventa fondamentale valorizzare i suoi punti di forza, le sue competenze, i suoi bisogni, i suoi interessi e desideri. E' essenziale che la persona si riscopra risorsa, per sé e per gli altri, sperimentando quel senso di utilità che spesso costituisce il primo passo per l'avvio di un buon percorso di recovery. In questo modo l'utente potrà reimpossessarsi di un'identità propria che non sarà più quella del "paziente psichiatrico", bensì di cittadino al pari di tutti gli altri.

(Carozza, 2006; Davidson et al., 2006).

Tra i principi a fondamento di ogni azione recovery oriented, si citano il particolare i seguenti:

- 1) La recovery riguarda la costruzione di una vita soddisfacente e dotata di senso così come defi-

Si ringrazia per il sostegno e contributo offerto



**CASSA RURALE
VAL DI NON
ROTALIANA E GIOVO**

- nita dalle persone stesse, nonostante la presenza di sintomi o problemi ricorrenti;
- 2) La recovery rappresenta un progressivo distanziamento dalla malattia verso la salute e lo stare bene;
 - 3) La speranza è un aspetto centrale della recovery. Le persone possono aumentare il loro senso di speranza acquisendo un controllo più attivo sulla propria vita e traendo esempio da chi ha già trovato la propria strada verso la guarigione;
 - 4) La possibilità di potersi gestire autonomamente va incoraggiata e facilitata;
 - 5) La relazione di aiuto tra operatore ed utente diventa una relazione tra due esperti: la persona "esperta per esperienza" e l'operatore "esperto per professione", in un viaggio che diventa di scoperta reciproca;
 - 6) Il processo di recovery è in stretta connessione con la capacità delle persone di acquisire un ruolo sociale attivo e soddisfacente all'interno della loro comunità;
 - 7) Il linguaggio, le storie e la possibilità di dare un senso alla propria esperienza hanno un'enorme importanza nel processo di recovery;
 - 8) I servizi recovery-oriented valorizzano sia le qualità professionali sia quelle personali degli operatori aumentando il livello di soddisfazione e motivazione nel proprio lavoro;
 - 9) I familiari e le altre figure di sostegno sono cruciali nel processo di recovery e dovrebbero essere inclusi come partners nel percorso verso la guarigione. (Davidson et al., 2007)

Pertanto la recovery è un percorso di cambiamento unico e strettamente personale ma non da effettuarsi in solitario. Senza dubbio nessuno può (o deve) sostituirsi alla persona protagonista del proprio percorso di recovery, tuttavia coloro che gravitano intorno alla persona posso fare molto, con le loro azioni quotidiane, per favorirlo oppure ostacolarlo. Appare quindi doveroso chiedersi, soprattutto da parte degli operatori dei Servizi di Salute Mentale, quali sono le azioni che ciascun Servizio può mettere in campo per favorire questo tipo di percorsi. Favorire la nascita e l'implementazione di un recovery college all'interno del proprio Servizio è una

delle possibili risposte a questa domanda. Importato dai paesi anglosassoni, il recovery college è un luogo di formazione, condivisione e partecipazione attiva dove le persone esperte di disagio psichico, per professione o per esperienza diretta, diventano al tempo stesso maestri e studenti del proprio benessere, proponendo corsi a tema per autoformarsi assieme ed aumentare così il livello personale di conoscenza, consapevolezza ed acquisizione di competenze (Perkins et al., 2018). Nel 2009 viene aperto il primo recovery college a Londra ed attualmente nel Regno Unito se ne contano più di 220. Nell'ultima decade si sono diffusi in 26 paesi in tutto il mondo, tra cui l'Europa occidentale, la Scandinavia, Hong Kong, Giappone, Australia, Canada. Tra le caratteristiche principali dei recovery college si evidenzia che sono luoghi gratuiti ed aperti a tutta la cittadinanza, funzionano come una vera e propria università all'interno della quale si propone un'offerta formativa che spazia da temi più tecnici a quelli più esperienziali e laboratoriali. L'impostazione è educativa non terapeutica, implicando di conseguenza un adattamento del linguaggio: ad esempio termini quali "operatore" ed "utente" sono sostituiti da "docente" e "studente". Uno degli aspetti fondamentali dei recovery college è legato alla modalità di conduzione dei corsi i quali sono condotti da "esperti per professione" (coloro che il disagio psichico lo hanno studiato sui libri) ed "esperti per esperienza" (coloro che invece hanno vissuto il disagio psichico sulla propria pelle). Unitamente a ciò, un'altra delle caratteristiche essenziali è che questa scuola del benessere, come potremmo altrimenti definirla, sia co-progettata e co-prodotta, ovvero venga realizzata attraverso il contributo alla pari di tutti gli interlocutori coinvolti (operatori, utenti, familiari, cittadini) nell'ottica di un proficuo scambio reciproco. I recovery college sono poi molto radicati sul territorio che si cerca di coinvolgere e valorizzare il più possibile. Pertanto, solitamente, si cerca di attivare collaborazioni con le realtà del territorio quali associazioni, cooperative, scuole, altri servizi in un prezioso lavoro di partenariato. Ovviamente la presenza di un recovery college all'interno di un Servizio non sostituisce la valutazione, il trattamento e la terapia specialistica offerta dai team clinici (Rep-

per e Perkins, 2013). In una revisione approfondita del Nottingham recovery college (McGregor et al. 2014), sono state individuate le “sei dimensioni del successo” che giustificano l’ampia diffusione ottenuta da questo tipo di iniziativa: i recovery college sono stati definiti educativi, collaborativi, basati sui punti di forza e centrati sulla persona, progressivi (nel senso che favoriscono la progressione di un buon percorso di recovery), rivolti verso la comunità ed inclusivi.

“PREFERISCO IL RUMORE DEL MARE”

“Preferisco il rumore del mare” è il Recovery College dei territori afferenti ai Centri di Salute Mentale di Cles e Mezzolombardo. Come accennato all’inizio è un luogo di formazione, condivisione e partecipazione attiva che propone corsi relativi al tema della salute mentale e del benessere psicosociale. La peculiarità di questi corsi, oltre al fatto di essere gratuiti e aperti a tutta la cittadinanza, è quella di essere condotti da “esperti per professione” (operatori) ed “esperti per esperienza” (utenti e familiari). La nascita di codesto



Recovery College ha necessitato di diverse fasi volte a creare e strutturare in modo effettivo la scuola del benessere di Cles e Mezzolombardo.

Nello specifico, inizialmente

si è svolto un incontro tra operatori del Servizio di Salute Mentale (SSM) interessati al tema per confrontarsi e condividere idee sul progetto, per poi presentarlo all’interno di tutta l’equipe di operatori e medici dei CSM di Cles e Mezzolombardo.

Dopo questa fase di condivisione ed approvazione del progetto (marzo 2023), si è passati alla fase di “reclutamento” di utenti e familiari del SSM, protagonisti di un percorso di recovery personale oppure sensibili al tema della recovery, e di associazioni e/o altre realtà territoriali vicine al mondo della Salute Mentale e/o interessate al progetto.

E’ nato così il gruppo di co-progettazione e co-produzione: un tavolo di lavoro che ha visto fin da subito la partecipazione attiva di operatori, utenti, familiari, cittadini ed esponenti del mondo dell’associazionismo i quali, seduti in cerchio, si sono dapprima con-

frontati sul concetto di recovery, successivamente hanno ampliato le proprie conoscenze attraverso la letteratura scientifica disponibile sul tema dei Recovery College. Fondamentali nel percorso sono stati i momenti di confronto con altre realtà già promotrici di progetti affini, in particolare i Recovery College di Trento “FARe” e Rovereto “Futuro in circolo” che, attraverso le loro esperienze, hanno infuso speranza e fiducia in questo progetto.

Per quanto riguarda gli aspetti più pratici, è nata presto l’esigenza all’interno del gruppo di riunirsi a cadenza regolare: ogni lunedì dalle 11.00 alle 12.30 presso due sedi, una a Cles una a Mezzolombardo, collegate da remoto. Nel tempo questa organizzazione ha subito qualche modifica, attualmente il gruppo si trova dalle 10.00 alle 11.30 in presenza, una volta a Cles e una volta a Mezzolombardo, per favorire la coesione del progetto (pur mantenendo la possibilità di collegarsi da remoto per chi preferisce). Attualmente il gruppo è composto da circa 20-25 persone, tra cui circa 4 operatori, 3 familiari, 8-10 utenti, 2 rappresentanti di associazioni locali (“Valle Aperta” e “Porte Aperte”), 4 cittadini attivi.

Una tappa fondamentale nella creazione di codesto Recovery college è stata la scelta del nome da dare alla scuola, utile a conferire un’identità concreta al gruppo. Dopo un momento di condivisione delle varie opzioni e successiva scelta democratica, si è infine optato per “Preferisco il rumore del mare – Recovery College di Cles e Mezzolombardo” (tratto da una poesia di Dino Campana). In maniera analoga è stato scelto il logo della scuola.

Nei mesi successivi il lavoro si è concentrato principalmente sulla produzione e strutturazione condivisa del primo catalogo del recovery college, per poi affrontare la parte di progettazione e diffusione del materiale informativo (locandina, volantino, comunicato stampa per i quotidiani locali e i canali social), dando di fatto avvio ai primi corsi nella primavera 2023.

La nostra offerta formativa prevede corsi che spaziano da argomenti più tecnici ad altri più esperienziali e laboratoriali, tutti relativi al tema salute mentale e benessere psico-sociale, con l’obiettivo principale di promuovere la Salute Mentale come bene individuale e della comunità.

I corsi, condotti da esperti per professione ed esper-

ti per esperienza, nei tre cataloghi pubblicati fino ad ora, sono stati vari e molto partecipati dalla comunità. Alcuni corsi si sono ripetuti in più edizioni così da raggiungere tutti i punti nevralgici del territorio da Mezzolombardo a Cles per arrivare fino a Malè, poiché la zona di afferenza è composta da tanti piccoli borghi dislocati in ampie vallate. Questa modalità permetterà nei prossimi cataloghi di poter raggiungere l'alta Val di Non, altri paesi della Piana Rotaliana e dell'altopiano della Paganella.

Nel primo catalogo Primavera 2023 sono stati proposti tre corsi: il corso "Guarire si può" a Cles, il quale si propone di introdurre al tema della recovery intesa come possibilità di vivere al meglio la propria vita nonostante la presenza di un disagio psichico; il corso "I principali disturbi psichici: proviamo a conoscerli", a Cles, che si propone di fornire conoscenze di base sulle principali forme di disagio psichico e le loro manifestazioni cliniche; il corso "Scrivere di sé" a Mezzolombardo, il quale ha permesso di conoscere ed utilizzare il mezzo della scrittura per imparare ad accogliere e gestire stati emotivi e fare chiarezza dentro di sé.

Nel secondo catalogo autunno/inverno 2023-2024 sono stati riproposti (in altri territori rispetto alla prima edizione) i corsi "Guarire si può" e "I principali disturbi psichici: proviamo a conoscerli"; è stato poi proposto un nuovo corso a Cles intitolato "La strada verso di me" finalizzato all'utilizzo di mezzi creativi come il journaling, la comunicazione efficace, la lettura, l'arte, l'immagine, il movimento, la musica e la fotografia per favorire il proprio benessere personale, entrare in contatto con le proprie risorse ed integrarle nella vita quotidiana.

In questo catalogo, inoltre, si è ritenuto opportuno organizzare una serata di presentazione del successivo catalogo primavera/estate 2024 con l'obiettivo di presentare i nuovi corsi e poter raccogliere idee, spunti e consigli dalla comunità. Questo incontro ha permesso di stringere nuove relazioni con cittadini ed associazioni presenti nel territorio, interessate e sensibili al tema della salute mentale e del benessere psicosociale

Il catalogo attualmente in corso, primavera 2024, è

molto corposo e vede l'avvio di ulteriori nuovi corsi, oltre alla riedizione del corso "Guarire si può" in altra sede, a Malè. I nuovi corsi sono stati i seguenti: il corso "Stigma e pregiudizio", a Mezzolombardo, volto ad introdurre i temi dello stigma e del pregiudizio, purtroppo ancora radicati nella nostra società, e a fornire strategie per fronteggiarli e conoscere gli interventi proposti nei SSM di riferimento; il corso dal titolo "L'esperto in supporto tra pari (ESP)", a Cles, si proporrà di far conoscere ai partecipanti la figura innovativa dell'ESP attraverso i racconti di chi ricopre questo ruolo all'interno dei SSM; il corso "Musica per conoscersi", a Mezzolombardo, nel quale si porrà al centro l'esperienza con il sonoro ed il valore che essa porta con sé; infine il corso di "Bioenergetica", a Cles, nel quale si proverà ad aumentare, attraverso esperienze corporee calibrate, la propria mobilità corporea e respiratoria promuovendo un maggiore contatto con sé stessi ed una maggiore consapevolezza di sé.

Nel corso di un paio d'anni circa il Recovery college di Cles e Mezzolombardo è indubbiamente cresciuto sia per quanto riguarda la consapevolezza e la coesione all'interno del gruppo, sia per quanto riguarda la varietà e la qualità dei corsi allestiti. A detta dei partecipanti, questo progetto ha potuto favorire il livello di protagonismo e soddisfazione di tutti e l'avvio e la prosecuzione di percorsi di recovery personale. Ha inoltre implementato azioni concrete a vantaggio della comunità, favorendo la nascita di una salute mentale intesa come patrimonio di tutti e riducendo stigma e pregiudizi riguardanti il mondo della salute mentale oltre che aumentare motivazione e soddisfazione degli operatori impegnati in prima persona.

Chiaramente c'è stata anche qualche criticità durante la realizzazione del progetto, in primis la "resistenza fisiologica" di una parte degli operatori del Servizio nell'avviare un nuovo tipo di progetto, specialmente se particolarmente innovativo come in questo caso, oltre alla difficoltà di coinvolgere attivamente tutto il Servizio. Dal punto di vista organizzativo le principali difficoltà riscontrate sono state logistiche (reperire sale disponibili per i corsi, la divulgazione del catalogo, individuare gli interlocutori sul territorio, ecc.) e la necessità di concilia-

re tale progetto con quelli già attivi all'interno del SSM, tutti bisognosi di risorse umane da investire. Si è resa pertanto necessaria una redistribuzione dei carichi di lavoro all'interno del Servizio.

E' importante menzionare, inoltre, che l'avvio del progetto ha attraversato un'inevitabile fase di assestamento iniziale, la quale ha richiesto una buona dose di flessibilità, creatività e tolleranza verso un progetto che non era già definito in partenza ma che necessitava di essere scritto in corso d'opera, a più mani, insieme ad altre persone ciascuna con il suo ruolo e la sua sensibilità.

Pensando al futuro, l'auspicio è quello di assistere ad un sempre maggiore coinvolgimento nel progetto da parte di tutto il SSM in modo che si possa creare una cultura ed un approccio condivisi e recovery-oriented all'interno del Servizio. La presenza di un recovery college dovrebbe inoltre favorire l'introduzione della figura dell'ESP all'interno del SSM, obiettivo al quale si sta lavorando. Si ritiene inoltre fondamentale l'individuazione di indicatori di esito che permettano di oggettivare e valutare l'efficacia del recovery college al fine di mettere in atto azioni di miglioramento continuo della qualità. Per quanto riguarda questo aspetto, si accenna al fatto che si è entrati a far parte di uno studio di comparazione dei recovery college attualmente presenti in Italia per valutarne le caratteristiche. Ci si augura inoltre di assistere ad un sempre maggiore coinvolgimento della cittadinanza al fine di favorire la nascita di una salute mentale di comunità e di riuscire ad avviare delle collaborazioni con altri recovery college per poter creare una rete sinergica a livello nazionale.

CONCLUSIONI

Si può affermare con grande soddisfazione che il progetto è cresciuto nel tempo e che attualmente può contare sulla partecipazione di utenti, operatori, familiari del Centro di Salute Mentale di Cles e Mezzolombardo, di cittadini attivi sensibili al tema della salute mentale, di associazioni del territorio quali "Valle Aperta" e "Porte Aperte", oltre alla collaborazione con la scuola di musica Celestino Eccher, l'associazione culturale LeArTi, la scuola musicale Guido Gallo, il sostegno di Svolta ed i parroci dei comuni di Cles, Mezzolombardo, della

Comunità della Val di Non e della Comunità della Rotaliana-Königsberg. L'auspicio è che il futuro veda un coinvolgimento sempre maggiore di tutta la cittadinanza in modo che la Salute Mentale esca finalmente dai confini dei Servizi ad essa adibiti e diventi a tutti gli effetti patrimonio della collettività. *"Fabbricare, fabbricare, fabbricare, preferisco il rumore del mare.."* (Dino Campana).

Paola Santo,
dirigente medico specialista in Psichiatria,
responsabile del Centro di Salute Mentale di Cles.

Sara Gottardi,
tecnico della riabilitazione psichiatrica, referente
del Centro Diurno del Servizio di Salute Mentale di
Cles e referente del progetto Recovery college di
Cles e Mezzolombardo.

BIBLIOGRAFIA

- Anthony WA. Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990's. *Psychosoc Rehabil J.* 1993;16(4),11-23.
- Carozza P. Principi di riabilitazione psichiatrica - Per un sistema di servizi orientato alla guarigione. FrancoAngeli ed., 2006:173-174.
- Davidson L. Recovery - Concepts and application. 2007 Devon Recovery Group.
- Davidson L. Tondora J. Lawless MS. O'Connell MJ. Rowe M. Il recovery in psichiatria - Organizzazione dei servizi e tecniche operative. Erikson ed., 2007:25-30.
- McGregor J. Repper J. Brown H. "The college is so different from anything I have done". A study of the characteristics of Nottingham Recovery College. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice.* Vol 9 NO 1, 2014:3-15.
- Perkins R. Meddings S. William S. Repper J. Recovery Colleges Ten Years On. Briefing Paper 15, 2018. ImROC – Implementing Recovery through Organisational Change.
- Repper J. Perkins R. The Team Recovery Implementation Plan: A Framework for Creating Recovery-focused Services. ImROC, Centre for Mental Health and Mental Health Network, NHS Confederation. 2013. <https://imroc.org/>

La Danza Terapia: Benefici, Curiosità e Campi di applicazione

La danza terapia emerge come approccio innovativo e olistico nel campo della riabilitazione cognitiva e motoria. Questa disciplina integra il movimento corporeo, l'espressione artistica e la connessione mente-corpo per stimolare e migliorare le funzioni cognitive. Molteplici sono i benefici cognitivi offerti dalla danza terapia, la quale mostra un notevole impatto sulle diverse aree del funzionamento cerebrale e il suo potenziale nel trattamento di varie condizioni neurologiche e psicologiche.

La danza terapia ha radici antiche nelle pratiche curative tradizionali. Si è sviluppata come disciplina formale negli anni '40 del Novecento. Pionieri come Marian Chace hanno contribuito a definirne i principi fondamentali di questa disciplina, utilizzando la danza come strumento terapeutico negli ospedali psichiatrici. Negli anni '60, la Fondazione dell'American Dance Therapy Association (ADTA), incomincia ad utilizzarla per promuovere la professione. Ad oggi la danza terapia è riconosciuta e praticata in tutto il mondo.

BENEFICI FISICI

La danza terapia offre molteplici benefici. Migliora infatti, la coordinazione, l'equilibrio, aumenta la flessibilità e la forza muscolare e stimola la circolazione sanguigna e linfatica. Praticando la danza terapia si registrano notevoli miglioramenti della postura, infatti i movimenti fluidi e controllati aiutano a correggere gli squilibri posturali; la sua pratica determina inoltre, una riduzione del dolore cronico attraverso l'utilizzo del movimento gentile che può alleviare il dolore muscolare e articolare. L'attività fisica regolare infatti, stimola la produzione di endorfine, migliorando la vitalità e aumentando i livelli energetici.

BENEFICI EMOTIVI E PSICOLOGICI

La danza terapia ha un impatto significativo sul benessere emotivo. Aiuta a ridurre lo stress e l'ansia,

favorendo l'espressione dei sentimenti attraverso il movimento, migliorando l'umore e l'autostima. La danza infatti, permette di esprimere emozioni difficili da verbalizzare. Il suo utilizzo inoltre, può contribuire alla riduzione di stress, infatti il movimento ritmico e la percezione corporea, riducono i livelli di cortisolo.

FONDAMENTI NEUROSCIENTIFICI DELLA DANZA TERAPIA

La danza terapia si basa su solidi principi neuroscientifici che evidenziano la stretta interconnessione tra movimento corporeo e funzionamento cognitivo. Le ricerche hanno dimostrato che l'attività fisica coordinata, come quella richiesta nella danza, stimola la neuroplasticità, ovvero la capacità del cervello di formare nuove connessioni neuronali e di riorganizzarsi.

Questo processo di rimodellamento cerebrale è particolarmente rilevante nelle aree coinvolte nella memoria, nell'attenzione e nelle funzioni esecutive. Inoltre, l'attivazione simultanea di diverse aree cerebrali durante la danza - tra cui la corteccia motoria, l'area di Broca e il cervelletto - favorisce un miglioramento globale delle funzioni cognitive.

MIGLIORAMENTO DELLE FUNZIONI ESECUTIVE

La danza terapia richiede la pianificazione e l'esecuzione di sequenze di movimenti, migliorando la capacità di organizzare e strutturare le azioni in modo efficace potenziando quindi le abilità di pianificazione e organizzazione.

L'adattamento a nuove coreografie e l'improvvisazione stimolano la flessibilità mentale, essenziale per affrontare situazioni complesse nella vita quotidiana determinando aumenti nella flessibilità cognitiva. La necessità di coordinare i movimenti e seguire il ritmo, rafforza il controllo inibitorio, migliorando la capacità di concentrazione e di resistere alle distrazioni. La danza richiede l'esecuzione simultanea di

diverse azioni, come seguire il ritmo, ricordare i passi e coordinarsi con gli altri, potenziando le abilità di multitasking.

POTENZIAMENTO DELLA MEMORIA

La danza terapia offre un contributo significativo al miglioramento delle funzioni mnemoniche. L'apprendimento e la memorizzazione di sequenze di movimenti stimolano sia la memoria a breve termine che quella a lungo termine. In particolare, la memoria procedurale, responsabile dell'apprendimento di abilità motorie, viene notevolmente potenziata attraverso la pratica regolare della danza.

Inoltre, l'associazione di movimenti con elementi musicali e ritmici favorisce la creazione di connessioni neurali più forti, facilitando il recupero delle informazioni. Questo aspetto è particolarmente rilevante nella riabilitazione di pazienti con deficit mnemonici, come quelli affetti da malattie neurodegenerative.

MIGLIORAMENTO DELL'ATTENZIONE E DELLA CONCENTRAZIONE

In una fase iniziale della sua pratica, i partecipanti sviluppano una maggiore consapevolezza del proprio corpo e dell'ambiente circostante, migliorando l'attenzione selettiva. Nella fase intermedia attraverso la pratica continua, si osserva un miglioramento dell'attenzione sostenuta, con la capacità di mantenere la concentrazione per periodi più lunghi durante l'esecuzione di sequenze complesse. A livelli più avanzati, i praticanti mostrano una notevole capacità di attenzione divisa, riuscendo a gestire simultaneamente diversi stimoli (musica, movimenti, interazioni con gli altri). Consolidamento delle abilità nella Vita Quotidiana: Le abilità attentive sviluppate attraverso la danza terapia si trasferiscono efficacemente alle attività della vita quotidiana, migliorando la performance in compiti che richiedono concentrazione e attenzione.

BENEFICI PER LA COGNIZIONE SOCIALE E L'EMPATIA

La danza terapia svolge un ruolo cruciale nel miglioramento della cognizione sociale e dell'empatia. L'interazione con gli altri partecipanti durante le sessioni di gruppo stimola la capacità di interpretare

i segnali non verbali, migliorando la comprensione delle emozioni altrui. Questo aspetto è particolarmente rilevante nella riabilitazione di individui con disturbi dello spettro autistico o difficoltà nelle interazioni sociali. Inoltre, la sincronizzazione dei movimenti con il gruppo, favorisce lo sviluppo di un senso di connessione e appartenenza, elementi fondamentali per il benessere psicologico e sociale. La danza terapia crea un ambiente sicuro in cui esplorare e esprimere le proprie emozioni, contribuendo allo sviluppo dell'intelligenza emotiva e della regolazione affettiva.

APPLICAZIONI TERAPEUTICHE

La danza terapia è utilizzata in vari contesti clinici: È usata nel trattamento di depressione, ansia e disturbi alimentari. Favorisce l'elaborazione del trauma e il recupero dall'abuso di sostanze. Per pazienti con depressione, ansia o disturbi post-traumatici da stress, la danza terapia fornisce un mezzo di espressione non verbale che può facilitare l'elaborazione emotiva e il miglioramento dell'umore. L'aspetto sociale della danza contribuisce inoltre a ridurre l'isolamento e a migliorare le interazioni interpersonali. Nei pazienti colpiti da ictus, la danza terapia si è dimostrata efficace nel promuovere il recupero delle funzioni motorie e cognitive. L'integrazione di movimenti ritmici e coordinati stimola la neuroplasticità, favorendo la riorganizzazione cerebrale e il recupero funzionale. Nelle Malattie Neurodegenerative come Parkinson e Alzheimer, la danza terapia ha mostrato risultati promettenti nel rallentare il declino cognitivo e nel migliorare la qualità della vita. I movimenti ritmici e coordinati stimolano le aree cerebrali coinvolte nel controllo motorio e nella cognizione, offrendo un approccio complementare alle terapie tradizionali. Benefica, quindi per anziani, bambini/ragazzi con spettro autistico e persone con disabilità. Utilizzata inoltre per pazienti oncologici utile a migliorare la qualità della vita.

PROSPETTIVE FUTURE E RICERCA

Il campo della danza terapia per la riabilitazione cognitiva è in continua evoluzione, con promettenti direzioni per la ricerca futura. Gli studi neuroscientifici stanno esplorando sempre più in dettaglio i mec-

canismi cerebrali sottostanti ai benefici osservati, utilizzando tecniche avanzate di neuroimaging per mappare le modifiche strutturali e funzionali indotte dalla pratica regolare della danza terapia.

Un'area di particolare interesse è l'integrazione della realtà virtuale e delle tecnologie di feedback biometrico nella pratica della danza terapia. Queste innovazioni potrebbero consentire interventi più personalizzati e un monitoraggio più preciso dei progressi dei pazienti. Inoltre, la ricerca futura si concentrerà sull'ottimizzazione dei protocolli di

intervento, identificando le modalità più efficaci per diverse popolazioni cliniche e fasce d'età.

*Eugenia Altavilla,
psicologa delle organizzazioni e dei gruppi*

Quando le parole non bastano Nuove vie per comunicare emozioni profonde

Il testo esplora il concetto di psicomotricità, una disciplina che considera la mente e il corpo come interconnessi e si basa sulla comunicazione non verbale attraverso il movimento e il contatto. L'approccio è particolarmente utile in situazioni di disabilità, come nel caso di Marta, una bambina cieca nata prematura, per la quale il dialogo tonico ha permesso di superare le barriere della comunicazione verbale, favorendo il suo sviluppo e la sua integrazione. La psicomotricità, infatti, non è solo una pratica riabilitativa, ma un metodo olistico che promuove la crescita personale e relazionale, valorizzando l'individuo nella sua globalità.

Comprendere e spiegare il concetto di psicomotricità può essere complesso, ma un modo efficace per affrontarlo è considerare la mente e il corpo in modo olistico, ossia come due aspetti strettamente interconnessi. La psicomotricità è una disciplina che riconosce come ogni manifestazione fisica si riflette sulla psiche e viceversa. Sebbene spesso associata ai bambini, la psicomotricità trova applicazione in tutte le fasi della vita. Nella dimensione della disabilità diventa una chiave di accesso per comunicare al di là delle parole.

Senso, dal latino "sensu" (sentire, provare sensazioni) è la capacità di ricevere informazioni da stimoli esteroceettivi ed enteroceettivi, di avere percezione del mondo e di conoscere la realtà. Ogni nostra esperienza si basa sulle informazioni che provengo-

no dagli organi di senso e che vengono elaborate dal sistema nervoso centrale al fine di dare significato agli eventi e produrre risposte adattive.

Il senso dominante della vista, nella sua matrice più profonda, lo sguardo, è necessaria e fondamentale nei primi istanti di vita per instaurare con la figura di attaccamento un legame affettivo-relazionale, che è parte del dialogo tonico.

Ma cosa succede se, a causa di un parto prematuro, la vista viene a mancare?

Stabilire una modalità comunicativa adeguata con l'utente è cruciale per instaurare una relazione efficace e costruttiva. Una corretta ricezione del messaggio e un feedback funzionale infatti producono diverse conseguenze positive tra cui:

- Miglior comprensione reciproca: una comunicazione efficace infatti garantisce che entrambe le parti comprendano chiaramente le informazioni, le intenzioni e i bisogni dell'altro. Questo riduce la probabilità di malintesi e incomprensioni che potrebbero portare a conflitti o insoddisfazione e di conseguenza a disturbi emotivo-relazionali;
- Costruzione della fiducia: una comunicazione chiara facilita lo sviluppo di un rapporto di fiducia. Quando l'utente percepisce che le proprie esigenze sono ascoltate e comprese, è più incline a esprimere i propri bisogni e desideri.

Uno degli aspetti più rilevanti nella psicomotricità è appunto il dialogo-tonico (sopra citato), una modalità comunicativa non verbale che si basa sul tono muscolare, lo sguardo, il contatto e il movimento. Questo concetto, introdotto dal neuropsichiatra J. de Ajuriaguerra, rappresenta la prima forma di comunicazione tra madre e bambino fin dai primi momenti di vita. È una forma di scambio che avviene attraverso il corpo e le emozioni, e che diventa fondamentale per lo sviluppo psico-fisico dell'individuo. Ogni fase di sviluppo, caratterizzata da specifici traguardi motori e psicosensoriali (elevazione ed orientamento del capo, nella capacità di strisciare, di andare a carponi, di mantenere la posizione eretta, di camminare...), contribuisce alla formazione dello schema corporeo, una sorta di mappa mentale che permette di conoscere il proprio corpo e quello degli altri, nel rapporto affettivo-relazionale con l'ambiente circostante.

Secondo l'approccio di stimolazione basale di Frölich (2003), ci sono bisogni primari che devono essere soddisfatti per garantire un lavoro terapeutico efficace con persone affette da gravi disabilità. Questi bisogni includono il contatto corporeo per fare esperienze dirette e percepire gli altri esseri umani, la necessità di essere avvicinati al mondo che li circonda in modo semplice, e il bisogno di essere capiti anche senza parole. È importante concentrarsi sul creare un ambiente armonioso che compensi la mancanza di esperienze sensoriali e motorie e promuova lo sviluppo di una percezione di sé come individuo.

Il mondo delle persone con disabilità gravi è molto ristretto ed incentrato soprattutto sul contatto corporeo, che permette vissuti ed esperienze senso-motorie. Le stimolazioni basali infatti aiutano a compensare la mancanza di esperienze proprie, del movimento, dei vissuti con il mondo esterno; inoltre aiutano a creare un ambiente armonioso e stimolante che permetta al bambino o all'adulto di "viversi" e "percepirsi" come un essere umano nel suo ambiente. Le stimolazioni basali, aiutano a cambiare la caotica sovrabbondanza di stimoli e ad avvicinarsi al mondo come struttura più comprensibile, con minori paure.

Chiariti i fondamenti della psicomotricità, possiamo meglio comprendere gli obiettivi e i risultati ottenuti nella successiva presa in carico psicomotoria.

IL CASO CLINICO DI MARTA

Per illustrare l'applicazione del dialogo-tonico e i suoi effetti, consideriamo il caso clinico di Marta (nome di fantasia), una bambina di 6 anni nata prematura, affetta da cecità binoculare a causa di retinopatia, con disturbi evolutivi ed un ritardo globale nello sviluppo. Il percorso psicomotorio di Marta ha avuto come obiettivo primario il suo benessere, al di là dei suoi limiti. Non si è trattato di un approccio asettico, orientato solo alla funzionalità e alla riabilitazione, ma di una relazione terapeutica globale che ha considerato Marta nella sua interezza. In questo contesto, è emersa la centralità del dialogo-tonico come strumento per superare le barriere della comunicazione verbale e conoscenza del mondo soltanto attraverso il canale visivo e creare un ambiente di fiducia e sicurezza.

I bambini con disabilità visiva come Marta sperimentano una grave privazione sensoriale che causa problemi di percezione. Le loro esperienze risultano limitate e poco differenziate tra loro poiché la percezione e la sua conseguente elaborazione sono frutto di un processo di ricerca di informazioni attiva che è strettamente legata al movimento.

Dalla valutazione psicomotoria di Marta emergono i seguenti aspetti che ho suddiviso così:

- Tono muscolare e movimenti: Marta appare ipertonica e paratonica, questo comporta che il movi-

mento risulta rigido ed i passaggi posturali poco fluidi. Preferisce attività statiche e ha difficoltà a mantenere le posture senza aiuto. La sua coordinazione è rigida e limitata, influenzata dalla cecità, che la rende insicura nello spostarsi autonomamente.

- Orientamento spaziale: utilizza principalmente il tatto e l'udito per orientarsi e incontra difficoltà nel farlo, specialmente nel riconoscere nuovi oggetti.
- Comunicazione e interazione: la comunicazione è prevalentemente non verbale e limitata ai bisogni primari. Marta ricerca costantemente il contatto corporeo e fatica a mantenere l'attenzione e a gestire le emozioni, risultando collaborativa solo in situazioni favorevoli.

Dopo aver valutato attentamente le caratteristiche di Marta, si procede con un'ipotesi diagnostica psicomotoria: disturbo di comunicazione rispetto al dialogo-tonico. La comunicazione con l'altro è difficile, per lei farsi capire risulta molto faticoso, per questo spesso non vengono compresi i suoi bisogni e si presentano reazioni emotive esplosive da parte della bambina. È quindi importante cercare di concentrarsi sui suoi principali interessi per poter farla sentire ascoltata, rassicurata, capita.

Nel caso di Marta, la seduta psicomotoria è stata strutturata per essere il più efficace e piacevole possibile. L'ambiente di lavoro era calmo e silenzioso per ridurre l'affollamento acustico. È stato cruciale creare un contatto corporeo intenso e coerente, che permettesse a Marta di percepire la presenza e la disponibilità dell'altro. Le attività sono state presentate in maniera chiara e ripetitiva per facilitare la comprensione e la prevedibilità, elementi fondamentali per garantire un senso di sicurezza e stabilità. Il setting era ordinato e sempre uguale da una volta all'altra.

Durante le sedute, la comunicazione con Marta è avvenuta principalmente a livello non verbale. Lei utilizzava le parole solo per esprimere bisogni primari, ma si apriva al dialogo tonico attraverso il movimento e l'imitazione sonora.

I momenti significativi nel percorso terapeutico sono fasi o eventi chiave che indicano un progresso o

una trasformazione all'interno della terapia. Questi momenti possono rappresentare svolte fondamentali nel processo terapeutico, facilitando la crescita personale e il cambiamento del paziente. Di seguito alcuni esempi di momenti significativi che possono emergere durante il percorso terapeutico.

Ad esempio, l'imitazione dei suoni prodotti da Marta ha generato espressioni di gioia e rilassamento, evidenziando come questa modalità di scambio relazionale fosse efficace per entrare in sintonia con lei.

Un altro momento cruciale è stato quando Marta ha iniziato a spostarsi autonomamente, guidata dalla voce della psicomotricista. Questo è stato un grande passo avanti, che ha dimostrato come Marta stesse acquisendo fiducia e sicurezza nello spazio.

Il rilassamento è stato un altro elemento chiave nel lavoro con Marta. Inizialmente mediato da un oggetto, il rilassamento è poi diventato possibile tramite il contatto fisico diretto. Questo ha permesso di instaurare una relazione di cura più profonda, nella quale Marta ha potuto esprimere il desiderio di essere toccata e curata.

Un altro momento significativo è stato il gioco del solletico. Durante una seduta, Marta ha sperimentato una gioia pura attraverso il solletico, ridendo di gusto per la prima volta in 8 mesi. Questo semplice gioco ha rappresentato un momento di connessione profonda tra Marta e la psicomotricista, basato sul dialogo-tonico e sulla comunicazione non verbale.

CONCLUSIONE

Il caso di Marta rappresenta un esempio significativo di come la psicomotricità possa fare la differenza in situazioni di disabilità grave, andando ben oltre il semplice intervento riabilitativo.

Attraverso il dialogo tonico, che è un modo di comunicare basato sull'intonazione e la modulazione del tono muscolare, e l'attenzione ai bisogni primari, l'approccio psicomotorio ha aperto per Marta nuove possibilità di sviluppo e di relazione. Questo tipo di intervento ha permesso a Marta di iniziare un percorso di crescita che le ha consentito di raggiungere una maggiore autonomia e di sviluppare una migliore comprensione di sé stessa e del proprio corpo.

Prima di intraprendere questo percorso, Marta si trovava in una condizione di grave isolamento, dovuta alla sua disabilità, che limitava non solo le sue capacità motorie, ma anche la sua possibilità di esprimersi e di interagire con il mondo circostante. L'approccio psicomotorio ha invece valorizzato il suo potenziale inespresso, facilitando una comunicazione che non si basa esclusivamente sulle parole, ma che utilizza il corpo come mezzo espressivo.

Questo ha permesso a Marta di sentirsi più compresa e di trovare nuovi modi di interagire con gli altri, aprendo la strada a un processo di integrazione sociale e relazionale più completo. Il lavoro con Marta è ancora in corso e il percorso che ha intrapreso richiede tempo, pazienza e costante attenzione alle sue esigenze specifiche. Tuttavia, i progressi ottenuti finora sono molto incoraggianti. Grazie a questo intervento iniziale, sono state poste le basi per uno sviluppo più armonioso e integrato, che tiene conto della sua globalità come persona, nonostante le difficoltà legate alla sua condizione. Questo è un esempio di come l'intervento psicomotorio possa avere un impatto profondo e duraturo, contribuendo non solo al miglioramento delle abilità motorie, ma anche alla crescita personale e all'autorealizzazione.

In sintesi, la psicomotricità non deve essere vista solo come una pratica riabilitativa tradizionale, ma come un approccio complesso e articolato che offre un modo nuovo di relazionarsi con l'altro. Superando i limiti della comunicazione verbale, questo approccio utilizza il corpo come un potente strumento di comunicazione e di sviluppo personale. È un metodo olistico che considera l'individuo nella sua interezza, rispettando le sue unicità e potenzialità, e che dimostra come anche nelle condizioni più difficili sia possibile trovare una via per la crescita, la realizzazione personale e il raggiungimento di una migliore qualità della vita. Questo approccio innovativo offre speranza e nuove prospettive non solo per le persone con disabilità gravi, ma per tutti coloro che cercano modi più significativi di esprimersi e di interagire con il mondo.

Federica Deromedi

