Lidia Marinaro[1] - Emilia Napolitano[2]

Laboratorio "Crescere danzando" Nuove metodologie per una società più inclusiva

Presentazione

Il Laboratorio "Crescere danzando" nasce dal desiderio di parlare agli studenti della condizione di disabilità in termini esperienziali, prendendo spunto dal mio vissuto nei vari seminari di Danceability che avevo frequentato, tenuti dalla maestra Lidia Marinaro, esperta della metodologia. In particolare, la mia esigenza era quella di trasferire agli studenti, con disabilità e non, il significato che io avevo ritrovato nel metodo della Danceability, dove mi relazionavo col mio corpo e con quello dell'altro, a prescindere da costruzioni mentali che inevitabilmente condizionano quando è presente una disabilità.

Infatti, la prima sensazione che ho registrato nel mio corpo è quella della leggerezza. Leggerezza, una cosa strana perché ho sempre sentito il mio corpo molto impacciato. E invece questa leggerezza mi induceva, nei giorni che seguirono la prima esperienza di Danceability, a danzare …ma non era una danza ovviamente…era un farsi trasportare dal movimento e in esso riscoprire la possibilità di esplorare lo spazio e divertirsi!

Ecco, la cosa strana…con questo movimento mi divertivo! E più mi muovevo e più mi divertivo! Ma non solo…a volte mi sorprendevo a piangere dalla felicità perché stavo assistendo ad una trasformazione. Ciò che prima era inibito, ora era sciolto. Ciò che prima era estraneo (il mio corpo impacciato e pesante) ora era familiare.

1 Educatrice professionale.
2 Psicologa e Psicoterapeuta Integrata – Saad – Università degli Studi Suor Orsola Benincasa.

E poiché la Danceability si fa in gruppo con altre persone, sia con che senza disabilità, è lì che nasce una magia perché ciascuno di noi è lontano dalle sue sovrastrutture mentali e si incontra e comunica con gli altri attraverso il linguaggio più arcaico dell'esistenza, cioè il corpo con le sue sensazioni e i suoi movimenti, proprio come bambini piccoli. E non è banale intravedere in questa magia un carattere di spiritualità, un elemento che unisce le nostre essenze e ci fa percepire la nostra diversità come elemento comune, come matrice che, allo stesso tempo, differenzia e unisce!

Da qui, il tentativo, andato in porto, di coniugare le due metodologie che avevano in comune l'obiettivo di sollecitare le persone, disabili e non, partecipanti al Laboratorio, al confronto con la diversità, pur rimanendo in contatto con sé stessi.

Il laboratorio "Crescere danzando", approvato nel Consiglio di Facoltà del 24 Aprile 2018, nasce come attività per l'acquisizione del punto bonus sul voto della laurea. Esso è stato rivolto agli studenti e alla studentesse dei seguenti corsi di laurea: Scienze della Comunicazione, Scienze dell'Educazione, Scienze della Formazione Primaria, Scienze e tecniche di Psicologia Cognitiva; persone che vogliono danzare, con o senza disabilità, con o senza esperienza nell'ambito della Danza.

Il laboratorio "Crescere danzando" nasce dall'incontro di due pratiche, la Danceability e la Psicoterapia secondo il Modello Strutturale Integrato (MSI), a cui sono dedicati i paragrafi successivi.

Per la partecipazione al Laboratorio "Crescere danzando", è stato stilato un bando e pubblicato sul sito dell'Ateneo Suor Orsola Benincasa[3]. Le email di candidatura ricevute hanno raggiunto numeri importanti, nell'ordine di 390 unità circa, tali da indurci a somministrare un iniziale questionario di preselezione (vedi Allegato 1), volto ad indagare la presenza di esperienze legate alla danza, di una condizione di disabilità e la motivazione alla partecipazione. Attraverso di esso, così, è stato possibile avviare una prima scrematura che ha visto selezionati 40 candidati, per poi effettuare il colloquio motivazionale e attitudinale,

3 www.unisob.na.it

con il quale si procedeva a sceglierne 20.

Il Laboratorio ha previsto 15 ore divise in 5 lezioni, ciascuna di 3 ore, con cadenza settimanale. Esse hanno avuto un carattere sperimentale e sono state così articolate: un momento di esercizi di Danceability in cui le persone, attraverso l'ascolto del proprio corpo, riscoprivano la relazione con se stessi sviluppando l'intuizione e la capacità di fare scelte autonome, nel rispetto del contesto in cui si muovevano; un momento di elaborazione dei vissuti e di feedback reciproco, secondo i principi del MSI, in cui ciascuno contribuiva, in modo unico e singolare, alla creazione di un percorso comune, nel pieno rispetto delle differenze.

A fine lezione, ogni partecipante al Laboratorio redigeva una scheda di riflessione (vedi Allegato 2), su cui riportava in forma discorsiva ciò che aveva sperimentato a livello di sensazioni, emozioni, fantasie, pensieri, i quattro linguaggi di funzionamento di una persona secondo il MSI (Ariano, 2000). Esso aveva la funzione di facilitare la riflessione sul significato dell'esperienza sia sul piano personale che su quello della costruzione della propria identità professionale.

Ad ogni lezione, le studentesse e gli studenti erano invitati a portare un materassino/stuoia ed un abbigliamento comodo che consentiva loro di fare esercizi fisici ed essere a proprio agio.

Gli obiettivi principali del Laboratorio sono stati: favorire la crescita delle persone che, attraverso il percorso artistico della Danza, sono sollecitate a creare uno spazio comunitario in cui entrare in relazione con il mondo della disabilità; fornire ai partecipanti nuovi stimoli e metodi di cui poter usufruire nel proprio lavoro di futuri professionisti, sia nel campo della disabilità in particolare, che della formazione in generale.

I risultati attesi sono stati: promuovere la danza come strumento formativo dell'intera persona; educare all'ascolto di se stessi e degli altri; migliorare la propria autostima; educare alle autonomie; creare una collettività eterogenea che sappia riconoscere e valorizzare la diversità; sensibilizzare sui temi dell'inclusione sociale.

Modello Strutturale Integrato (Dott.ssa Emilia Napolitano)

Il Modello Strutturale Integrato (da ora in poi MSI) è un approccio di conoscenza dell'uomo e psicoterapeutico, ideato dal Dott. G. Ariano, Direttore della Società Italiana di Psicoterapia Integrata e Presidente della Federazione Italiana Scuole ed Istituti della Gestalt.

I termini centrali del MSI sono: modello, strutturale, integrazione. Per 'modello' si intende una costruzione simbolica, che riporta le caratteristiche strutturali di un fenomeno osservato che, nell'ambito della salute psichica, corrisponde ad una certa visione che le teorie hanno sul funzionamento di un soggetto. Per 'strutturale' si intende la visione piramidale gerarchicamente organizzata della crescita di un individuo il quale procede, attraverso salti qualitativi, nell'acquisizione di nuove consapevolezze di sé e dell'altro, che inglobano esperienze e conoscenze precedenti. Per 'integrazione' si intende la propensione a trovare una sintesi tra i diversi orientamenti psicoterapeutici (comportamentista, analitico, umanistico) per arrivare alla concezione dell'uomo come soggetto simbolico, dotato di autocoscienza, capace di creare teorie su di sé e sul mondo, restando libero di scegliere, ma responsabile delle conseguenze rispetto a sé e all'altro.

Il MSI si ispira alla corrente filosofica fenomenologico-esistenziale che, negli anni cinquanta, si impose come una potente forza del pensiero, condizionando discipline, come la letteratura, la psicologia e la psichiatria. Martin Heidegger, considerato con Carl Jaspers, il creatore della filosofia esistenzialista, costituisce il ponte che collega l'esistenzialismo alla psicologia. La sua idea centrale è che l'individuo è un essere-nel-mondo. Gli uomini non esistono separatamente dal mondo e il mondo non esiste separatamente dagli uomini. Nella relazione con il mondo, l'uomo non conferisce agli oggetti il loro significato, bensì sono questi che lo rivelano, se la persona è nella disposizione di poterlo cogliere. Heidegger era legato anche alla fenomenologia di Husserl, di cui fu allievo: questa ebbe un ruolo importante nella storia della psicologia esistenziale. "La psicologia esistenziale può essere definita come una scienza empirica dell'esistenza umana che si serve del metodo dell'analisi fenomenologica" (C.S. Hall, G.Lindzey, 1986, p.310). In

quanto descrittiva dei dati dell'esperienza immediata, la fenomenologia, più che spiegare i fenomeni, cerca di comprenderli per come appaiono in tutta la loro immediatezza, allontanandosi così da interpretazioni dell'esistenza umana in termini di spirito, inconscio, energia psichica o fisica, istinti, onde cerebrali, pulsioni, archetipi.

Da questi postulati, parte il MSI per attribuire alla persona le seguenti capacità:

- La *capacità simbolica, spontanea e riflessa*. Si tratta della capacità umana mediante la quale la persona può far diventare oggetto della sua riflessione tutto il suo modo di essere (sensazioni, emozioni, fantasie, pensieri), ovvero la capacità di essere consapevoli.
- La *capacità di libertà e responsabilità*. Si tratta della capacità della persona di scegliere e decidere in modo libero e responsabile sulla sua vita, capacità che riscatta l'uomo dal determinismo biologico e culturale.
- La *capacità di essere in relazione ad un tu (intersoggettività)*. Il MSI evidenzia l'impossibilità dell'esistenza di una soggettività (io), se non si è capaci di entrare in relazione con un altro (tu), cui si attribuiscono gli stessi diritti che si riconoscono a sé stessi
- La *capacità di relazionarsi con un orizzonte da cui si riceve e a cui si dà senso*. Ogni uomo, nella sua vita, è guidato da valori che si incarnano in ciascun comportamento, siano essi consapevoli o meno.

Pertanto, io ho riconosciuto nel concetto esistenziale dell'essere-nel-mondo e nel processo di consapevolizzazione, enfatizzato dal MSI, la possibilità che le due pratiche, la Danceability e il MSI, potevano coniugarsi nella progettazione del Laboratorio "Crescere danzando".

DanceAbility® (Dott.ssa Lidia Marinaro)

La DanceAbility è un metodo di studio sul movimento, nato negli Stati Uniti nel 1987, grazie al contributo e alla sensibilità del danzatore e coreografo statunitense Alito Alessi (direttore della Joint Forces Dance Company).

Premiato con il Guggenheim Fellowship, Alessi è tra i più rilevanti coreografi e danzatori nell'area della Contact Improvisation,

un metodo basato sull'improvvisazione.

La DanceAbility utilizza i principi-base derivati dalla contact improvisation, tecnica di danza contemporanea, nata nei primi anni 70 del Novecento come ricerca di nuove possibilità di movimento attraverso il contatto fisico e sensoriale. Esso è inclusivo perché rivolto a tutte le persone, con disabilità e non, danzatori e non, che desiderano migliorare il rapporto con se stessi e con gli altri, comunicare e socializzare le loro differenze che sono sinonimo di unicità.

Gli elementi dell'improvvisazione su cui si basa il metodo possono essere raggruppati in 4 ampie aree:

- *Sensazione*. Gli esercizi di questa area aiutano a sviluppare la propriocezione, l'ascolto delle sensazioni fisiche e la concentrazione. Permettono alla persona di rilassarsi e nello stesso tempo essere in uno stato vigile e reattivo agli stimoli.
- *Relazione*. Gli esercizi di questa area mirano a sviluppare la visione periferica e la capacità di creare relazioni tra le persone attraverso il contatto, il controbilanciamento e lo scambio di peso. Nella costruzione di relazione si ricorre all'immaginazione per creare connessioni con le forme nello spazio circostante, ogni stimolo può essere fonte di ispirazione per la danza. In questa fase entra in gioco la capacità di interpretare e/o imitare i movimenti altrui e l'uso consapevole e funzionale dello spazio.
- *Tempo*. Gli esercizi di questa area si basano sull'esplorazione dei diversi ritmi in cui ci si può muovere (veloce/lento), alternando l'immobilità all'azione e osservando le sincronie che si creano. Grazie a questo processo i partecipanti sono spronati ad uscire fuori dalle proprie abitudini di movimento e ad entrare in empatia con gli altri: creare relazioni con i movimenti lenti o scattosi di una persona con disabilità ad esempio implica essere in ascolto dei tempi dell'altro per essere con l'altro, ma anche capire quando è utile muoversi in contrasto a quei movimenti al fine di modulare il ritmo della danza.
- *Composizione*. Gli esercizi di questa area sviluppano la capacità di mettere insieme gli elementi di improvvisazione delle aree precedenti. La composizione nasce quando si è coscienti della sensazione, della relazione (con lo spazio e con gli altri) e del tempo.

Allenare mente e corpo all'improvvisazione predispone la

persona all'ignoto e quindi a sviluppare necessariamente la capacità intuitiva di fare scelte in relazione al momento presente.

Riporto le parole del chitarrista Derek Bailey[4] sul concetto di improvvisazione:

"In altre parole, dobbiamo concentrarci sul presente il che implica una liberazione del peso del passato e del timore dell'avvenire… questa concentrazione sul presente è una concentrazione su ciò che possiamo fare realmente: non possiamo cambiare più nulla del passato, né agire su ciò che non è ancora. Il presente è l'unico momento in cui possiamo agire".

L'oggi è l'unico momento che esiste, è l'istante in cui creare una nuova memoria di sé. Nel caso della DanceAbility le persone con o senza disabilità possono partecipare alla danza, senza sentirsi inadeguati nella loro condizione attuale, e proprio a partire da come sono oggi, hanno la possibilità di cambiare abitudini e di scoprire nuove potenzialità espressive del corpo.

La DanceAbility è una pratica inclusiva in quanto non considera la disabilità come una condizione "speciale" e non crea alcuna discriminazione tra ciò che può fare una persona con disabilità e quello che può fare una persona senza disabilità. Gli esercizi proposti sono uguali per tutti i partecipanti, i quali hanno la libertà di comprenderli e farne esperienza, ciascuno con le proprie modalità e i propri tempi.

Quando usiamo la parola comprensione in DanceAbility non intendiamo una comprensione di tipo mentale o intellettuale, ma ciò che Alito Alessi indica come "intelligenza sociale". Non è importante che le persone capiscano le proposte che vengono spiegate, quanto l'ascoltare lo spazio in modo intuitivo, facendosi ispirare da esso nella creazione di movimenti possibili. Per questo motivo la DanceAbility è uno studio di danza accessibile a chiunque, a prescindere dalle condizioni di ogni individuo.

Diventa, quindi, necessario chiarire che questa metodologia di danza non è un approccio terapeutico ma ha una valenza catartica per

4 Derek Bailey (Sheffield, 29 gennaio 1930 – Londra, 25 dicembre 2005) è stato un chitarrista e musicista inglese, padre dell'improvvisazione libera. (Wikipedia).

tutte le persone che possono riscontrare benefici sia nella sfera fisica che in quella emotiva: durante gli esercizi possono affiorare emozioni e sensazioni profonde che nascono dal movimento e dall'incontro con l'altro.

Gli esercizi di DanceAbility danno la possibilità alla persona di sentire e percepire il proprio corpo attraverso il movimento e l'interazione con lo spazio, con modalità e tempi diversificati, a seconda delle sue caratteristiche, sia essa disabile o non, esperta di danza o non. Ciò che viene costruita, negli esercizi di DanceAbility, è una relazione basata sul linguaggio del corpo: ciascuno invia messaggi all'altro attraverso la sua corporeità e sensorialità, aprendo ad una comunicazione in divenire.

I laboratori di DanceAbility sono un'occasione per incontrare e conoscere il mondo della disabilità, comprendere e comprendersi attraverso il contatto diretto con ciò che è diverso da noi. Questa metodologia di danza inclusiva può rientrare nella ricerca della Pedagogia dell'Espressione in quanto è uno strumento maieutico che mette al centro dell'apprendimento l'esperienza pratica, coinvolge corpo e anima nella ricerca di nuovi significati della realtà individuale e sociale, e mira alla libera espressione di sé. La Pedagogia dell'Espressione è il frutto della ricerca del MimesisLab, il Laboratorio di Pedagogia dell'Espressione, diretto dal Prof. Gilberto Scaramuzzo, realizzato nell'ambito dell'Università Roma Tre. Si tratta di una metodologia incentrata sui dinamismi espressivi umani, che ha radici nella filosofia di Platone e Aristotele. Anni di sperimentazione e di applicazione sul campo hanno consentito a questa ricerca di essere riconosciuta a livello internazionale, suscitando interesse negli ambiti della didattica e dell'azione educativa intesa nella sua accezione più vasta.

La Pedagogia dell'Espressione si è sviluppata in ambito teorico, artistico e applicativo dando risultati facilmente apprezzabili, perché basata su dinamismi naturali riscoperti nelle loro profondità vitali. Al giorno d'oggi, essa sta diventando necessaria in quanto esorta l'uomo ad esprimere il proprio sentimento della vita, insegnandogli ad ascoltare, con sacrale umiltà e silente rispetto, l'espressione del sentimento

dell'altro (nell'altro), al fine di intenderlo[5].

La danza, come tutte le arti, permette all'uomo di esprimersi liberamente, allena ad una visione più ampia del mondo e permette di scorgere la poesia e la bellezza delle relazioni tra le forme, tra le cose, tra le persone. L'arte permette di integrare in maniera armoniosa le differenze: il metodo dell'improvvisazione nella DanceAbility permette di dar vita a composizioni in cui i corpi con disabilità sono inclusi allo stesso modo di tutti gli altri. Si lavora sul "limite" come punto da cui ricercare nuove e infinite possibilità creative.

Il laboratorio "Crescere Danzando" è stato uno spazio-tempo dedicato alla conoscenza di sé attraverso l'incontro con l'altro: un "altro" sempre diverso da sé con un bagaglio di esperienze unico, derivato dal proprio vissuto corporeo, culturale ed educativo. Gli studenti hanno partecipato con entusiasmo e curiosità: dopo ogni lezione, grazie al lavoro di ascolto delle sensazioni fisiche nel movimento e della relazione/contatto con gli altri, hanno scoperto di essere capaci di un'apertura che non credevano di avere, riflettuto sui preconcetti che avevano sulla disabilità, hanno cambiato quindi la loro visione della realtà e compreso le molteplici possibilità di incontro che essa offre. Abbiamo visto insieme che ci si può approcciare alla disabilità con "semplicità creativa", che se si è in ascolto, aperti e ricettivi si può comunicare attraverso uno sguardo o un gesto, che il pensiero (quando è pregiudizio) limita l'azione, che è possibile trovare soluzioni alternative se si vuole stare insieme, costruire insieme. Insomma, il laboratorio è stato uno strumento efficace per parlare agli studenti di inclusione e farlo attraverso un'esperienza sociale concreta quale la danza.

Il lavoro di riflessione (Emilia Napolitano)

In questo paragrafo, procediamo ad illustrare il lavoro svolto dagli studenti, menzionando brani delle loro schede di riflessione, che venivano compilate a fine di ogni incontro e discusse all'incontro

5 G. SCARAMUZZO, *Così è se vi pare. Una lettura pedagogica*, Anicia edizioni, 2014.

successivo. Accanto ad ogni brano vengono messi nomi di fantasia che identificano gli studenti.

Inoltre, abbiamo ritenuto necessario aggiungere al nome l'acronimo pcd, che sta a indicare persona con disabilità, laddove il brano era di proprietà di quest'ultima. Questo, lungi dall'essere una discriminante, costituisce un elemento importante che può aiutare anche il lettore a riflettere su come e quanto la disabilità influenza determinati vissuti, e se c'è una differenza rispetto ad una condizione di mancanza di disabilità.

La scheda presenta tre aree: la prima, relativa alle voci "Dove" e "Cosa", in cui lo studente descrive ciò che è accaduto durante la lezione di DanceAbility, in relazione al gruppo e alle docenti; la seconda, relativa alla voce "Provo ad ascoltare me e l'altro", in cui lo studente espone ciò che ha sperimentato in termini di sensazioni, emozioni, fantasie e pensieri ovvero secondo i linguaggi di funzionamento del MSI; la terza relativa alla voce "Cambiamento", in cui lo studente cerca di mettere a fuoco se l'esperienza vissuta ha più o meno aggiunto qualche tassello alla sua identità, personale e professionale.

Per quanto riguarda la prima area, i partecipanti al gruppo hanno descritto le lezioni, ponendo l'accento sui loro vissuti esperienziali e utilizzando un linguaggio carico di interiorità. Si riportano di seguito i brani ritenuti significativi:

"Ci siamo presentate in circle time favorendo subito un clima sereno che mi ha messo ad agio. La prima attività è stata individuale e riguardava la piena consapevolezza del proprio movimento iniziando dal respiro, in seguito l'attività si è spostata sulla relazione con l'altro e l'osservazione e l'interpretazione dei movimenti." (Ivana)

"Inizialmente ci siamo presentati, dopo di che singolarmente abbiamo dato spazio alle nostre emozioni e sensazioni, e là mi sono sentita molto libera. Successivamente, ci hanno diviso in coppia e là ho avvertito inizialmente una sensazione di rigidità e pregiudizio. Man mano entrando in confidenza con la mia compagna, la quale mi osservava, sono riuscita ad uscire da questa sensazione di pregiudizio" (Carla, pcd)

"Questa esperienza mi ha dato la possibilità di ascoltare me

stessa e gli altri, di concentrarmi sul momento presente, sullo spazio e sulla mia interazione e percezione di questo. Ho avuto la possibilità di apprezzare i piccoli movimenti e le sensazioni che da essi derivavano. Tutto ciò è per me fondamentale per il mio percorso professionale futuro basato su una consapevole relazione con gli altri che nasce da un buon rapporto con se stessi." (Ilaria)

"Solitamente nel corso del tempo, data la mia condizione fisica mi sono abituata ad aspettare sempre che l'altro mi venisse incontro, sia per rispetto sia per orgoglio. Invece durante questa lezione, dietro l'invito di Lidia ho riscoperto il bello dell'andare per primi verso gli altri, senza crearmi aspettative e senza logici ragionamenti, con il risultato sorprendente che mi ha lasciato tanta gioia nel cuore" (Paola, pcd)

Per quanto riguarda la seconda area, essa costituisce la parte centrale della scheda di riflessione. Qui sono focalizzati i vissuti della persona secondo i quattro linguaggi di funzionamento (corpo, emozione, fantasia, razionalità) del MSI, di cui forniamo una brevissima spiegazione, supportata dai contributi degli studenti.

CORPO. Secondo l'ottica fenomenologico/esistenziale, ciascuna persona ha una corporeità ed una storicità, nonché una capacità di soggettività simbolica. Vale a dire che quando il corpo si relaziona al mondo esterno lo fa in quanto dotato di un significato preciso, perché portatore di una storia personale e familiare. E così il mondo, dotato a sua volta del suo significato, si riflette sul corpo, in quanto gestualità, respiro, postura, espressione del volto (sguardo, sorriso, pianto, ecc.), voce (tono, intensità, vocalizzazioni aggiuntive, ritmo del discorso, uso del silenzio), modo di vestire, uso dello spazio e del contatto fisico. Inoltre, grazie alla capacità di soggettività simbolica (di consapevolezza) della persona il corpo è, allo stesso tempo, un io che parla, che tenta di farsi capire e un tu che parla, che va capito. Secondo il MSI, il corpo segue la legge della trasparenza: le sue parole sono così immediate, "che si può ritenere che sono trasparenti nel farci vedere l'identità storica di una persona" (Ariano, 2000, p. 146).

I contributi presenti in quest'area sono espressioni sia di sensazioni positive (rilassatezza, rinascita, libertà):

"Ho provato inizialmente una sensazione di rilassamento generale per poi focalizzarmi sui movimenti che il mio corpo svolge in automatico, come respirare ed ho raggiunto un livello di consapevolezza che mi ha permesso di sentire anche il semplice muoversi dell'aria all'interno del mio stomaco, del mio petto e in tutte le parti del corpo. Infine, una sensazione di piacere e libertà fisica." (Loredana, pcd)

"La lezione è stata molto emozionante, la sensazione principale è stata quella di essere libera di muovermi, assecondare il mio corpo senza schemi, sapendo di non essere giudicata. Per libertà, intendo anche libertà della mente di poter essere concentrata solo sul corpo, sul movimento e sulla relazione con l'altro senza preoccupazioni di altro genere." (Giulia)

"Ho avuto un contatto autentico con il mio corpo (dopo tanto tempo) e mi sono sentita viva, come se stessi rinascendo. È bello, considerando che ho sempre evitato un contatto con me stessa, con il mio corpo. E' stato un approccio un po' impacciato, ma pur sempre un approccio…si deve pur iniziare da qualche parte." (Imma)

Che, al contrario, di sensazioni negative (impaccio, rigidità):

"Ho sperimentato varie sensazioni fisiche, legate all'emotivo…. Inizialmente l'ansia del giudizio ha reso rigido il mio corpo e ascoltarlo per assecondarlo non è stato facile. Piano piano, però, è diventato più semplice e sono riuscita a provare una sensazione fisica di libertà, di abbandono al movimento" (Giulia)

"Non sono riuscita a sentire e percepire il mio corpo, non sono riuscita a rilassarmi. Invece sono riuscita a percepire in maniera completa la relazione con la persona con cui ero in coppia. Questo mi ha dato molta gioia." (Anna, pcd)

"Nel primo esercizio individuale ho provato, sdraiandomi, un senso di libertà e sintonia con l'intero gruppo e la mia parte destra è riuscita a rilassarsi, nonostante la mia difficoltà. Nel secondo esercizio, ho avvertito un senso di rigidità su tutto il corpo…non riuscivo ad entrare in sintonia con il restante gruppo" (Paola, pcd)

Gli esercizi del metodo DanceAbility mettono l'attenzione sulla consapevolezza del respiro e via via sul resto del corpo, accendono la percezione delle sensazioni fisiche e quindi ogni partecipante ha un

tempo speciale per sentire e osservare le connessioni tra mente e corpo.

Esemplificativi sono i seguenti brani:

"Ho sperimentato che la respirazione da un equilibrio al nostro corpo che arriva alla mente quando siamo in tensione. Ho provato leggerezza, sospensione e delicatezza quando l'altro si metteva in contatto con me" (Dora)

"Ho provato inizialmente una sensazione di rilassamento generale per poi focalizzarmi sui movimenti che il mio corpo svolge in automatico come respirare ed ho un raggiunto un livello di consapevolezza che mi ha permesso di sentire anche il semplice muoversi dell'aria all'interno del mio stomaco, del mio petto e in tutte le parti del corpo. Infine una sensazione di piacere e libertà fisica" (Stella, pcd)

"Ho di nuovo ascoltato la musica del mio respiro e questo mi ha tranquillizzata molto" (Erica)

Nella nostra società può essere più o meno facile entrare in relazione con gli altri, ma è difficile farlo in maniera autentica, concreta e profonda. Il laboratorio è stato anche un'occasione per ritrovare il "contatto fisico" con l'altro in un contesto trasparente e protetto: il contatto nella danza è inteso come mezzo di comunicazione, ma anche come mezzo per risvegliare la percezione tattile e tra le altre funzioni permette anche di rilasciare la tensione muscolare. Gli studenti hanno avuto modo di superare il disagio e l'imbarazzo di ritrovare una connessione con il proprio corpo attraverso il tocco, di aprirsi con fiducia all'altro.

In merito a quanto detto, si riportano i seguenti brani:

"All'inizio è stato strano, non sono abituata al contatto, anzi a volte provo molto disagio, ma stavolta è stato come se la mia compagna sapesse esattamente cosa fare per non essere invadente, per aiutarmi ad entrare in connessione. per qualche istante sono riuscita a spegnere il cervello e sentire il mio corpo" (Ylenia)

"Ho avuto una sensazione di fiducia sia nell'altro che in me stessa. I miei movimenti erano tutti conseguenza del tocco, per cui mi sono lasciata libera di ascoltarli e sentirli" (Greta)

"Ho sentito la relazione in particolar modo le vibrazioni dell'altro,

percepisco la presenza dell'altro senza la necessità di toccarlo" (Lucia)

EMOZIONE. La teoria della fenomenologia identifica l'emozione nella relazione che l'uomo ha col mondo, alla ricerca di un significato. Secondo il MSI, il linguaggio emotivo segue la legge del Dasein, concetto basilare della psicologia esistenziale, che si traduce in italiano in essere-nel-mondo, ovvero l'esserci, che vuol dire essere aperto e disponibile a percepire la presenza delle cose e a rispondervi. Esso definisce il modo, singolare e soggettivo, di ogni individuo di posizionarsi nell'universo e di relazionarsi ad esso. Per il MSI, ci sono quattro posizioni ovvero quattro emozioni fondamentali che caratterizzano la relazione: la rabbia, la paura, la tristezza e la gioia. Le prime due sono emozioni attraverso cui ci si relaziona con parti di sé/situazioni/persone, sentite come pericolose per la nostra integrità: con la rabbia si è presi dalla voglia di distruggere, con la paura dall'impeto di scappare. Le altre due ci mettono in contatto con parti di sé/situazioni/persone che ci aiutano a crescere: con la tristezza ci mettiamo in relazione con cose buone ma da cui dobbiamo distaccarci a causa di circostanze esterne o leggi della natura che non dipendono da noi; con la gioia entriamo in contatto con realtà con le quali possiamo restare in buon rapporto e godercele.

Anche in quest'area, gli studenti hanno alternato emozioni positive a emozioni negative:

"Sentivo gioia, ero tranquilla" (Amalia, pcd)

"E' stata una mescolanza, un turbinio: ansia da 'prestazione' e timore del giudizio, sostituito piano piano dalla fiducia nelle altre, nella tranquillità di essere persone che, come me, sono alla ricerca del miglioramento e grande entusiasmo." (Erika)

"Ho provato l'emozione di essere libera, libera dal giudizio, libera dalla paura di sbagliare. Mi sono emozionata nell'osservare negli occhi una persona a me sconosciuta." (Giulia)

"Un'altra emozione è stata la gioia di muovermi in sintonia con me stessa per dare comunicazione di me agli altri anche senza parlare. Dunque, l'empatia che si è creata mi ha dato molta serenità." (Loredana, pcd)

"Sono riuscita a superare le mie paure e vergogne, anche solo

per qualche minuto. L'ansia di conoscere è stata appagata. Stesa sul tappetino, ho provato un senso di scomodità e di quasi costrizione nel dover star ferma" (Ilaria)

"A livello emotivo mi sono sentita più tranquilla e a mio agio nel rapportarmi con gli altri. L'ho notato anche nei movimenti del corpo, che non erano più insicuri e a scatti" (Maria, pcd)

FANTASIA. Il linguaggio fantastico è composto dalle immagini e dai sogni che ogni individuo produce nella vita diurna e notturna. Esso segue la legge della polivalenza: le immagini e i sogni non hanno un significato assoluto, ma significati diversi in base alla strutture di personalità del soggetto cui appartengono, alla fase storica della sua vita, ai suoi postulati, nonché al modello teorico di riferimento e alla struttura di personalità di chi li interpreta. "Il mondo fantastico è espressione dei nostri desideri, delle nostre paure, dei nostri condizionamenti, delle nostre visioni del mondo, delle nostre credenze. Esso può allargare le nostre visioni dell'uomo e del mondo, ma anche essere mortificato da esse. Tramite la produzione fantastica, l'uomo può crescere o restare infantile: dipende dall'utilizzo che ciascuno di noi ne fa" (Ariano, 2000, p.301)

Si riportano i brani in cui gli studenti hanno espresso il loro mondo fantasmatico che, durante gli esercizi di DanceAbility, ha ricevuto input sia dall'esterno che dall'interno del corpo, dando vita ad immagini simboliche ricche di sensazioni fisiche.

Esemplificativi di questo processo sono i seguenti brani:

"Ho immaginato durante il rilassamento il mio corpo volare, leggero, flessibile. Mentre facevamo gli esercizi in coppie o in gruppo immaginavo il colore del mio corpo: lo vedevo freddo (azzurro) quando avevo poco contatto ed eravamo distanti, quando ci avvicinavamo lo immaginavo caldo (arancione)" (Imma)

"Mi è venuta alla mente l'immagine di un musicista mentre suona uno strumento a corde, perché il mio corpo, sempre teso, si è sciolto al tocco della mia compagna producendo un'armonia simile a quella realizzata da uno strumento bene suonato"(Anna, pcd)

"Mi è venuto in mente il quadro del pittore Matisse "La danza":

persone sinuose che si uniscono toccandosi in un prato di un verde intenso" (Dora)

"L'immagine che ho avuto è stata quella di un fiore che si muove al vento. I movimenti che ho utilizzato erano estremamente delicati accompagnati da una dolce musica di sottofondo". (Ylenia)

"Durante il rilassamento ho cercato di immaginarmi su un prato, anche se non ci riuscivo. Provavo a costringermi ma ero presa dalla durezza del mio corpo e soprattutto psicologicamente." (Ivana, pcd)

"Nella mia testa ho visto alberi animati che si muovevano a ritmo di musica." (Maria, pcd)

"Ho immaginato una cascata e la pioggia. Questo mi ha aiutata a rilassarmi e a sentir il mio corpo e il mio respiro" (Greta)

RAZIONALITA'. Per linguaggio razionale si intende il linguaggio che permette agli uomini di costruire un mondo di significati condiviso dal gruppo di appartenenza. Secondo il MSI, esso segue la legge della realtà e della condivisione univoca: i concetti univoci permettono agli uomini di incontrarsi e di condividere lo stesso livello di organizzazione della realtà. Tuttavia, al di là di questo carattere oggettivo, ciascun individuo, in relazione alla sua storia di vita, possiede postulati diversi attraverso cui conosce, struttura ed è nella realtà. Vale a dire che ognuno usa la ragione in base alla sua struttura di personalità e allo scopo di superare gli ostacoli che si frappongono al raggiungimento dei suoi obiettivi. Il MSI individua cinque funzioni della razionalità: la percezione attraverso i cinque sensi (vita, udito, gusto, olfatto, tatto); il giudizio, attraverso cui si attribuisce una qualità positiva o negativa a qualcosa o qualcuno; il ragionamento nei suoi aspetti deduttivi e induttivi; la memorizzazione o il richiamo di esperienze precedenti; la conoscenza creativa che porta a cogliere verità nuove, grazie alla sintesi dei processi, induttivo e deduttivo, superandoli.

In quest'area sono state inserite le considerazioni, anch'esse con una valenza sia positiva che negativa, che gli studenti esprimevano in merito alla lezione trascorsa, al lavoro svolto e a se stessi.

"Questa esperienza mi ha dato la possibilità di ascoltare me

stessa e gli altri, di concentrarmi sul momento presente, sullo spazio e sulla mia interazione e percezione di questo. Ho avuto la possibilità di apprezzare i piccoli movimenti e le sensazioni che da essi derivavano. Tutto ciò è per me fondamentale per il mio percorso professionale futuro basato su una consapevole relazione con gli altri che nasce da un buon rapporto con se stessi." (Imma)

"Ho pensato di potermi muovere liberamente senza sentire il peso della mia disabilità come di solito accade in altri contesti" (Paola, pcd)

"Ho pensato di essere ridicola e fuori luogo, inadatta, goffa. Però ho cercato anche di rilassarmi…ci sono stati pensieri contrastanti. Ad aiutarmi è stato molto il clima relazionale, anche se è difficile cambiare un pensiero quando per anni ripeti a te stessa di non essere all'altezza." (Greta)

"Mi sono sentita spensierata, senza nessun pregiudizio ed ho visto tutte uguali a me." (Amalia, pcd)

"Ho ricordato alcune esperienze vissute a danza prima di diplomarmi. Ho inoltre, pensato che questa esperienza, in qualche modo, mi legherà a tutti i partecipanti con connessioni particolari." (Lucia)

Per quanto riguarda la terza ed ultima area della scheda, relativa alla voce "Cambiamento", riporto qui di seguito i contributi che sono sembrati più significativi, nella percezione degli studenti rispetto alla propria identità personale e professionale.

"Più che ho imparato, sto imparando a comunicare con me stessa e con gli altri; questa lezione mi ha dato un briciolo di fiducia in più e spero che questo sia un pezzo di un grande puzzle da cui iniziare per relazionarmi con gli altri, me stessa e il mio corpo." (Dora)

"Da questa esperienza ho imparato a mettermi in gioco, a mettermi alla prova sempre, testando la mia capacità di rimanere concentrata nel movimento in maniera libera, espressiva e comunicativa. Mi ha dato la possibilità di comunicare con un gesto, uno sguardo quello che stavo provando in una modalità di esternazione completamente diversa rispetto a quella cui sono abituata. Dal punto di vista professionale, mi ha dato la possibilità di imparare una nuova tecnica di approccio

al movimento da poter utilizzare anche nella mia esperienza futura." (Maria, pcd)

"Ho imparato da questa esperienza che non esistono limiti, in quanto ognuno di noi può dare stimoli ed emozioni l'altro e imparare da tutti." (Anna, pcd)

"Ho imparato che bisogna avere attenzione delle sensazioni altrui e rispettarle. Ho imparato che, inoltre, bisognerebbe cercare di far comprendere all'altro quali sono le nostre emozioni e/o disagi, in modo da poter entrare in sintonia e abbattere le barriere che ci dividono." (Greta)

"Da questa esperienza ho avuto modo di imparare che non bisogna aver timore degli altri, del loro giudizio perché capita che anche gli altri possono avere le tue stesse difficoltà e quindi aiutarsi a vicenda." (Carla, pcd)

"Ho appreso che rapportarsi con le persone disabili non è per niente una barriera." (Lucia)

Conclusioni

Nel trarre le conclusioni del nostro lavoro, ci affidiamo ai contenuti emersi sia dalle schede di riflessione che da quelle conclusive (Allegato 3), grazie ai quali abbiamo ragione di credere che gli obiettivi che ci eravamo dati, nella progettazione del Laboratorio "Crescere danzando", sono stati raggiunti.

Innanzitutto, la danza, in tale esperienza, ha esplicitato tutta la sua valenza di strumento formativo dell'intera persona, specie se questa vive una condizione di disabilità. Questa non è più percepita come limite, non è sentita più come un peso, perché anche il più piccolo movimento o il più particolare atteggiamento corporeo viene valorizzato. Una studentessa con disabilità ha scritto che, prima di iniziare questa attività laboratoriale, credeva che la danza non era per tutti e che i disabili non potevano entrare a far parte di questo mondo. Ma con il laboratorio si è ricreduta.

Una studentessa senza disabilità ha riconosciuto al laboratorio

una "potenza" inclusiva, nella misura in cui ha sottolineato la presenza, negli incontri, di un clima relazionale sereno, in cui ognuno poteva sentirsi libero e al sicuro, condizione fondamentale per una situazione di insegnamento e apprendimento.

Un'altra studentessa senza disabilità ha parlato del suo apprendimento in termini di maggiore consapevolezza di se stessa, grazie alla quale ha provato a superare quelli che riconosce come suoi confini mentali, da cui derivano i suoi limiti. La stessa ha osservato come, attraverso la danza, sia stato possibile creare un'unione nel gruppo, in cui tutti erano inclusi e dove ciascuno, secondo le sue modalità e i suoi tempi, contribuiva a rendere artistici gli esercizi proposti, proprio come delle vere coreografie.

Quello che ci ha colpito, come formatrici del gruppo, è stato ritrovare in tutti i partecipanti, siano essi con disabilità o meno, la presenza di nuclei tematici comuni come: il bisogno di ascolto, rispetto a sé e all'altro, la libertà di espressione che non sempre è resa possibile negli spazi vitali che ciascuno abita, la consapevolezza delle sensazioni, emozioni, fantasie, pensieri, desideri che non sempre è favorita dai ritmi veloci della vita quotidiana, il non sentirsi all'altezza e il sentirsi sempre giudicati.

Tutti i partecipanti hanno parlato della paura di sbagliare, di ansie da prestazione e del timore di non eseguire correttamente il minimo movimento, mostrando di essere condizionati da pregiudizi, propri e altrui, determinati dalla presenza di disabilità ma anche da storie di vita, caratterizzate da probabili vissuti di castrazioni affettive, più o meno reali.

Tuttavia, nel corso delle lezioni, gli studenti sono riusciti a lasciarsi andare. Così ne parla una studentessa con disabilità "Mi sono sentita libera, senza pregiudizi. La mia rigidità iniziale andava via man mano sempre di più. Mi sentivo in sintonia con gli altri." E una senza disabilità: "Ho imparato che se riusciamo a sospendere il giudizio verso gli altri e soprattutto verso noi stesse, i limiti che crediamo svaniscono."

La maggior parte dei partecipanti al laboratorio provenivano dai Corsi di laurea di Scienze dell'Educazione e di Formazione Primaria e dalle riflessioni è emerso che gli studenti considerano importante che,

nella loro formazione professionale, ci siano esperienze come questa, al fine di conoscere nuove metodologie, da poter utilizzare e integrare nel lavoro futuro, che guardino alla disabilità con un'ottica possibilista, stimolando un dialogo tra colleghi, sempre alla ricerca di nuove opportunità e nuovi obiettivi da realizzare.

Il laboratorio vuole mettere in evidenza che c'è bisogno di uno spazio e un tempo per imparare a dare ascolto e importanza a sé stesso e all'altro in egual misura, al fine di favorire nei futuri professionisti la capacità di riflettere su se stessi e sulla propria vocazione educativa, nonché affinare quella disposizione empatica che sta alla base della naturale connessione umana.

Sperando che il Laboratorio "Crescere danzando" diventi un'attività ordinaria nei nostri corsi di formazione, concludiamo l'articolo con la citazione di questa studentessa:

"Se giudichi un pesce dalla sua abilità di arrampicarsi sugli alberi lui passerà tutta la vita a credersi stupido" trovo questa frase un'ottima espressione di ciò che ho scoperto riguardo la disabilità, ovvero che noi tutti abbiamo delle potenzialità ma non abbiamo lo stesso modo di esprimerlo. Allora creando le giuste condizioni la disabilità quasi si annulla e si dà a tutti la stessa opportunità di fare esperienze come quella che ci ha regalato questo laboratorio"

BIBLIOGRAFIA

ARIANO G., 1990, *La terapia centrata sulla persona. Prospettive critiche*, Milano, Giuffrè Editore.

ARIANO G., 2000, *Diventare uomo. L'antropologia della psicoterapia d'integrazione strutturale*, Roma, Armando Editore.

ARIANO G., 2002, *Comprendere i sogni. Una grammatica per gli infiniti significati*, Roma, Armando Editore.

BARATELLA P., LITTAMÈ E., 2009, *I diritti delle persone con disabilità*, Trento, Erickson.

BARBUTO R., FERRARESE V., GRIFFO G., NAPOLITANO E., SPINUSO G., 2004, *La consulenza alla pari. Da vittime della storia a protagoniste della vita*, Lamezia Terme , Comunità Edizioni.

BORGNOLO G., et al. (a cura di), 2009, *ICF e Convenzione sui diritti delle persone con disabilità*, Trento, Erickson.
DE BENI R., ZAMPERLIN C., FABRIS M., MENEGHETTI C., 2015, *Studiare meglio e riuscire all'università*, Trento, Erickson.

GREENBERG J. R., MITCHELL S.A., 1986, *Le relazioni oggettuali nella teoria psicoanalitica*, Bologna, Il Mulino.

HALL C.S., LINDZEY G., 1986, *Teorie della personalità*, Torino, Bollati Boringhieri.

MAHLER M., PINE F., BERGMAN A.,1984, *La nascita psicologica del bambino*, Torino, Bollati Boringhieri.

NAPOLITANO E., 2013, *Dalle discriminazioni alle possibilità di riscatto*, in De Sanctis O. (a cura di), *Disabilità, accessibilità e inclusione, Quaderni della didattica 8*, Università degli Studi Suor Orsola Benincasa.

NUSSBAUM M.C., *Creare capacità*, 2012, Bologna, Il Mulino.

SCARAMUZZO G., *Così è se vi pare. Una lettura pedagogica*, Anicia edizioni, 2014.

SUNDERLAND M., 2007, *Disegnare le emozioni*, Trento, Erickson (ed. or. 1993).

TERZI L. *L'approccio delle capacità applicato alla disabilità: verso la giustizia nel campo dell'istruzione* in BORGNOLO G., et al. (a cura di), 2009, *ICF e Convenzione sui diritti delle persone con disabilità*, Trento, Erickson.

Allegato 1
QUESTIONARIO DI PRESELEZIONE
LABORATORIO "Crescere danzando" Punto Bonus

Nome _____
Cognome_____
Data di nascita ____/_____/_____ Matricola _____
Numero CFU maturati _____
Ha esperienza di danza? ☐ Si ☐ No Se sì, da quanti anni? _____
Se sì, che tipo di danza? _____
Diplomata in _____
Presso _____
Hai una disabilità? ☐ Si ☐ No
Se sì, di che tipo?

- motoria
- sensoriale (specificare)_____
- psichica

Che cosa ti ha spinto a scegliere questa proposta di attività?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Che cosa ti aspetti da questo Laboratorio?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Quali sono i primi tre aggettivi che associ a "Danza"?

1. _____
2. _____
3. _____

Allegato 2

Scheda per la riflessione sulle attività del Laboratorio "Crescere Danzando"

<table>
<tr><td>Dove
Dove, con chi e in che circostanze contestuali avviene l'esperienza</td><td colspan="2">Data:

Persone presenti:</td></tr>
<tr><td>Cosa
Che cosa succede?</td><td colspan="2">Descrizione dell'esperienza</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Provo ad ascoltare me e l'altro……..</td><td>Corpo</td><td>▪ Cosa ho sperimentato nel mio corpo e visto nel corpo dell'altro in questa lezione?</td></tr>
<tr><td>Emozione</td><td>▪ Cosa ho provato e cosa ha provato l'altro in questa lezione?</td></tr>
<tr><td>Fantasia</td><td>▪ Che fantasie mi sono venute?</td></tr>
<tr><td>Razionalità</td><td>▪ Ho avuto qualche pensiero?</td></tr>
</table>

Cambiamento (Sintesi) In che modo gli eventi a cui ho partecipato hanno modificato e/o consolidato la mia identità professionale e mi hanno stimolato a cercare nuove occasioni di apprendimento?	Ovvero: cosa ho imparato da questa esperienza? Cosa mi ha dato?

Allegato 3
SCHEDA CONCLUSIVA
Laboratorio "Crescere Danzando"

Definisci con una parola o una frase la tua esperienza al laboratorio

_____
_____
_____
_____

Qual è un limite ed una potenzialità che hai scoperto di avere, grazie al lavoro con il corpo e la libera espressione?

_____
_____
_____
_____

Cosa hai scoperto riguardo alla disabilità?

_____
_____
_____
_____

Quale apprendimento porti con te da questo laboratorio?

_____
_____
_____
_____

Che valore educativo e pedagogico ha avuto per te questa esperienza?

_____
_____
_____