



Scuola Gestalt di Torino

Le arti performative come risorsa per l'integrazione tra culture e nel processo di cura

Diario di un percorso di formazione gestaltica

di Ana Rosa Ferreira Ramos



**Relatore Dott. Alberto Bertotto
Correlatore Dott. Michele Santoro**

Dicembre 2013

Sono arrivata in Italia trasportata da un aereo, ho viaggiato per 4 anni con voi su una barca a vela mossa dalle nostre diverse energie, oggi sono pronta per ripartire su una nuova strada e vado via con la sensazione che mi ha lasciato Giulia nel nostro ultimo lavoro insieme, sulla sua moto bianca e con la possibilità di viaggiare in compagnia.



Indice

Ringraziamenti	p. 4
Introduzione	p. 12
Capitolo 1. La mia storia tra diversità e integrazione	p. 14
1.1 Le origini	p. 14
1.2 La musica della mia famiglia	p. 16
1.3 La mia vita professionale	p. 18
Capitolo 2. La formazione durante il Corso di Psicoterapia della Gestalt	p. 26
2.1 I convegni. L'integrazione dei temi	p. 27
2.2 Il Convegno di Villa Gualino	p. 30
2.3 "La parola al corpo"	p. 33
2.3.1 La mia visione del "corpo sano" e del "corpo malato"	p. 36
2.4 Il Convegno "Dal dolore alla bellezza del contatto"	p. 41
2.5 Il Convegno di Udine. L'incertezza in campo oncologico: luce ed ombra	p. 43
Capitolo 3. L'esperienza di tirocinio e un caso clinico	p. 52
3.1 Il primo incontro	p. 55
3.2 Lavoro e confluenza	p. 59
3.3 Intenzionalità di contatto	p. 61
3.4 Il confine e il mio vissuto	p. 62
Conclusioni	p. 65
Bibliografia	p. 71
Appendice – i disegni di Anastasia	

Ringraziamenti

Uno dei primi incontri della scuola al quale ho partecipato è stato con Gianni Francesetti.

Lui mi chiese di presentarmi al gruppo dicendo il mio nome e qualcosa di me. Nel pensare al mio nome mi sono fermata a riflettere un po'...

A quel punto Gianni mi ha chiesto cosa mi fosse successo, come mai mi fossi fermata..

Risposi: "Io mi chiamo Ana Rosa ma qui il mio nome sarebbe Anna Rosa..."

"IL SUONO E' DIVERSO IN ITALIA!"

Gianni mi fermò e mi disse che così come io dovevo imparare ad adattarmi alla cultura italiana anche loro avrebbero dovuto imparare a pronunciare correttamente il mio nome, che è parte di me e della mia identità fin dalla mia nascita.

Mi sono sentita stupita, nessuno aveva mai fatto questo!!! Caspita!! La meraviglia di questa cosa... Durante la lezione Gianni era attento che capissi, curava il mio capire, dato che non appartenevo alla comunità italiana, dava un'attenzione particolare al mio comprendere bene il significato di ciò che capitava negli incontri, mi ripeteva di non avere paura di chiedere spiegazioni e ribadiva il fatto che loro erano lì anche per me. Sentivo un enorme sostegno, mi sentivo accolta. Da quel momento in poi ho dovuto dire spesso a Gianni "Tu sei LINDO" (termine che in portoghese indica una bellezza totale).

Gianni è stato presente nella mia vita nei periodi più difficili. Era con me nel lutto per la perdita di mia madre, ero a scuola ad un week end di formazione (con lui come formatore) quando ho avuto un aborto e sono stata ricoverata.

Se penso al lavoro di Gianni, a come in questi anni io l'ho vissuto da allieva, ho forte l'immagine di lui che in seduta, varie volte, ha utilizzato i piedi per contattare l'altro, per riportarlo nel qui e ora e quindi nel contatto relazionale col terapeuta. Per me i suoi piedi sono un simbolo del cammino enorme che lui ha fatto, della lunga strada che ha percorso, della sua esperienza di vita non solo professionale come terapeuta e medico ma anche come uomo, padre, figlio, marito.

I piedi di Gianni sono piccolini, mi passa l'idea che ha camminato tanto, che molte volte è stanco e che anche lui sente il dolore quando passa attraverso le spine delle vite dei suoi pazienti esattamente come ho percepito quando mi è stato accanto, quando ha camminato insieme a me nei miei momenti difficile. Ho pensato che in qualche modo, se un giorno dovesse sentire freddo, mi piacerebbe potergli restituire un po' del calore che mi ha dato in questi anni, della protezione e della presenza che lui ha dato a me.

L'ultimo giorno, durante il saluto finale, gli ho dato le mie calze fucsia, che per me sono un simbolo di questa protezione che vorrei portasse con se' dal nostro incontro.

Se penso a Franco Gnudi penso al teatro, allo psicodramma, all'espressività corporea, alla bioenergetica e al sogno. E' un artista per me. Un artista dell'immaginario che trasforma le immagini con una nuova energia, quella pura che appartiene ai bambini. E' un bambino che gioca, che entra nella fantasia, nell'immaginario, la sua autenticità e purezza. Di lui mi porto la possibilità di sognare e di trasformare i miei sogni in realtà.

Mariano Pizzimenti mi fa pensare alla multi-etnicità, perché per me lui è un cittadino del mondo. I suoi tratti somatici mi hanno ingannata facendomi credere che fosse un indiano e mi ha sempre passato l'idea di libertà e di possibilità di incontro senza regole o confini rigidi, tutto con lui è possibile senza giudizio ne' limiti stretti.

Christine Jacobsgaard mi ha riportato la figura di mia madre. La sua fermezza e la sua "durezza" le ho vissute come caratteristiche parziali di lei, perché i suoi "STOP", "YA", "NO!" così intensi e forti sono stati per me fondamentali per costruire il mio confine. Di lei mi porto l'importanza del sapere dire NO per poter capire come fare a dire SI'. Tutto ciò che sta nel mezzo e quindi l'iperspiegazione non consente di avere ben chiari questi due poli e fa disperdere l'energia. È una donna fine, elegante, forte e combattente.

Con Hilda Courtney ho trovato un differente senso della vita e della famiglia. Ho imparato da lei ad allargare il mio campo visivo e a vedere le sfumature, e non più tutto bianco o nero. Grazie a lei la mia prospettiva ora è ben più ampia di quella che avevo e sono consapevole che i problemi sono solo una fetta della vita, ma non TUTTA la vita. Lei mi ha insegnato che anche qui, in questa terra lontana dalla mia, io ho un mio nido, ha costruito per me una culla umana grazie alla quale non mi sento più sola.

Ringrazio Maria Mione per avermi nutrita con il suo latte buono e per avermi insegnato a nutrire gli altri e me stessa senza avvelenare.

Aristide Ionitakis mi ha ricordato il mio grande orgoglio per ciò che sono e cioè una donna, brasiliana, extracomunitaria, senza paura e orgogliosa di me e delle mie origini. Mi ha insegnato a gestire la quantità di energia che posso dare e che posso ricevere.

Un grazie a Giulio Gasca che ha contribuito a far crescere la mia visione delle tecniche di psicodramma in modo affascinante, creativo e spontaneo,

dandomi la possibilità di trasformare la scena in una metamorfosi. Ringrazio Elena Palladino e Monica Prato per avermi ricordato la mia infanzia ed avermi riportata in una dimensione di gioco che ormai avevo tralasciato.

Ringrazio in modo particolare il mio gruppo GT7 perché di ognuno di loro mi porto dentro un pezzo speciale per il mio cammino di crescita. Così come **Dorothy del Mago di Oz** è stata catapultata in un mondo estraneo al suo e nel percorso di esplorazione e ritorno verso casa ha incontrato tanti personaggi fantastici coi quali ha fatto amicizia, anche **io** ho vissuto il mio viaggio da casa verso l'Italia come un' esperienza che mi ha messa alla prova e che mi ha fatto conoscere tante persone speciali come quelle del mio gruppo. Per questo ho deciso di ricordarli come fossero dei fantastici personaggi dell'infanzia.

Fata Madrina con i poteri magici che aiuta tutte le persone che hanno bisogno, una persona molto speciale che appare nel momento del bisogno. **Sara** io ti vedo così.

Biancaneve, la principessa che si occupa della casa dei nanetti e si prende cura di loro come fossero la sua famiglia. Così ti vedo **Cristina**, come una ragazzina forte che ha bisogno di tenere unita la famiglia e di creare serenità e armonia.

Alice nel paese delle meraviglie, una sognatrice che vive nel suo mondo immaginario chiamato " Il Paese delle Meraviglie" e che passa il tempo a raccontare al suo gatto Oreste come si vive in questo mondo magico di fantasia nel quale lei è un po' grande, un po' piccola, un po' maga e umana. Così ti vedo **Francesca**.

Mago Merlino che con tutto il suo amore per il sapere, le sue conoscenze e le sue pozioni ha sempre una parola di saggezza da estrapolare dai suoi volumi di magia per donarla a chi incontra. Sempre pronto alla difesa e all' attacco, è così che ti vedo **Ermes**

Il **Piccolo principe** è uno che si interroga sul senso della vita e che incontra ogni volta personaggi strani e bizzarri che lo lasciano stupito e sconcertato ma anche arricchito dall'incontro. È così che ti vedo **Pietro**.

Shrek, nonostante la sua enormità fisica e il suo temperamento esplosivo nasconde una bellezza e una bontà infinite che vengono fuori in maniera dolce e velata nel rapporto con gli altri. Così ti vedo **Antonio**.

Principessa Rapunzel (Raperonzolo) , dolce, coraggiosa, sveglia e sognatrice, una ragazza creativa e capace di fare tantissime cose diverse senza mai perdere di vista il valore della famiglia, così ti vedo **Ilaria**.

Pippi Calzelunghe, personaggio bizzarro e indipendente, che decide di andare a vivere da sola in una villa dall'aspetto vivace. Fa subito amicizia con i bambini del quartiere. È simpatica, vivace, dotata di una forza sovranaturale. Così ti vedo **Luisa**.

Jessie (la cowgirl di " Toy Story") , una ragazza profondamente buona e coraggiosa, divertente perché un po' goffa nei modi fare e che non tradirebbe MAI un amico. Così ti vedo **Chiara**.

Ricordando sempre che non sono stata sola nell'affrontare questa parte della mia vita, mi sembra giusto ringraziare alcune delle persone che sono state protagoniste, con me, di questa bella avventura; non voglio metterle in ordine di importanza, non ne sarei capace, proprio perché non c'è stato qualcuno che ha avuto un peso maggiore di altri, ma tutti sono stati importanti, ciascuno nella sua maniera, in modo unico.

Vorrei ringraziare i miei genitori, "grazie papà, grazie mamma... So che avreste desiderato starmi più vicino, ma so anche che non era così facile; il mio sogno da sempre è stato lavorare attraverso l'arte, e anche se non siete più in vita, io l'ho realizzato. Grazie comunque di cuore per tutto quello che avete fatto e per tutto l'affetto che mi avete dimostrato fin da piccola; se

oggi sono orgogliosa di come sono lo devo a voi, grazie per essere stati la mia base sicura”.

Un grazie tutto particolare a Francesco d’Orazio, mio speciale e unico compagno di viaggio, senza di lui non sarebbe stato possibile essere qui, si è occupato del mio successo e della realizzazione di questo corso, anche se l’idea è stata mia “sei stato tu ad avermi regalato questa meravigliosa esperienza...; abbiamo condiviso avventure meravigliose e abbiamo un bagaglio di ricordi che ci accompagneranno nella nostra vita. Grazie per avermi sostenuto quando mi sentivo incerta, per avermi fatto ridere quando mi serviva e per aver sempre creduto in me”.

Un grazie speciale va a mia figlia Laila che è stata sempre con me in questo percorso sia quando ancora viveva dentro di me, più tardi accompagnandomi durante i giorni di formazione e in quest’ultimo anno sopportando la distanza e il tempo che le ho dovuto sottrarre per dedicarmi alla scuola.

Un sincero ringraziamento ai miei fratelli e sorelle, Luis, Ana Luiza, Mauricio, Mario, Ana Luicia, Lauro, Ana Maria e Orlando Ferriera Ramos, sono stati presenti nella mia vita e sono stati vicini alla mia mamma quando io non c’ero; grazie anche perché se sono cresciuta con l’amore per la danza, è perché voi mi avete inserito, insieme a mio padre e mia mamma, nel mondo artistico: “ero dentro casa che ascoltavo la vostra musica, quella suonata da voi, la mia musica preferita”, vi ringrazio per avermi sempre sostenuto quando ne avevo bisogno.

Approfitto anche per ringraziare i miei otto "sobrinhos" (nipoti): Tiago, Tiara, Icaro, Tainara, Iago, Alana, Anael e Saluzinho per essere stati vicini alla loro nonna nel momento del bisogno e quando io ero lontana, con grandi gesti d’amore.

Un caloroso ringraziamento a tutti i miei cari amici brasiliani, in particolare alla professoressa Landa e la dottoressa Raquel Stor; grazie per sostenermi a distanza e per mantenere così viva e vera la nostra amicizia, sono serena sapendo che in Brasile voi siete sempre presenti e a mia disposizione.

Un affettuoso ringraziamento a Michele Santoro, per aver condiviso con me le idee su questo lavoro, grazie per avermi ascoltata, aiutata e aver partecipato alla mia ricerca e ai miei progetti; per aver sempre creduto in me e per aver avuto sempre fiducia nelle mie possibilità, per aver contribuito alla stesura di questo lavoro e per l'interesse che hai sempre manifestato nei miei confronti, che mi hanno aiutata e indirizzata nel mio percorso di studi.

Con voi ho avuto momenti di confronto culturale e conforto, vi ringrazio infinitamente per avere sempre creduto in me, grazie davvero per l'opportunità datami di continuare la mia avventura formativa nell'ambiente della danza e delle arti performative e per l'entusiasmo contagioso che trasmettete, insieme alla possibilità d'incontro e scambio rispetto alla grande passione per l'arte, la musica, la danza e il teatro.

Ma un grazie particolare lo devo ai miei cari suoceri, Tina e Saverio, che mi aiutano con i loro consigli e con la loro esperienza, grazie per i momenti passati in allegria e per avermi sostenuto nelle mie difficoltà, quando mi mancava mia madre, io avevo voi.

Grazie per aver sostenuto la mia vita prendendovi cura di mia figlia Laila.

Grazie di cuore al Dr. Alberto Bertotto per aver accettato questo passaggio finale di lavoro senza conoscermi ed ha creduto in me.

Alle Tirocinanti dell'Sgt del nostro gruppo, che sono state bellissime nel loro silenzio e con la loro presenza, specialmente a Giulia che mi ha sostenuta ad interpretare alcuni passaggi finali della mia tesina.

Introduzione

Accogliere la diversità in tutte le sfaccettature, quindi considerando l'elemento culturale ma anche quello fisico di ogni essere pensante, significa apprezzare il valore dell'originalità, della singolarità di ogni provenienza, di ogni individualità. Si tratta di una convinzione ferma per chi scrive, di un principio che è alla base dello statuto etico del vivere collettivo, ed anche quindi, a maggior ragione, di un percorso obbligato per chiunque voglia agire, nell'ambito delle professioni della salute e della cura, in maniera rispettosa e democratica, nell'approccio con il paziente.

Ma, come è noto, l'incontro con l'altro avviene non solo mediante il linguaggio verbale, attraverso il labirinto delle parole e delle lingue, ma anche mediante il "dire del corpo", dei gesti, dell'arte comunicativa che appartiene alle potenzialità relazionali (talvolta inconsce) proprie di ogni singolo individuo, e, ancora, del silenzio. Per comunicare tra loro, gli umani, sani o malati che siano, utilizzano linguaggi e simboli afferenti alla sfera dell'arte: la teatralità gesticolante, la musica, attraverso la prosodia e la sonorità della voce, la danza continua delle membra, offerta dal corpo allorché esso è in movimento. Nell'istante in cui incontriamo una persona, non possiamo non avvertire immediatamente come, prima di ogni parola, ci siano il volto e lo sguardo, il modo di salutare, di dare la mano. E, se non c'è conoscenza vera se non si sa cogliere cosa ci sia in un volto, in uno sguardo, in una semplice stretta di mano, nel contempo non c'è cura se non si sarà capaci di sentire l'«artista» che abita in quel corpo.

Questo lavoro vuole focalizzare il percorso formativo di una professionista della salute, sviluppatosi nel solco delle riflessioni espresse poc'anzi, tracciando l'importanza e il valore terapeutico del concetto di integrazione (che si vedrà come ritorni nella narrazione su più piani) e,

contemporaneamente, evidenziando la necessità dell'uso della pratica artistica nel processo di cura, pratica che non solo è specchio degli interessi e della vocazione della scrivente ma che, su un piano più generale, è ritenuta un'alleata preziosa dello psicoterapeuta sia durante la fase di primo incontro e conoscenza del paziente, sia nel successivo articolato percorso di cura.

Lo studio e l'utilizzo di diverse tecniche nell'approccio con la persona malata, acquisite attraverso diversi percorsi lungo l'intera vita formativa di chi scrive, basate su linguaggi artistico-performativi, costituirà la prima parte di questo lavoro che quindi avrà soprattutto natura biografica. Seguirà un'accurata rivisitazione dei convegni e delle occasioni formative offerte, cronologicamente, dalla partecipazione al Corso di Psicoterapia della Gestalt. Potrà così evidenziarsi l'evoluzione della mia formazione, arricchita dal valore imprescindibile della relazione e del contatto che la psicoterapia della Gestalt mi ha conferito nel corso del tempo, potranno comprendersi le mie difficoltà ma anche la mia storia di "integrazione", sia con le persone sia con i gruppi con cui ho avuto l'opportunità di studiare e/o lavorare. Insomma, emergeranno le mie piccole sconfitte come le mie piccole ma graduali vittorie, per una persona che parafrasando Papa Francesco arrivava "dalla fine del mondo", verso una normale relazione umana e professionale tra pari, aiutata da ciò che ho sempre considerato la mia riserva vitale, l'arte, in tutte le sue forme. In conclusione di questo lavoro, viene esplicitato e analizzato nel dettaglio un caso clinico, il primo incontro e il percorso di lavoro effettuato, sotto la forma di un racconto della storia della paziente e dei suoi progetti futuri mediante lo strumento del disegno, ancora una volta l'ausilio artistico che verrà in mio aiuto, mezzo rivelatosi molto utile per far emergere in maniera autentica e profonda i suoi vissuti.

Capitolo I

La mia storia tra diversità e integrazione

1.1 Le origini

Per poter esprimere meglio ciò che andrò esponendo e poter illustrare alcuni concetti-chiave di questo lavoro, occorre innanzitutto che racconti me stessa, chi sono e da dove provengo, poiché, se è vero, come dice M. Mc. Luhan, che *Ogni comunicazione si significa in relazione ad uno sfondo*, allora è importante capire "il mio sfondo".

Io stessa sono il *prodotto* di culture diverse: la mia storia personale nasce da quella dei miei avi, della mia famiglia e del mio Paese, si arricchisce attraverso i viaggi, si integra con esperienze e incontri, ma ha origine in Brasile, terra delle diversità, Paese di *Bianchi* e di *Neri*, ma non in bianco e nero, paese del Samba e del Carnevale, ma anche di mille altre musiche e melodie.

Tutto in me racconta le mie origini: la mia pelle scura, in contrasto con gli occhi verdi e i capelli chiari, denuncia il mio essere meticcio; porto dentro di me, nel corpo come nell'anima, qualcosa dei miei avi e della mia terra. Sono nata in una terra bellissima, Carolina, il "paradiso delle acque", una cittadina nello stato del Maranhao, a nord-est del Brasile. Come me, il



Brasile è meticcio, al suo interno porta le tracce dei *popoli indio*, sacrificati alla dominazione dei bianchi, e dei *Quilombos*, famiglie discendenti degli schiavi provenienti dall'Africa. Un miscuglio di razze e di culture che ha dato origine non solo al Samba, al Carnevale e all'allegria del Brasile, ma anche a conflitti e sofferenza. Così sono io: figlia di un nero e di una bianca con anche un po' di sangue indio.

Sono orgogliosa delle mie origini, ma non per questo è sempre stato facile. Dovunque io vada porto in me un qualcosa che denuncia il mio essere "diversa", nel bene e nel male. Dal Brasile all'Africa, dall'Africa all'Italia, ho dovuto sempre fare i conti con le mie origini.

Ho avuto incontri ed esperienze positive, ma anche problemi, difficoltà e conflitti. Spesso quello che comunemente viene chiamato razzismo nasce dall'incontro con la diversità e con ciò che non è rapportabile al conosciuto e che quindi genera paura, diffidenza e rifiuto. Ho sentito sulla mia pelle questa paura e questa diffidenza, ho affrontato le difficoltà della lingua e delle differenze culturali, aiutata dalla convinzione che solo accettando e studiando la diversità, si può vincere la paura.

Ma per comunicare sono necessari degli strumenti: i miei sono stati la mia "musica" interiore, la mia passione per la danza e per l'arte. Attraverso l'arte si sublima la comunicazione, si crea una maschera, uno scenario, che genera il tessuto connettivo che integra i conflitti e le differenze.

Tutto questo è importante, perché questi vissuti profondi mi hanno sempre accompagnata: nel mio lavoro in Brasile nelle *favelas*, con i malati di cancro, in Africa e in Italia. Quando comunicare diventava un problema, quando le parole non erano sufficienti, quando colmare la diversità era difficile, quando ho dovuto affrontare lo scontro tra ritmi diversi, sempre danza e musica mi hanno aiutata, sul piano personale e su quello professionale.

La mia storia personale e professionale può, forse, rappresentare una strada per la collettività, può essere l'esempio di come il performativo sia un potente strumento di comunicazione che supera le barriere linguistiche e culturali, di come l'arte sia la maschera che appiana le differenze e risolve i conflitti. Il mio percorso professionale nasce dalla mia storia e da quella del mio Paese, si confronta con altri Paesi, altre esperienze, e altri professionisti, per riuscire ad esprimersi, a raccontarsi e a rappresentare un esempio di integrazione culturale, di comunicazione totale, di tentativo di risoluzione.

1.2. La musica della mia famiglia

La musica ha sempre accompagnato l'infanzia mia e dell'intera mia famiglia: forse anche perché, musica, ritmo e movimento sono strettamente legati al ricordo, nel mio caso all'immagine di mio padre che, seduto su una sedia a dondolo, cantando lui stesso oppure con una radiolina a pile vicino all'orecchio, segue con il movimento della sedia e battendo la mano sul legno, il ritmo di una delle sue canzoni preferite: *treno das onze* (di Adoniran Barbosa). Questa canzone parla di un figlio unico, come mio padre, che non vuole lasciare la sua ragazza, ma deve partire e prendere un treno, perché sua madre non dorme fino a quando non torna a casa.

La mia mamma ascoltava questa canzone alla radio, le piaceva molto, e quando passava vicino a mio padre commentava le varie canzoni, per poi invitarlo a tavola o a sbrigare altre faccende domestiche.

Per la nostra cultura era importante partecipare alla messa, la domenica era sacra, avevamo l'obbligo di andare in chiesa, alla cerimonia dedicata ai bambini (un genere quasi gospel, perché era molto cantato); per gli adulti c'era un altro orario e genere.

Nel corso della mia adolescenza io amavo seguire i miei fratelli più grandi, che andavano per cantare e suonare a messa; successivamente c'era l'incontro del gruppo dei giovani del villaggio (denominato esodo). In questo incontro, c'erano dibattiti sui temi sociali che diventavano rappresentazioni di ogni genere e anche teatrali, i miei fratelli erano molto coinvolti e suonavano la chitarra, la batteria, il tamburello, e cantavano; quando non c'erano strumenti musicali, loro li sostituivano utilizzando pentole, coperchi, bottiglie, bastoni di legno ecc.: così suonavano a loro modo, hanno imparato la musica da soli, senza andare in nessuna scuola, anche perché non c'era, erano degli autodidatti.

Questo gruppo di giovani in fondo utilizzava la rappresentazione teatrale e lo psicodramma, pur non conoscendone l'esistenza ed i contenuti;

ad esempio affrontavano in questo modo temi sociali importanti analizzandoli, quali la droga, la violenza, le relazioni familiari ecc.... al fine di educare le nuove generazioni. Durante le nostre giornate ci si trovava di fronte a situazioni di grande gioia o tristezza, ed in entrambi i casi tutto veniva espresso e tradotto in musica.

I miei due fratelli maggiori, Luiz e Mauricio, appena entravano in casa iniziavano a suonare la chitarra, non soddisfatti continuavano a strimpellare e a creare di continuo canzoni; in particolare ricordo una canzone da loro scritta e composta, che diceva: "sognavo che le persone erano felici, perché nel mondo incontravano la pace, un giorno ci sarà la pace nel mondo e tra le persone , da questo giorno nessuna persona deve soffrire", era questo il desiderio di Mauricio.

Da quando ero piccola ho prestato servizio per varie attività per lo spettacolo, la tv e danza; ho avuto la fortuna di studiare e di avere un percorso artistico. Dai dodici anni fino ai 16 anni, nella mia scuola, la direttrice mi incaricava di creare la coreografia in occasione della festa dell'indipendenza del Brasile, il 7 settembre (sullo stile delle majorettes europee); io nel corso della sfilata guidavo il gruppo, che seguiva quindi le mie istruzioni ed i miei movimenti.

Della mia adolescenza ricordo anche le immagini ed i rituali di purificazione della famiglia, con la benedizione della casa da parte del gruppo denominato "divino spirito santo", in occasione della festa di Pentecoste: si inizia a maggio e si finisce a luglio, e questa cerimonia viene accompagnata da musica e canti.

Il gruppo normalmente suona la fisarmonica ed il tamburello, canta la propria canzone con tematiche religiose e nel frattempo la famiglia sventola una bandiera raffigurante una colomba in ogni angolo della casa, come simbolo di purificazione; parlando con la danzatrice, insegnante e coreografa Katina Genero, lei stessa mi ha detto che è un retaggio della tradizione animista africana ed una forma di sincretismo diffusa in vari paesi del "nuovo mondo".

Terminata la benedizione di tutte le case, a giugno, le persone che avevano formato i vari gruppi "divino spirito santo", si ritrovavano nella loro casa per offrire cibo e bevande a tutti.

Un altro ricordo legato alla mia adolescenza riguarda la mia attività di insegnante di danza, sulle rive del fiume Tocantins: qui facevo ballare sia le persone del villaggio di Carolina sia i turisti, e, in questo modo, cercavo di trasmettere la mia passione per la musica e la danza.

In seguito alla morte di mio padre, mi sono trasferita nella capitale, Brasilia, e lì si è aperto un nuovo mondo.

1.3 La mia vita professionale

Pur frequentando regolarmente la scuola, io ho iniziato a lavorare all'età 16 anni, come segretaria in uno studio medico; da lì in poi ho avuto l'opportunità di essere iscritta ad un corso di formazione aerobica (a quei tempi novità assoluta) con la dottoressa brasiliana Vania Leite, che successivamente ha aperto una scuola di danza, ed io ho iniziato con lei ad insegnare; successivamente ho sfilato come modella ed organizzavo eventi, negli stati del Maranhão, Brasilia e Rio de Janeiro.



Fotografa Betty. Rio de Janeiro 2003 - Foto per la mostra con tema "La bellezza della donna brasiliana"



Pubblicità sulla cultura afro brasiliana – FOTO DI Lafayette



Foto in Italia



Foto di Massimo Vallesi

Ho preso lezioni di danza jazz ed ho lavorato nella produzione generale della tv Apoio di Brasilia; ho conosciuto il convento "Madre Eugenia Ravasco", dove ho contribuito a creare laboratori di danza per bambini orfani, ed ho svolto attività di volontariato in comunità per anziani e bambini.

Successivamente ho ricevuto una proposta di lavoro da parte del governo di Brasilia e, per questo motivo, mi sono trasferita a Rio de Janeiro: qui mi sono iscritta alla facoltà di psicologia, e nel frattempo ho lavorato nella segreteria della scienza e tecnologia; inoltre ho partecipato a varie iniziative di carattere socio-educativo e culturale, con particolare riferimento a danza terapia, musicoterapia e teatro; ho seguito progetti di recupero ed integrazione di bambini che vivono nelle favelas di Rio de Janeiro, ed ho svolto una ricerca approfondita sulle comunità dei "quilombos" nello stato del Maranhao, visitandole personalmente.

Mentre frequentavo l'Università cercavo di applicare le conoscenze acquisite tramite le attività di volontariato nelle favelas, in collaborazione con la parrocchia locale e la facoltà; ho seguito un primo stage, quello

obbligatorio, presso la clinica della facoltà e, successivamente, un secondo presso il dipartimento medico della camera dei deputati.

Durante il mio percorso di laurea ho scelto di elaborare la mia tesi sui quilombos; tuttavia il mio interesse per l’Africa risale alla mia infanzia, come ho già scritto, alla mia storia ed alle mie origini; infatti, come detto, sono nata nello Stato del Maranhão, ed è proprio qui, ad Alcantara (patrimonio dell’umanità UNESCO), che vive una delle più importanti comunità di quilombos. Per due anni, in collaborazione con il Ministero della scienza e tecnologia, INCRA (istituto nazionale per la riforma agraria) e con la agenzia aerospaziale, ho svolto uno studio relativo agli aspetti socio-culturali, politici, economici e storici di questa comunità; svolgendo questa ricerca ho potuto capire varie problematiche, legate alla diseguaglianza, all’agricoltura, all’allevamento, alla precarietà dell’assistenza sanitaria etc.

In riferimento alla mia esperienza come psicologa sportiva, ho partecipato al corso ed allo stage di psicologia dello sport (calcio), presso lo stadio Maracana di Rio de Janeiro, e successivamente ho seguito i corsi di educatrice di psicologia sportiva nelle città di San Paolo e Rio de Janeiro, entrambi organizzati dal *BFUT*, l’istituto brasiliano del calcio.

Sempre in questo ambito, ho collaborato con la scuola calcio di Jairzinho Furacao, con particolare riferimento a bambini ed adolescenti; successivamente ho seguito due squadre di calcio femminile, l’Estrela futebol aule e il Team Chicago Brasile.



Jaizinho Furacão, Rubens Piovano e Ana Rosa, riunioni nella embaixada Italiano di Rio de Janeiro



Leonardo e Ana Rosa nella festa del Coni

Poi ho anche seguito un gruppo di professionisti di Miami a Rio de Janeiro, e nel corso di questa esperienza sono stati affrontati i diversi aspetti che vedono il calcio come strumento di integrazione sociale e soluzione a varie problematiche, quali la violenza, la droga ecc...

Nel 2006 sono stata rappresentante e coordinatrice del BFUT, l'istituto brasiliano del calcio, per lo stato di Rio de Janeiro; in particolare l'attività era svolta in qualità di osservatore nei campionati di Rio de Janeiro e San Paolo, con riferimento ad alcune squadre di serie A, come il Botafogo, il Fluminense, il Flamengo e il Vasco.

Inoltre sono stata collaboratrice ed assistente personale del Ministro dello Sport del Brasile nel corso della campagna elettorale.

Operativamente l'attività svolta nelle squadre di calcio consisteva in:

- interviste individuali con i giocatori ed i tecnici;
- analisi delle suddette interviste per valutazione delle esigenze, difficoltà ed aspettative della stagione in corso;

- osservazione degli allenamenti e delle partite di calcio;
- ricevimento individuale degli atleti;
- dialogo formale ed informale con i giocatori ed i loro familiari;
- dinamica di gruppo, cercando di massimizzare le potenzialità atletico-sportive dei giocatori ed integrandoli al meglio nell'equipe (gioco di squadra);
- relazionare quanto sopra al tecnico al fine di sviluppare un lavoro di equipe con i professionisti che sono in contatto con gli atleti.

Un'altra esperienza interessante riguarda 3 congressi sulla qualità di vita dei disabili, da cui è emerso che l'attività sportiva in questi casi risulta essere un'ottima terapia.

Nel 2006 ho partecipato come ballerina ad un importante musical, in omaggio alla cantante brasiliana Clara Nunes, che attraverso i suoi viaggi in Angola ed altri stati africani ha arricchito la musica brasiliana: io ho interpretato il personaggio di Ogum, un orixà guerriero, signore del ferro, della guerra, della metallurgia e del lavoro; ho poi trasferito la mia passione per Clara Nunes e per la cultura afro brasiliana, a Torino, presso il gruppo di Capoeira Cultura Negra, di Guto Gomes: per me questo è stato un modo di raccontare la storia di due paesi attraverso la danza e la musica.



Coreografa del Gruppo di capoeira di Guto Gomes - Italia

Ho anche partecipato, al Teatro dos Correios di Rio de Janeiro, allo spettacolo teatrale "A vida so gosta de quem gosta dela", un musical in omaggio al grandissimo Braguinha; in questo caso vestivo i panni della "mulata a tal" e danzavo sulle musiche di quegli anni, dal 1930 in poi, dal samba al frevo.

Le foto che seguono si riferiscono invece ad una campagna informativa sulle adozioni, organizzata dall'Università Estacio de Sà (fotografa Rubia): con lei ho discusso anche tematiche relative a donne di colore, da me rappresentate, con le difficoltà legate al diritto di voto, alla libertà economica, alla ricerca di un'occupazione, alla possibilità di adottare figli di colore diverso dal loro; e questo invece non sempre accade nel senso inverso, in quanto per i bianchi è più facile adottare bambini di colore. Quindi con questo mio lavoro artistico io ho soltanto cercato di stimolare le persone a riflettere sul significato profondo della diversità nei vari contesti sociali.





Giunta in Italia ho cercato di approfondire la mia ricerca e le esperienze già maturate nel mio paese in ambito sportivo, sociale, politico e culturale, per sviluppare le conoscenze ed applicarle in ambito clinico sia al mio paese che in altre parti del mondo, per confrontare le diverse culture e situazioni (anche relativamente ai problemi come la violenza legata al calcio, all'immigrazione ecc...), e per creare una rete psico-sportiva, psico sociale tra diversi paesi, ad esempio tra Italia e Brasile.

Capitolo 2

La formazione durante il Corso di Psicoterapia della Gestalt

Quando ho scelto di frequentare questa scuola ero già una psico-oncologa e non ostante fossi interessata allo psicodramma moreniano mi sono accorta che non potevo utilizzare questo strumento nel mio lavoro con i pazienti oncologici ma che sarebbe stato meglio per me utilizzare una tecnica più calata del qui e ora. Mi sono confrontata con i miei ex formatori che già mi conoscevano Alessandro Pontremoli della facoltà di scienze della formazione, Germana Erba del Tatro Nuovo e Michele Santoro antropologo musico terapeuta che mi hanno indirizzata verso questo percorso di studi. Ho partecipato al week end di selezione con Mariano Pizzimenti, dove ho conosciuto Francesca Tonelli e Sara Ferrero che mi hanno spiegato poi dopo l'incontro tutte le cose che non mi erano chiaro rispetto al week end. Dopo questa esperienza ho deciso di iscrivermi alla scuola Gestalt e di intraprendere il mio cammino di formazione seguendo questo orientamento.

Avendo concluso il mio percorso oggi posso dire di essere soddisfatta della scelta che mi ha consentito di continuare a lavorare nel mio campo con i miei pazienti nel qui e ora. Questo mi lascia soddisfatta e felice della scelta fatta.

I miei compagni di viaggio Sara, Francesca, Ilaria , Antonio, Pietro, Cristina, Chiara, Luisa, Ermes, che sono 9 esattamente come a casa mia in Brasile siamo 9 fratelli, mi riportano in questa circostanza a vedermi come la 10 sorella, la sorella straniera di colore che è stata adottata da questo gruppo di fratelli italiani. Confesso che all'inizio ho sentito molta difficoltà a stare nel gruppo, alcuni di loro mi sono stati più vicini, altri percepivano il mio essere estroversa ed espansiva come un qualcosa di TROPPO. Sono stati 4 anni in cui non mi sono sempre sentita bene e benvenuta ma solo ora, alla fine, ho capito il senso. Ognuno di loro è stato importante, in maniera

diversa, perché mi hanno insegnato che ciascuno ha un suo proprio confine, un suo spazio e un modo di entrare in contatto. Con loro ho esplorato i loro confini , sono stati per me come uno specchio. Così come tante volte ho cercato di abbracciare Chiara e ho percepito la sua difficoltà di stare con questo mio modo e tante altre ho detto a Cristina che mi sembrava una donna brasiliana a causa del calore che sentivo dai suoi abbracci.

Anche con i formatori ho sempre avuto il bisogno di comunicare loro il mio ringraziamento e le cose speciali che da ogni incontro ho preso. Spesso questo è stato vissuto dal gruppo come una "sviolinata" fatta apposta per il formatore di turno. Questa loro credenza, che mi riportavano sotto forma di scherzo o di feedback, mi ha fatto male e mi ha chiusa in alcune situazioni. Tanto che ho iniziato a specificare, in chiusura, che quelle erano parole che uscivano dal mio cuore, parole che sentivo vere e reali. Anche questo è stato un grande pezzo di cambiamento del mio stare nel gruppo.

Attraverso le loro diversità ho potuto conoscere varie facce della cultura italiana. I miei compagni di gruppo sono stati molto veri con me, nel loro fammi capire l'importanza del limite e porto con me questi insegnamenti ogni volta che ho a che fare con un paziente. Il mio andare verso di loro l'ho spesso vissuto come un rifiuto ma ora sono consapevole che in questa ridefinizione io ho preso da ciascuno di loro una parte molto importante che è diventata mia, che ormai è incarnata in me.

2.1 I convegni. L'integrazione dei temi.

Vorrei prioritariamente parlare dell'integrazione dei convegni a cui ho partecipato durante la mia formazione, e l'importanza degli stessi per il mio percorso professionale.

Il convegno "Esserci nelle differenze", tenutosi a Villa Gualino a Torino dall'11 al 13 febbraio 2011, mi ha dato la possibilità di conoscere persone differenti, non solo perché non appartenevano alla mia cultura, ma anche

per la diversità tra loro stessi; il mio gruppo era formato da psicologi e counselor, e dopo un lungo confronto siamo arrivati alla conclusione di portare dei ritmi all'interno del grande gruppo di plenaria.....

Al convegno "Parola al corpo" del 2012, nel mio gruppo io ero l'unica psicologa, gli altri tutto counselor.

Il convegno "Dal dolore alla bellezza del contatto" (9-11 dicembre 2011) e quello di Udine "L'incertezza" (16-17 maggio 2013), hanno creato in me un forte collegamento sul tema del "contatto", in tutte le sue modalità col paziente, ma anche come "confine di contatto".

Sono tutti modi di incontrare l'altro nella sua diversità, e se non posso fare questo percorso non posso entrare in contatto; incontrare l'altro, che sia di cultura diversa, che stia per morire, che abbia un corpo anestetizzato, se io sono in contatto con lui, mi permette anche di rimanere nell'incertezza; tutto questo avviene durante il percorso terapeutico.

Entrare in contatto aiuta a trasformare l'incertezza in Gestalt. L'essere umano per sopravvivere si adatta a se stesso, all'ambiente e viceversa, e questo è un processo difficile. Un fenomeno che ho riscontrato risulta difficile per le persone, è quello della accettazione e della valorizzazione dell'immigrazione nelle differenze: spesso quando il diverso si avvicina a noi, si attiva un processo di paura, difesa e diffidenza, che porta ad atteggiamenti di chiusura, retroflessione, che a loro volta ci allontanano dal "contatto". Esserci nella differenza significa essere vicini a queste situazioni ed alle persone coinvolte, senza alcun timore; oppure esserci con l'ansia di commettere degli errori: non esiste una regola, per me significa sostenere il coraggio di sbagliare, di fidarsi nel campo terapeutico, col nostro corpo che parla e che si esprime in tutte le sue forme. In quest'ultimo caso divento consapevole che il corpo può esprimere paura, rifiuto, razzismo ecc...Questo per me cambia il contesto terapeutico: ma come sarebbe bella la vita se potessimo ascoltare l'altro, guardarci negli occhi (che sono la finestra) senza il giudizio!

Spesso risulta difficile per l'essere umano accettare il diverso, con la tendenza spesso a volerlo cambiare, a cercare di spingerlo a diventare simile a noi.

Passiamo ad un esempio: esiste una grande differenza tra il vivere con un gruppo omogeneo, appartenente alla stessa cultura, ed il vivere con un gruppo diverso, perché noi non ne conosciamo spesso le varie caratteristiche.

Io credo fortemente nella integrazione tra i "diversi", e sono convinta che la differenza sia più un punto di forza che di debolezza: bisogna sapere coglierne i valori e farli propri, con grande capacità di apertura mentale e di spirito di adattamento; dobbiamo essere in grado di assimilare i contenuti delle differenze e farli nostri, per integrare le lacune che inevitabilmente ognuno di noi ha: solo così possiamo ampliare i nostri orizzonti a 360 gradi, senza neanche "viaggiare" oltre confine.

2.2 Il Convegno di Villa Gualino - "Esserci nelle differenze"

Convegno Gestalt Community - Villa Gualino, Viale Settimo Severino, 63, Torino (TO)

Esserci nelle differenze

Come scelta ho deciso di partecipare ai seguenti workshops:

- 1)** Ascolto e conflitto (Carla Cerrini)
- 2)** Musicoterapia didattica (Giuseppe latte)
- 3)** La palestra dei sensi: Espressione creativa del sé (Paola Carosio e Ciro Spinapolice)
- 4)** Process group : Condivisione ed elaborazione
- 5)** Process group: Elaborazione e sintesi (piccoli gruppi in sala)
- 6)** Plenaria: Presentazione elaborati dei process group

Nel convegno "Esserci nelle differenze" abbiamo parlato di vari tipi di diversità: socio culturale, religiosa, politica, ecc.

Il malato mentale, quello che ha bisogno di attenzione, un soggetto che ha bisogno di essere nel mondo con quello che ha...dal momento che conosciamo l'altro con la sua dignità ed il suo essere persona, ciò ti aiuta ad affrontare le dinamiche della vita...e tutto cambia.

Per molte persone non è facile condividere la propria cultura o convivere con la cultura dell'altro, e credo anche che non sia facile condividere la propria esperienza.

In questo convegno abbiamo condiviso diverse teorie, nelle quali il concetto di differenza, con gruppi appartenenti alla stessa cultura e/o con gruppi appartenenti alle culture diverse, rappresentava essa stessa oggetto di condivisione di pensiero.

Le stesse culture si confrontano con le loro differenze; così si è manifestato del resto il mio arrivo in Italia. Le differenza tra nord e sud e poi conseguentemente le differenza tra il multietnico (il diverso).

Non è stato facile entrare nel contesto del tema proposto per il convegno perché era comunque il mio tema, quello attraverso il quale cercavo di integrarmi in Italia.

C'è un grande distacco tra quelli che non si conoscono, sia per appartenenza culturale, sia per appartenenza di cultura e di credenze politiche, religiose, ma anche per il linguaggio estremamente diverso, causando disagio e malattia.

Il "diverso" siamo noi, con le nostre paure di affrontare il diverso, quindi in qualche modo siamo malati nella nostra diversità; molte volte creiamo problemi con noi stessi pensando che la nostra diversità possa essere un problema per gli altri.

Cosa possiamo fare per non respingere il diverso? Questo era una delle domande del convegno. Il diverso è tutto ciò che non è uguale a me. Importante è però "stare" con le differenze, giocare per trovare insieme una soluzione creativa nello stare nella situazione.

Nel process Group abbiamo parlato di varie tipi di differenze tra cui: differenze generazionali, uomo/donna, culturale, religiosa, politica, razziale, ecc.

In questo convegno si è anche parlato molto delle sedute di coppia e delle loro differenze, dei conflitti nelle relazioni di coppia, conflitti come risorse, quando dobbiamo lasciare andare l'altro, sia come coppia ma anche come clienti (lasciare andare l'altro dentro di noi).

E' stato trattato anche il tema delle differenza nel sentire: essere persecutorio, essere vittima, essere salvatore, ad esempio posso essere persecutorio verso me stesso e verso gli altri. Possiamo sentire e rappresentare, per poi dare una buona forma, importante è esplorare delle parti nascoste dentro di noi per trovare una nuova realtà.

Il mio intervento in plenaria.

Dopo tanta ricerca nel cercare una modalità nello stare nel diverso, sono stata accolta dal gruppo e sono diventata protagonista. Eravamo

specializzanda in psicoterapia e la maggior parte degli altri erano caounselours.

È stato molto faticoso cercare una soluzione per cercare un fare insieme, ma l'idea di offrirmi il ruolo di protagonista principale, con la conduzione di gruppo in plenaria, è risultata alla fine utile e vincente.

Abbiamo determinato di eseguire una volta "tum tum tica tica tica tica ticaaa tuuummm", con la consegna che questo ritmo dovesse evolvere nelle sue variazioni.

In plenaria c'era un silenzio assoluto e io dicevo in portoghese: "Essere nella differenza!!! Basta seguir o ritmo do seu coraçào...".

Le persone si guardavano e non capivano niente....allora con la mia voce chiedevo in italiano:

"ESSERCI NELLE DIFFERENZE! Vi invito a seguire il ritmo del vostro cuore: tum tum tica tica tica tica ticaaa tuuummm".

A questo punto tutti iniziarono a ripetere il movimento con la mano sul petto (all'altezza del cuore) e con la bocca creavano un ritmo. Con il corpo c'è stata una prima fase, dal fare seduti al fare dondolandosi sempre seduti; dal fare in piedi al fare camminando e in movimento; dal fare lento (piano) al fare veloce e ritmato e così via, dando al corpo un ritmo e una leggerezza nel movimento, dando alla voce un suono e una identità.

Fritz Perls, uno dei più grande teorici della Gestalt, diceva che teatro non è imitare ma è immedesimarsi nel personaggio. Teatro e psicoterapia sono parte integrante della Gestalt. Così deve essere in seduta, se non c'è la parola si può lavorare con il corpo durante una seduta di psicoterapia.....

2.3 Il Convegno "La parola al corpo"

**IV° CONVEGNO ANNUALE SCUOLE GESTALT DI TORINO - "LA PAROLA AL CORPO" -
MAGGIO 2012**

**LABORATORIO DI RECITAZIONE-IMPROVVISAZIONE GRUPPO COUNSELOR
PSICOTERAPEUTI.**

TITOLO: INSOFFERENZE CORPOREE

ATTORI IN SCENA: - UNA COPPIA MARITO E MOGLIE

- I DUE CORPI

- VOCE FUORI CAMPO

Durante l'incontro di elaborazione dopo avere partecipato ai vari workshop, il mio gruppo, composto da counseling, aveva difficoltà nel costruire una scena che potesse rappresentare il nostro vissuto durante il convegno. Dopo tanta fatica psico-fisica, due protagoniste counseling parlavano tanto, avevano tante idee e tutti eravamo eccitati per fare qualcosa, ma non avevamo una strada comune da seguire. Ad un certo punto ho cominciato a sentirmi stanca, la nostra energia è calata e senza volere le voci sparivano. A quel punto, quando non avevamo una motivazione e non sapevamo cosa fare,...mi è venuta l'idea di utilizzare l'espressione corporea per comunicare. Ho proposto alla collega ed al suo compagno, che stavano già dialogando tra loro, di continuare ad esprimere tutto ciò che veniva loro in mente, anche cose insensate, restando immobili sul palcoscenico.

Io ed una mia collega dovevamo rappresentare loro due, ed io ho utilizzato movimenti di danza afro e contemporanea, in maniera molto accelerata. Per esempio il nostro muoversi era prima molto più lento e passivo e poi troppo veloce e disperato, co-costruendo una dimensione di

rappresentazione che il corpo poteva fare nel disconnettersi e poi ritrovarsi per sentire il benessere.

Arriva la quinta protagonista, urlando "basta state fermi! Non state sentendo il vostro corpo!"; noi ci fermiamo, ascoltiamo la voce, entriamo in contatto con noi stessi, sentiamo il nostro respiro, ci avviciniamo e con un abbraccio termina la scena.

Scena prima: la coppia annoiata e stanca, con un temperamento generale di insoddisfazione reciproca, è seduta al centro. Si accusano vicendevolmente di non essere attenti al reciproco bisogno.

Lui accusa lei di essere sempre la stressa pedante...

Lei accusa lui di pensare sempre e solo ad una cosa

Nelle scene seguenti è un susseguirsi di lamentele.

I corpi, rappresentati da due attori differenti ed ognuno vicino al proprio "Io" si muovono sincronicamente al significato delle parole: a volte sbuffante, a volte stanco ed annoiato, a volte nevrotico, a volte deluso e affranto.

La voce fuori campo, al centro e dietro ai due, suggerisce, talvolta ad uno e altre volte all'altro, ciò che c'è da dire, quello che potrebbe essere necessario tirare fuori.

Le voci si alterano sempre di più, i corpi diventano espressione sempre più carica di emozione e specchio delle parole che si insinuano nel rapporto come coltelli lanciati senza cognizione.

La voce fuori campo, che in verità rappresenta la coscienza di ognuno di loro, ad un certo punto perde la pazienza e non riuscendo più a mediare ed intervenire conservando una certa calma, si inalbera inveendo contro la coppia con la parola "BASTA!".

"Basta!" paralizza corpi e volti e la parola.

Segue, al "Basta!", un rimprovero generalizzato della voce fuori campo (coscienza) su ciò che la coppia ha dimenticato; l'armonia dei corpi, la

ricongiunzione necessaria dello spirito e del corpo ... e invita i due a guardarsi.

Lo sguardo libera la coppia dal meccanismo di insoddisfazione e anche i corpi si riappropriano della loro intimità riunendosi.

2.3.1 La mia visione del "corpo sano" e del "corpo malato"

La partecipazione al convegno "La parola al corpo", merita un approfondimento dedicato alla mia personale visione del concetto di corpo e sulle due condizioni dell'esistenza, "corpo sano" e "corpo malato", in cui ognuno di noi, nel corso della quotidianità, si viene a trovare e gestire.

La definizione di corpo che si può trovare su qualsiasi vocabolario di lingua italiana, è quella di una parte di materia che occupa un preciso spazio e che si presenta con una forma determinata.

Parlare di corpo non significa però riferirsi esclusivamente ad un oggetto del mondo, ma bensì a quel "contenitore" che racchiude una serie di gesti, di emozioni, di sensazioni, di movimenti, di riflessi, insomma a ciò che "contiene" un'esistenza.

Se si compie l'errore di dividere il corpo dalla sua esistenza, si rischia solo di astrarlo dal suo vissuto quotidiano e di allontanarlo dalla sua completezza, incontrando così non più la corporeità che l'esistenza vive, ma il semplice organismo che tutti i libri di biologia descrivono.

Nel corso degli anni sono stati compiuti molti studi sul corpo, ma soprattutto diverse discipline hanno sviluppato il loro pensiero su questo concetto, analizzandolo così da diversi punti di vista, molto spesso discordi tra di loro.

L'unione mente-corpo è una *nozione primitiva* dotata della stessa originalità della nozione geometrica del corpo e di quella della mente come sostanza pensante. Dunque la conoscenza di quest'unione non necessita di alcuna complessa spiegazione, ma è testimoniata semplicemente dall'esperienza diretta che ciascuno di noi fa delle proprie sensazioni, delle passioni, dei movimenti volontari e, in generale, di tutto quello che l'anima può creare e patire a causa del corpo. Non c'è quindi bisogno di essere filosofi per comprendere che il corpo e la mente interagiscono tra loro e sono legati da una sottile membrana che ognuno di noi può percepire.

La stessa natura, attraverso sensazioni come il dolore, la fame, la sete, il caldo e il freddo ci insegna che in noi anima e corpo compongono «*un sol tutto*». È per questo motivo che ogni uomo quando si ferisce, percepisce il dolore, non perché sia esclusivamente un essere pensante, ma perché attraverso le percezioni che il corpo ha, esso riesce a trasformare la ferita in un dolore che anche la mente può sentire. Il legame che c'è tra il corpo e la mente è dunque molto complesso, ma soprattutto molto forte, nel momento in cui l'uno va ad influire sull'altro.

Ognuno di noi passa gran parte delle proprie mattine di fronte allo specchio per controllare se tutto dell'aspetto è in ordine e se ciò che si sta indossato è adeguato al proprio corpo e alla propria persona. Compriamo ogni più piccolo gesto non solo per vanità, ma per prendere piena coscienza di tutte le parti del nostro corpo, anche se non sempre ci rendiamo conto della straordinaria potenzialità che esso ha nel comunicare con il mondo che ci circonda.

È molto importante imparare a guardarsi, per conoscere il proprio corpo ed avere maggior familiarità con ogni comportamento e sensazione. Si tratta di un ascolto fatto non dalle orecchie, ma dal tatto, o meglio dal contatto: l'uso delle mani, dei piedi, delle labbra, della nuca, degli arti... ogni parte del nostro corpo risponde in maniera differente e si pone in modo diverso di fronte a ciò che incontra.

Se ognuno di noi impara a familiarizzare con tutte queste differenze che lo caratterizzano, saprà conoscersi sempre di più, ma soprattutto saprà ammirarsi in ogni situazione, non per la bellezza, che il più delle volte rispecchia un'idea soggettiva oltre che sociale, ma per l'immagine che trasmette al meglio ciò che ha dentro.

Il corpo infatti parla e lo fa in modo molto più eloquente delle parole che usiamo per descrivere i nostri pensieri. Anzi, quando vorremmo nasconderci dietro un fitto manto di discorsi, i nostri gesti, il tono della voce, i movimenti oculari mettono a nudo pensieri ed emozioni senza chiederne il permesso. Il linguaggio del nostro corpo inoltre interessa due aspetti: la

gestualità e gli atteggiamenti che trasmettono i messaggi che accompagnano i nostri veri sentimenti, mentre il secondo riguarda il legame che intercorre tra carattere e corpo. Si tratta di un linguaggio non verbale, che trasmette a chi ci è vicino, chi realmente siamo: racconta le nostre esperienze, le gioie, le paure, insomma la nostra storia.

Sapere leggere il proprio corpo ed individuarne le diverse posture ed i suoi significati, ci permette di raggiungere una buona integrazione tra mente e corpo, ma soprattutto di entrare in relazione con il mondo che ci circonda. Trovare il giusto contatto con gli altri, infatti dipende prima di tutto dal rapporto che noi abbiamo con noi stessi.

Ogni gesto che noi compiamo ha un suo preciso significato, che non sempre è facile da decifrare, soprattutto se legato a sensazioni nuove o ad avvenimenti particolari, anche perché il nostro comportamento emozionale e corporeo viene continuamente influenzato dai condizionamenti che derivano dall'educazione ricevuta e dalle norme sociali che regolano la nostra vita. La stessa scienza ha dedicato studi specifici a questo argomento, scoprendo che il nostro cervello è programmato in maniera tale che ad una determinata emozione corrisponde il movimento di alcuni muscoli facciali.

Ogni azione che compiamo, è dunque in grado di dire molto su di noi sulla nostra persona e sul nostro umore e sono tutte informazioni che noi trasmettiamo involontariamente e che difficilmente riusciamo a gestire o programmare.

Il corpo, a differenza della nostra persona, non può mentire e spesso è proprio lui a tradirci o a sorprenderci.

Ogni movimento che compiamo, ogni gesto che facciamo è accompagnato dal nostro corpo ed è diverso da quello che possono fare altri, proprio perché si tratta del nostro di corpo.

E nel "corpo malato" cosa succede? C'è solo un modo per ostacolare i movimenti e la libertà nei gesti di un corpo vivo: la malattia. Essa viene definita come un momento di iniziazione, un periodo di sospensione tra ciò che si è stati e ci viene chiesto di abbandonare, e ciò che saremo o

diventeremo. Parlare di malattia significa entrare in un mondo completamente diverso: il mondo della sofferenza e del dolore. Una sorta di mostro che aggredisce ed imprigiona il nostro corpo. Il malato infatti si allontana dalla vita quotidiana, non la vede più con gli stessi occhi dell'uomo sano.

"In questo arretramento della presenza si nasconde il senso profondo della malattia, in cui il malato si scopre attento al proprio corpo invece che al mondo, e, sempre più incapace di trovare uno sbocco sulle cose, dimora in sé."

(Galimberti, 1998)

La malattia può rappresentare una sorta di morte e di rinascita: l'individuo malato viene riportato alle radici del suo esistere, spogliato di tutto ciò che negli anni l'ha costruito, fino a sperimentare una tale impotenza e dipendenza da terzi, che si ritrova a vivere le stesse sensazioni di un neonato nel suo rapporto con la madre.

La malattia interrompe tutti quegli equilibri e quelle conoscenze che ognuno di noi aveva instaurato con il proprio corpo. La comunicazione non verbale molto spesso viene a mancare o comunque diventa ancor più difficile perché un corpo malato spesso riesce a reagire e a trasmettere esclusivamente il dolore e la sofferenza che prova, tralasciando magari tutte le emozioni più profonde.

Di fronte alla malattia e a tutti i limiti che essa impone, il corpo rappresenta l'unico strumento di contatto tra la persona ed il mondo che la circonda: quando dalla bocca non escono i suoni, anche un solo semplice movimento di labbra può permettere di comunicare; quando la voce non riesce ad esprimere il dolore, anche una sola lacrima che scende sulla guancia e bagna il cuscino, basta per attirare l'attenzione e l'aiuto di chi è vicino; quando qualcosa sembra essere migliorato, anche se molto continua a rimanere bloccato nelle limitazioni della malattia, anche un semplice sorriso può accendere la speranza e trasmettere la voglia di continuare a crederci.

Un corpo malato non può essere definito peggiore o migliore di quello sano. È vero, possono saltare all'occhio alcune differenze legate agli ostacoli che la malattia pone o a dei cambiamenti avvenuti a livello somatico, ma un corpo che sia malato o sano, rimane sempre un corpo. Spesso è definito come una corazza, che viene indossata e che con la sua pesantezza e rigidità impedisce di compiere tutti i movimenti desiderati o di esprimere tutte le emozioni che sono racchiuse al suo interno. Altre volte è paragonato ad uno scafandro, perché è sentito opprimente e chiuso verso qualsiasi tipo di rapporto con l'esterno.

Un corpo che si trova nel lungo e buio tunnel della malattia, spesso viene frenato e limitato nei movimenti, nella comunicazione e perde tutte quelle capacità e potenzialità che lo rendevano libero. La comunicazione stessa cambia e diventa molto difficile, non solo nell'espressione del corpo, ma anche nella comprensione da parte del mondo esterno. Una comunicazione che non si fa silenziosa né assente, ma che semplicemente varia i suoi strumenti o i suoi gesti agli occhi di chi guarda.

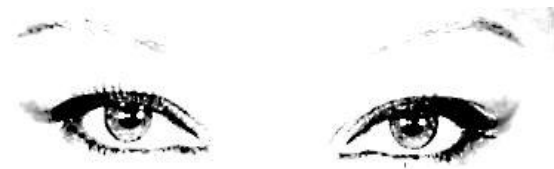
Molto spesso quando si parla di malattia ci si riferisce ad un periodo molto critico, dove viene messa in discussione anche la dignità della persona stessa, oltre che la salute e le possibilità di guarigione. L'unico aspetto che non viene scartato è il corpo, perché grazie alla sua concretezza e presenza, riesce ad essere l'unico strumento di rapporto tra l'Io ed il mondo esterno. Spesso viene però dimenticato che ogni corpo, non è una sostanza a sé stante, ma racchiude dentro di sé una parte più astratta fatta di emozioni, paure, sentimenti, umore, preoccupazioni, intelligenza, dalla quale, come dicevano anche grandi filosofi e psicologi, non si può separare. Un corpo che fatica a comunicare, non è un corpo morto da ignorare. Un corpo che è limitato nei movimenti, non è inferiore ad un corpo che è libero di compiere ogni sorta di gesto. E, un corpo che vive la malattia, non è meno ricco di un corpo che vive lontano dalla sofferenza.

2.4 Il Convegno "Dal dolore alla bellezza del contatto" (9-11 dicembre 2011)

Per questo convegno, svoltosi a Palermo, avevo già preparato tutti i materiali da presentare. In quella occasione, avevo partorito e a causa di un problema post parto non ho potuto partecipare al convegno. La commissione organizzatrice ha comunque deciso di pubblicare un mio articolo che ben esprime la metodologia di lavoro utilizzata e che allego.

Le arti performative e l'empowerment delle competenze relazionali nel lavoro terapeutico con pazienti oncologici

di Ana Rosa Ferreira Ramos



bellezza del contatto

*La
sta negli occhi di chi guarda*

Per circa 4 mesi ho lavorato con Luisa, una paziente di 62 anni che, dopo aver subito negli anni precedenti interventi chirurgici all'intestino ed ai polmoni a causa di un tumore, aveva ora delle metastasi al cervello e non era consapevole della fase terminale della malattia: si rifiutava di ricevere ospiti in casa, non capiva perché tutti volevano farle visita, e mi chiedeva: "Ma io sono malata terminale?".

Era difficile per me dare una risposta a questa domanda, era un argomento che lei non aveva mai affrontato con il suo medico curante o con l'oncologo, ed ho voluto seguire strade diverse, precisando che il mio compito non era quello di parlare della sua malattia in termini esclusivamente medici.

I nostri incontri avvenivano a casa sua in quanto lei trascorreva molto tempo a letto, perché aveva difficoltà respiratorie e nei movimenti. A sostenerci c'era sempre un sottofondo musicale, che ci dava dei ritmi, e il respiro era l'elemento principale su cui ci concentravamo, facendo corrispondere ad ogni respiro un movimento.

Lentamente attraverso la musica abbiamo costruito un *ground* per stare insieme nel qui ed ora: alternavamo infatti melodie scelte da me, con l'intento per favorire il rilassamento, ed altre musiche scelte da lei, in modo da facilitare il dialogo ed il racconto a partire dai ricordi legati alle canzoni. Dopo qualche incontro lei ha ritrovato un po' di forza per mettersi nella posizione seduta, ricordo che l'alopecia le causava vergogna, e proprio quello è stato il nostro punto di partenza per incontrarci nella sofferenza.

La malattia, infatti, aveva modificato in maniera importante il suo aspetto fisico, e lei stessa non si riconosceva in questa nuova condizione; è stato dunque importante lavorare insieme per accompagnarla nella scoperta e nella co-creazione di questa sua nuova identità, in modo tale da consentirle di potersi ancora sentire bella e soprattutto meritevole di cure e attenzioni che non fossero unicamente legate alla sua malattia ma che comprendessero il suo essere come persona e donna.

Per questo mi sono attrezzata con una "valigetta dei desideri", che ho riempito con tutto ciò che lei mi dava. La possibilità di conoscere attraverso i nostri colloqui, per poter recuperare quel piacere della bellezza del contatto che la malattia aveva lentamente allontanato dalla sua quotidianità.

Grazie a questa "valigia dei desideri", contenente smalti, parrucche, trucchi, collane, creme etc. abbiamo iniziato insieme un gioco di ricerca: prima indossavo io alcuni accessori, poi era lei a scegliere quelli di suo gradimento; spesso accettava poi di indossare quanto da lei scelto, come ad esempio una parrucca, chiedendo come le stava una volta indossata. Attraverso questo gioco, insieme riuscivamo ad oltrepassare la condizione di dolore per sentire la bellezza del contatto e ogni incontro diveniva motivo di benessere, una preziosa occasione per lei di prendersi cura di se stessa.

A partire dai racconti che lei stessa mi portava rispetto alla sua storia, ho impostato un lavoro finalizzato a valorizzare gli aspetti che nella sua vita sono stati importanti: il suo essere moglie, mamma, nonna, amica, ma anche donna attenta alla cura della propria femminilità. Nei nostri incontri è stato possibile ricostruire i momenti di gioia del passato e lasciarsi guidare

dalla creatività, dalle emozioni e dai desideri del momento per potersi rinnovare e riscoprire attraverso la cura del corpo.

In questo modo, nonostante il procedere della malattia ed il suo graduale peggioramento, Luisa ha trovato uno spazio in cui poter portare anche la sua sofferenza ed il suo senso di "essere un peso" per i suoi cari familiari. Questa esperienza è un esempio significativo di come le arti performative (musica, teatro, danza) possano essere usate nel lavoro con pazienti affetti da una patologia oncologica, facilitando la co-creazione di un percorso terapeutico che utilizzi la presenza corporea e l'azione, il gesto e la parola, il suono, il movimento ed il contatto. Se la comunicazione non si esaurisce nell'aspetto verbale, lo scenario si allarga a tutte le possibilità che alcune forme artistiche offrono, e il lavoro di cura si arricchisce con la sostanza che è la base di ogni arte, diventando vera "arte della relazione". Che poi significa null'altro che ritrovare la nostra umanità, spesso dimenticata o perduta.

2.5 Il Convegno di Udine. "L'incertezza in campo oncologico: luce ed ombra"

Descrizione del laboratorio espressivo corporeo a Udine. Avevo 15 persone circa tra: medici, psicoterapeuti e counselor.

Esperienza con la benda

* Divisione in due gruppi, A) e B) e successiva traccia sequenziale di vari vissuti corporei.

Prima dinamica

Il gruppo A) guida nello spazio il gruppo B). Chiedo ai componenti del gruppo B di mettere una benda sui propri occhi.

Scopo del gioco è quello di fare perdere ai partecipanti del gruppo B) il senso dell'orientamento.

Seconda dinamica

* Il gruppo B) guida il gruppo A). Il gruppo B) guida nello spazio il gruppo A). Chiedo al gruppo A) di mettere la benda sui propri occhi. L'orientamento è favorito tramite il suono.

Terzo lavoro

Il lavoro per conoscere le mani

Role Playing

Interpretazione dei casi che ho portato ai gruppi

Al termine abbiamo condiviso le lettere scritte da medici, pazienti e loro parenti sul tema proposto; successivamente ho proposto un momento di rilassamento con dieci brani di musica leggera:

* **Canzone 1.** Misread, King sol Convenience - Era una specie di brano che ci portava a camminare senza confine, permettendo di esplorare te stessa e te con l'altro muovendosi senza giudizio;

* **Canzone 2.** L'amore si odia - Fiorella Manoia e Noemi

* **Canzone 3.** Ovunque Andrò - Le vibrazioni

* **Canzone 4** Quando, quando, quando - Michael Bublè e Nelly Furtado

* **Canzone 5** The game of love - Santana e Michelle Branck

* **Canzone 6.** Smoke ok the water – Senior Coconuti

* **Canzone 7.** Estaste - Negramaro

* **Canzone 8.** Don't Speak, No Doubt

* **Canzone 9.** Papa Loves Mambo – Perry Como

* **Canzone 10.** Feeling Better – Molika Ayane. Ho utilizzato questo brano per tre volte in chiusura, poiché lo stereo non funzionava bene ho chiesto al gruppo di riprodurre il ritmo della musica insieme facendo suoni tipo taratatata con la bocca e fischiettando, camminando e guardandosi,

liberi di esprimersi. E così vi, di modo che era il nostro stato d'animo, attivato dalla canzoni, ti permetteva di esprimerti liberamente.

Di seguito riporto tutto il materiale di lavoro.

*** 1° caso clinico**

La Sig.ra Anna, infermiera di anni 62 è la vedova di Flavio, morto sei mesi fa a 58 anni per un tumore al pancreas.

Le sue incertezze:

- 7)** l'oncologa che seguiva mio marito mi diceva che il tempo di vita rimasto era breve, la malattia aveva una prognosi infausta, non volevo crederci, rifiutavo queste parole..... è iniziato il mio viaggio verso la speranza ma le risposte non erano quelle che mi aspettavo:..."a suo marito è rimasto un mese di vita"...
- 8)** "non era vero"...."non volevo che mio marito sentisse queste bugie"...le cure non erano quelle giuste... **ho deciso** di far fare a mio marito delle cure diverse.
- 9)** Non è cambiato nulla, la malattia progrediva facendo aumentare i dolori che diventavano sempre più insopportabili.
- 10)** Ma se la morte deve arrivare così in fretta ed è così certa **perché curarsi?** perché sopportare gli effetti collaterali della chemioterapia? Mio marito vomitava in continuazione, diventava sempre più magro.
- 11)** Sono sempre più confusa... se fossi io malata non farei nessuna cura... **la cura non serve a nulla.**

Oggi capisco che l'oncologa era l'unica che dicendoci la verità voleva prepararci a questo evento che ci avrebbe travolti, alla morte.

*** 2° caso clinico**

La sig.ra Ines ha 62 anni, le è stato diagnosticato nel 2011 un adenocarcinoma del colon. Ha affrontato l'intervento, la chemioterapia ma i dolori sono sempre più diffusi e insopportabili. Le viene ipotizzata la presenza di LES ma non viene confermata dagli esami.

2. "Ho sbagliato tutto, mio marito non è a posto di mente, mi ha dato botte per 40 anni, mi picchia da sempre...anche quando ero incinta dei miei bambini.."
3. "ho dolore in tutto il corpo..mi fanno male le mani, le braccia, le spalle, la schiena, le ginocchia, le caviglie, i piedi...il dolore aumenta ogni momento di più.."
4. " a casa tutte le cose da mangiare sono sotto chiave, chiuse con un lucchetto, per preparare devo aspettare che torni mio marito che mi permette di usare il cibo"
5. "l'ultima volta che mi ha picchiata sono finita al pronto soccorso, non volevo denunciarlo, ma la denuncia è stata fatta automaticamente...io l'ho tolta...quando lui era piccolo suo papà lo legava con una catena"
6. "il tumore mi ha liberata..sono più serena..grazie al cancro mio marito non mi picchia più..per fare le terapie lui mi accompagna ma quando sono sola con la dottoressa posso esprimere ciò che penso, mi sento ascoltata e protetta"
7. "non volevo farmi curare...tutta la mia famiglia è morta per un tumore..ho accettato di curarmi per sperare che si possa trovare un rimedio per i miei figli, per salvarli se il tumore colpirà anche loro"

8. "grazie alla dottoressa tiro fuori il mio dolore attraverso il disegno. Le ho portato il disegno di un cane che si chiama LES che mangia le mie ossa, le spolpa tutte. Ho disegnato anche un avvoltoio con una corazza di acciaio che con il suo becco mi tira fuori dal corpo l'intestino (il tumore), lo stomaco (il marito che la picchia, non riesce a digerire questa situazione), i polmoni (le manca l'aria) e la lingua (non le è permesso di esprimere la propria opinione).

In questo momento, divisa tra i miei due grandi dolori (marito/malattia), mi sento di vivere in un limbo (la speranza)...in attesa che arrivi la morte...

3° caso clinico

Per il Prof. Roberto Navone (Prof. Ordinario di anatomia patologica), ci sono tre campi di incertezza:

Incerteza nella diagnosi.

Tutte le diagnosi oncologiche che non abbiano la conferma istologica, o citologica, sono incerte. Ad esempio: la TAC, Rx, Risonanza magnetica, PET... sono incerte. Mentre con un esame istologico o citologico non c'è incertezza.

Un'altra incertezza nella diagnosi si verifica quando c'è una metastasi: è molto frequente una metastasi con punto di partenza sconosciuto. Per esempio nei melanomi (lesioni della pelle) non si può sapere da dove parte la lesione e quindi la metastasi.

Incerteza nella terapia.

La terapia è certa solo se segue la linea guida, ma ci sono casi speciali di pazienti che non possono sopportare quella terapia e bisogna uscire dalla linea guida. Dando una terapia diversa si crea l'incertezza.

Per esempio: una paziente che doveva fare la chemioterapia, ma facendola aveva il 100% di possibilità di morire. La terapia è stata cambiata e ha funzionato, ma non in tutti i casi è efficace.

Un altro esempio è quello di un paziente con un sarcoma nella gamba. Secondo la linea guida la gamba doveva essere amputata, ma il paziente non era d'accordo. Si opta dunque per una terapia alternativa senza la certezza dell'efficacia.

Incertezza della prognosi.

È sempre presente. Nel malato anziano è impossibile fare una prognosi precisa...si può dire solo se è buona o cattiva. Non si deve dire mai ad un paziente che ha solo più un mese di vita. Bisogna avere cautela e portare sempre speranza.

Con il malato oncologico bisogna essere: aggressivo nella diagnosi, prudente nella terapia, molto prudente nella prognosi.

4° caso clinico

Per la Dott.ssa Laura Amodeo, Psichiatra del reparto di psiconcologia dell'ospedale Molinette di Torino, l'incertezza è il futuro.

Portiamo tante innovazioni, cerchiamo di dare delle certezze ma in realtà è tutto un'incognita...è tutto incerto. Il futuro è qualcosa di indefinito. Per esempio per alcuni tipi di tumori ci sono nuovi trattamenti oncologici che hanno portato gli oncologi a dire "stiamo riuscendo a combattere il tumore"...ma non è vero. Ci sono tante cose che ancora non conosciamo. Vedo questa ambiguità e non c'è tanta certezza di guarigione.

5° caso clinico

Per la Dott.ssa Ubaldi Patrizia – medico di base

Il medico di base non può essere escluso della cura oncologica, il malato oncologico spesso viene sottratto dal medico di base, che deve registrare il suo progresso e il suo peggioramento...solo così si può ottenere un reale miglioramento delle cure e della prognosi.

Lo specialista in generale non deve mai sostituire il medico di base.

Sono a favore di una relazione più stretta per accompagnare il malato nelle varie fasi. Il ruolo dello specialista è fondamentale, ma andrebbe migliorato il rapporto con il medico di base. Si potrebbe fare un lavoro migliore se si potesse fare un'integrazione. Incertezza all'inizio e nella fase finale perché si chiude tutta la terapia farmacologica e si passa alla cura palliativa. Da questo momento il medico di base riprende ad avere un ruolo importante. Sarebbe meno incerto il passaggio. Deve essere un rapporto costruttivo per il bene del malato.

6° caso clinico

Ricordo di una paziente oncologica

Diario: infermiera Isabella

Caro diario, da quanto tempo non rileggo le tue pagine...mi ero allontanata da quelle che sono state le mie emozioni...ed ora eccomi qua, a sfogliare queste pagine a cui ho raccontato di ognuno di voi, quelle piccole cose che ci facevano sorridere ma a volte anche piangere, quando la terapia era così forte che non riuscivate ad alzarvi dal letto, quando le persone che avevate tanto amato si allontanavano da voi, quando quella bottiglietta di coca cola era l'unico sollievo contro quella sensazione di nausea che non voleva abbandonarvi, quando...quando non ce l'avete fatta...

Continuo a sfogliare e c'è una frase che, chissà dove l'avevo letta, ora mi appare così appropriata: "un'emozione è come uno strattone: qualcuno ti solleva, ti tira per la manica. A volte è una scossa violenta, un colpo doloroso. Richiede di essere conosciuta, esige di essere compresa".

Ed eccoti qua...22/03/1997...può sembrare un insieme di numeri ed invece è la data in cui, in una tiepida giornata primaverile, entrasti in reparto...eri così giovane, così bella e così tanto impaurita...ti avevano diagnosticato un carcinoma dell'ovaio e in un altro ospedale ti avevano detto chiaramente che la tua vita si sarebbe spenta nell'arco di dieci mesi...ma avevi solo 22 anni, eri iscritta allo IULM e volevi occuparti di pubbliche relazioni e...volevi ancora vivere...seguirono giorni difficili in cui ognuno di noi, infermieri, medici, faceva un'enorme fatica professionale e umana per ridarti la speranza, ma noi non speravamo perché ci credevamo veramente che un giorno ti saresti laureata allo IULM, ti vedevamo già manager di quell'azienda che il tuo papà aveva costruito per te e per tuo fratello. E così passavano i giorni, la tua mamma sempre vicino a te, il giorno in cui ti prelevarono le cellule staminali per poi fare il trapianto autologo, c'ero io lì con te, mi occupavo del macchinario a cui eri attaccata, tutti quei fili da controllare, e poi c'eri tu che mi raccontavi della tua migliore amica e delle ultime vacanze che avevate passato insieme. Poi la chemioterapia ad alte dosi, quanto stavi male, eppure riuscivamo ancora a farti sorridere, poi la reinfusione delle cellule staminali e poi l'aplasia; te ne stavi lì nella tua stanza "dell'isolamento", dove isolata non lo stavi mai perché noi infermiere eravamo a turno sempre lì con te... perché tu non lo sapevi ma eri fortunata ad essere in quel luogo di cura, dove a noi professionisti infermieri era data la possibilità di esprimere al meglio non solo le nostre competenze tecniche ma ci era permesso anche di essere "umani".

I tuoi lunghi capelli non c'erano più, il tuo viso era sempre più scarno così come il tuo slanciato fisico, il tuo corpo cominciava a riempirsi di lividi, le piastrine si abbassavano sempre di più, tuo fratello non venne più a

trovarti, non ce la faceva a vederti così...e la sera quando passavo per darti la camomilla e il tavor per farti riposare mi chiedevi di farti un po' di compagnia e così mi fermavo vicino a te, avevi così tanto da dire...ti ascoltavo e prima di uscire dalla stanza mi dicevi che il tavor non lo volevi più...e così tutti iniziarono a chiamarmi scherzosamente l'infermiera "effetto tavor".

E arrivò quel giorno in cui la nefrotossicità che ti aveva causato la chemioterapia non ti permise di riconoscere nessuno di noi, ma qualche attimo prima con la voce flebile dicesti al primario che volevi morire a casa...poi il nulla...solo il tuo corpo pieno di lividi...il tuo affannoso respiro e, quella mattina io ero ancora lì con te e non ero sola, c'era la tua mamma, la tua migliore amica, il tuo Primario, il tuo Dr. Fedro, le tue infermiere, eravamo lì "tutti" con le lacrime agli occhi, impotenti, e tu circondata dall'affetto, piano piano, smettesti di respirare.

I ricordi potrebbero interrompersi qua ma non finì così; il Primario si ricordo' il tuo ultimo desiderio, sapeva che non avresti potuto ritornare a casa in ambulanza, non c'eri più, la legge non lo permetteva ma in quel momento la legge del cuore ebbe il sopravvento, ci disse di vestirti, di metterti quella parrucca che avevi scelto per tornare in Università quando saresti stata meglio, firmò i fogli dell'ambulanza e ti fece riportare a casa...ti abbiamo salutato così... Michela... e' stato il suo modo per scusarsi... il nostro modo per non dimenticarti...

Capitolo 3

L'esperienza di tirocinio e un caso clinico

Prima di parlare della mia esperienza con un caso clinico, vorrei illustrare il mio tirocinio presso le ASL di Torino

Il mio primo tirocinio fu presso il servizio di alcologia della ASLTO4 di Chivasso, dove ho percepito che non ero ben accetta; il primo messaggio della ma responsabile fu che il mio stile ed il modo di essere, molto spontanea, erano troppo esagerati. Anche il contatto con lei era problematico, in quanto la stessa, d'origini piemontesi, era molto riservata e preferiva mantenere le distanze.

All'inizio questa sollecitazione era molto difficile da comprendere, sino a confondermi tra il modello culturale degli europei ed il razzismo; poi ho capito che si trattava proprio di un fattore culturale e non ero io il problema.

Nel corso del primo anno ho avuto la fortuna di conoscere il dott. Donetti, che mi ha dato il benvenuto, mi ha accolto con molta generosità ed attenzione, evidenziando l'importanza del lavoro presso quella struttura; inoltre Donetti aveva già lavorato in Brasile e parlava il portoghese, e questo agevolava la collaborazione.

Con lui ho visitato alcune comunità di alcolisti ed ho partecipato ad alcuni colloqui; col passare del tempo ho potuto inserirmi ed aggregarmi alla equipe, partecipando alle riunioni e sentendomi ben accolta.

Grazie a questa esperienza ho lavorato nei laboratori espressivi di gruppo, sviluppando progetti con gli utenti ed imparando tanto con loro.

Inoltre ho avuto la fortuna di conoscere la dott.ssa Fabiana Bardi, che mi ha consentito di conoscere le strutture di Psicoalcologia e SERT.

Nel secondo anno di tirocinio sono stata trasferita al sSERT, servizio per tossico dipendenze; anche qui non ho avuto molti casi clinici, ma uno è stato molto interessante, ed inoltre ho partecipato ad alcuni incontri di gruppo, nei quali professionisti confrontano il loro lavoro con i pazienti.

Il terzo anno è stato un incubo, in quanto in realtà ancora non avevo fatto reale esperienza in psicoterapia, ed ho cambiato ASL, passando al servizio di età evolutiva: qui il dott. Salvarani mi ha appoggiato a Settimo Torinese, dove ho sviluppato un progetto con la dott.ssa Marilena Vottero; qui ho lavorato in modo disordinato, facendo luoghi neutri, con una modalità operativa che non mi era molto chiara, in quanto dovevo osservare gli incontri tra genitore-figlio, per poi elaborare una relazione per il Tribunale. A causa della mia inesperienza nello specifico caso e della mia conoscenza della lingua italiana ancora limitata, ho avuto grossi problemi per gestire questi delicatissimi passaggi.

Quando la mia scuola ha saputo della problematica mi ha sostenuto ed mi ha fornito gli opportuni orientamenti; il mio professore Franco Gnudi parlò con la dott.ssa Vottero, che gli disse che io ero una analfabeta e dovevo ancora imparare tanto.

In questo tirocinio ho imparato molto, con grande fatica, seguivo luoghi neutri e nel frattempo facevo psicodiagnosi, ma non psicoterapia, solo dopo vari solleciti la dott.ssa Vottero mi diede la possibilità di occuparmi di un caso come psicoterapia, con una bellissima ragazzina di 13 anni, e questo mi ha fatto sentire importante per il percorso di specializzanda in psicoterapia.

Ho proseguito fino a quando la scuola mi precisava che non si trattava di psicoterapia, la Vottero continuava a lasciarmi questa grandissima responsabilità di preparare una relazione per il tribunale, salvo continuare a

darmi della analfabeto, sino a costringermi ad abbandonare tutto il lavoro che avevo svolto, nonostante tutto, con molto impegno.

Al quarto anno di scuola ho potuto dedicarmi al tirocinio presso l'ospedale Molinette, dedicato a studi teorici, consistente nell'ascoltare casi clinici di altri colleghi psicologi: io devo solo interagire fornendo il mio parere ed una classificazione diagnostica.

Nel quarto ed ultimo anno di specializzazione in psicoterapia, ho avuto l'opportunità ed il piacere di seguire due casi clinici oncologici, e ve ne racconterò uno in particolare.

Già dal primo incontro con Anastasia ho avuto una sensazione particolare, come se ci conoscessimo da tempo.

Da subito mi ha parlato della sua difficoltà a disegnare e della sua mancanza di ispirazione ma da lì a poco si è aperto di fronte a me un portone di creatività, una nuova possibilità di comunicare con l'arte. Invece di narrare la signora disegnava e mi raccontava la sua storia (il suo dramma e i suoi sogni). In quest'ottica abbiamo trovato spazio per entrare nella sua sofferenza e anche la possibilità di entrare in relazione terapeutica con me.

Anastasia era la protagonista principale, siamo passate insieme attraverso il dolore per il cancro e quello di avere un marito che la maltrattava alla tristezza per aver appreso di avere solo 20 giorni di vita, alla bellezza di disegnare e raccontare sé stessa in diversi piani della vita.

Sono passati 3 anni e Anastasia è viva, ha delle metastasi e nel racconto del caso porto il nostro stare insieme nella relazione terapeutica e come lei si vede e si rappresenta attraverso il disegno. Questo strumento mi ha permesso di entrare in contatto col suo stato emotivo.

I disegni sono stati per noi uno strumento essenziale.

Anche per me la paziente è stata essenziale, ho creduto in lei e sono stata con lei nel suo dolore. Non aveva paura del mio giudizio, era

semplicemente se stessa, con tutto un bagaglio di esperienza che portava con se e con la sua grande solitudine.

Ho lavorato con lei utilizzando vari strumenti come per esempio la sedia vuota ma lei era sempre più entusiasta nel voler disegnare per potere rappresentare quello che voleva dirmi. Portava questa sua necessità di rappresentarsi anche in casa, e mi portava poi in seduta tantissimi disegni.

Disegnandosi poteva raccontarsi, così Anastasia è entrata in una fase della sua vita in cui ha potuto integrare nuove parte di sé: Artista, Pittrice, Donna, Mamma, Moglie e Figlia.

3.1 Il primo incontro

La sig.ra Anastasia ha 62 anni; le è stato diagnosticato nel 2011 un adenocarcinoma del colon. Ha affrontato l'intervento, la chemioterapia ma i dolori sono sempre più diffusi e insopportabili. Le viene ipotizzata la presenza di LES ma non viene confermata dagli esami. *I medici avevano detto che la signora aveva solo 20 giorni di vita, ma la fortuna è che sono passati 3anni.*

Al nostro primo incontro emergono una serie di situazioni familiari difficili, la paziente quando entra nell'ambulatorio si sfoga sul fatto che non va d'accordo con il marito. Quando le chiedo di dirmi cos'è che non va o di darmi un esempio delle cose che succedono tra di loro lei inizia a sfogarsi:

- "Ho sbagliato tutto, mio marito non è a posto di mente, mi ha dato botte per 40 anni, mi picchia da sempre...anche quando ero incinta dei miei bambini..."
- "a casa tutte le cose da mangiare sono sotto chiave, chiuse con un lucchetto, per preparare devo aspettare che torni mio marito che mi permette di usare il cibo".
- "l'ultima volta che mi ha picchiata sono finita al pronto soccorso, non volevo denunciarlo, ma la denuncia è stata fatta automaticamente...io l'ho tolta...quando lui era piccolo suo papà lo legava con una catena"

- “ho dolore in tutto il corpo..mi fanno male le mani, le braccia, le spalle, la schiena, le ginocchia, le caviglie, i piedi...il dolore aumenta ogni momento di più..”
- “il tumore mi ha liberata..sono più serena..grazie al cancro mio marito non mi picchia più..per fare le terapie lui mi accompagna ma quando sono sola con la dottoressa posso esprimere ciò che penso, mi sento ascoltata e protetta”
- “non volevo farmi curare...tutta la mia famiglia è morta per un tumore..ho accettato di curarmi per sperare che si possa trovare un rimedio per i miei figli, per salvarli se il tumore colpirà anche loro”
- In questo momento, divisa tra i miei due grandi dolori (marito/malattia), mi sento di vivere in un limbo (la speranza)...in attesa che arrivi la morte...

La sig.ra Anastasia mi racconta inoltre che dopo averle diagnosticato il tumore è nata dentro di lei la voglia di esprimersi attraverso il disegno, le chiedo di portarmeli a vedere. Nel momento in cui ho visionato i disegni mi sono accorta che rappresentavano il suo modo di vedere la malattia e in alcuni tratti nascondevano gli aspetti drammatici della sua vita.

- “Le ho portato il disegno di un cane che si chiama LES che mangia le mie ossa, le spolpa tutte. Ho disegnato anche un avvoltoio con una corazza di acciaio che con il suo becco mi tira fuori dal corpo l'intestino, lo stomaco, i polmoni e la lingua”.

Analizzando insieme i disegni durante la seduta di psicoterapia, invito Anastasia a raccontarmi e a rappresentarmi i personaggi dei suoi disegni: l'intestino diventa il tumore; lo stomaco rappresenta il marito che la picchia e lei non riesce a digerire questa situazione; i polmoni l'aria che le manca e la lingua la parte che le impedisce di esprimere la propria opinione.

Dopo la seduta la paziente sembra più rilassata e svuotata dai mille pensieri, in sua riflessione a voce alta mi dice: "mi sono resa conto che grazie al disegno tiro fuori il mio dolore".

Nelle sedute iniziali il protagonista principale non è il tumore ma il marito di Anastasia e i suoi comportamenti verso di lei e suo figlio:

"Sei una ladra! Puttana! Rubi l'insalata dal giardino per darla a tuo figlio...è figlio tuo non mio!"

Anastasia dice: "Stamattina lui ha preso una padella per darmela in testa...mi fa sempre violenza psicologica. Lui non ha nessuno. Lui è solo. Lui vuole picchiare il cane. Lui è geloso perché esco con mio figlio e perché vengo da Lei (psicologa)..."

A tratti vuole giustificarlo, diventa triste, abbassa la testa dicendo: "La mia vita è segnata! Lui è matto dottoressa. Lui prende le uova e me le nasconde e ad ogni "coccodè" delle galline va a controllare se hanno fatto le uova per nasconderle. Addirittura mette il lucchetto al pollaio. Il fratello di mio marito che è morto quando aveva dieci anni, era già matto come lui".

E' un susseguirsi di: "Puttana, troia bastarda..."

Lo descrive come un uomo freddo; "durante l'inverno quando sentivo freddo e accendevo la stufa...la cantilena si ripeteva: sei una puttana! Tu non vuoi fare altro che consumare...Tu mi vuoi vedere con il culo per terra!"

Quando iniziamo la seduta le chiedo di fare un lungo respiro e di tranquillizzarsi perché era molto agitata, dopo aver respirato bene mi faccio raccontare l'accaduto. Mentre guidava per accompagnarla alla seduta, il marito le dice: "E' solo una perdita di tempo, quella è una strizzacervelli, mi stai facendo spendere soldi di benzina! Adesso vado a sbattere contro un muro così ti ammazzo e nessuno può farmi niente, tanto è un incidente!"

Mentre il marito dice questa frase sbanda con l'auto e Anastasia, terrorizzata, fa partire una chiamata dal suo cellulare a me, e mi lascia sentire tutte le frasi brutte che il marito le rivolge.

Continua a portare i suoi ricordi di sofferenza legati al rapporto con il marito che le dice: "Sei troppo furba, dov'è il formaggio?" controllando le cose in casa per capire che cosa manca. Il marito mentre apre il cassetto in casa ancora dice: "Le forbici dove sono?", svuotandolo per terra. E la signora A: "E' qui, ti serve?" e lui risponde "no, non mi serve, volevo solo saperlo".

Uno degli svaghi di A è fare il mercatino dell'usato, il marito su questo afferma: "l'ultima spiaggia dopo aver fatto la puttana è il mercatino..."

A: "Allora lo sono anche le tue parenti perché sono loro che mi hanno portato al mercato...Mio figlio E e la sua ragazza L vanno a Savona per lavoro" poi cambia discorso e dice che il marito le ha detto: "sei una donna di merda, lasci il marito a casa per andare al mercato con tuo figlio!".

Sembra allontanare la paura ma di nuovo lo giustifica ricordando l'infanzia del marito che non è stata bella, dove il papà di lui picchiava i bambini in continuazione.

In questo scambio si evidenzia la confusione della signora e la sua difficoltà ad affrontare un discorso alla volta. Rimane costante il pensiero nei confronti del marito, per cui, anche quando cerca di parlare di altre questioni, le ritornano sempre alla mente alcune considerazioni o avvenimenti legati all'uomo.

Lascio sempre Anastasia con una riflessione: all'inizio degli incontri, era molto confusa e non riusciva a sentire rabbia per il marito dopo tanti anni di maltrattamenti, e lo giustificava sempre dicendo che da piccolo era stato a sua volta maltrattato dal padre; ma in realtà la violenza non è giustificabile (un uomo che picchia una donna è comunque un delinquente) e lei deve riflettere su cosa è bene e su cosa è male per salvaguardare la sua persona.

3.2 Lavoro e confluenza

Lavorando con A sono entrata molte volte in confluenza con lei soprattutto quando la signora parlava del maltrattamento che subiva da parte del marito, un racconto che del resto, subito dopo, veniva giustificato dal fatto che lui aveva avuto una brutta infanzia. In queste circostanze tendevo a sentire con lei il dolore relativo a tutto ciò che di brutto aveva vissuto il marito nella sua vita. Tale atteggiamento è stata l'unica strategia individuata dalla signora per far proseguire il suo matrimonio e mantenere unita la propria famiglia, attraverso un adattamento creativo che, da un lato le faceva sentire il dolore per i maltrattamenti sia fisici che psicologici che nel tempo ha subito, dall'altro ha "curato" tali ferite giustificando i comportamenti del marito in quanto anche lui aveva vissuto un'infanzia difficile. Ha inoltre fatto riferimento al timore di rompere tale equilibrio familiari in quanto il marito le rivolgeva minacce legate alla propria incolumità e a quella dei figli.

Non ho raccolto notizie in merito all'infanzia della signora e quindi non ho potuto lavorare sulla ricostruzione della sua storia.

Portando il caso clinico alla scuola di psicoterapia, durante una supervisione, a sua volta il dr. Mariano ha ipotizzato che la mia confusione era in qualche modo la stessa della paziente e proprio questo creava una dimensione di confluenza data dalla mancanza di confini nella nostra relazione.

Ho portato alla paziente la consapevolezza di come mi sentivo per uscire dalla confluenza, rimandandole l'informazione che erano legittimi entrambi i sentimenti (di violenza e di giustificazione nei confronti del marito) ma che, tuttavia, era necessario rivolgere uno sguardo e restare ancorati al presente, in quanto il marito non era più "il povero bambino con un'infanzia difficile" ma, bensì, un uomo adulto responsabile delle proprie azioni. Era evidente in tutto ciò una mancanza di obiettivi e di messa a

fuoco, cosicché guardando alla propria situazione non era in grado di discernere ciò che era centrale, importante nel “qui e ora”.

A fronte di tale rimando, nell’incontro successivo, la signora ha elaborato i contenuti trattati e li ha rappresentati in un disegno da lei stessa intitolato “Araba Fenice”, nel quale lei trasformava di fatto il suo stato, accentuando sulle altre soprattutto le modalità aggressive, congruenti con il suo desiderio di distruggere il demonio che c’era dentro il marito. La signora però era solo all’inizio di questo percorso di presa di contatto con la propria parte aggressiva e questo la spaventava molto.

Il racconto delle dinamiche riportate dalla donna durante le nostre sedute ha aperto alcune possibilità, ma la signora si è sempre rifiutata di intraprendere percorsi di aiuto diversi finalizzati ad interrompere questo circolo di violenza, concentrando i colloqui sul racconto della sofferenza vissuta nella propria relazione di coppia e nel suo ruolo genitoriale, mettendo in secondo piano il motivo della mia presa in carico legato alla patologia oncologica. Anastasia oggi è stata trasferita, sotto indicazione dell’équipe medica, nel gruppo di pazienti oncologici da me condotto. I medici hanno pensato che per lei fosse una risorsa importante. All’ultimo incontro ha fatto un disegno nel quale lei si rappresenta all’interno del gruppo come parte di questo. Per me l’incontro con la paziente ha rappresentato un modo naturale e fluido di entrare in comunicazione con l’altro, avendo io una grande preoccupazione di non essere in grado di aiutare al meglio a causa dell’aspetto linguistico. Anastasia, con i suoi disegni, ha facilitato tantissimo la nostra comunicazione durante tutti gli incontri. Ho trovato in questo strumento non solo una grande risorsa e un grande valore ma anche un nuovo modo di stare insieme nella relazione terapeutica. Così come per me è difficile parlare di me in una lingua non mia ho trovato Anastasia molto attenta nel comunicare il suo essere attraverso un linguaggio che fosse più “personale” e comodo per lei, il suo linguaggio che è per me un linguaggio universale. In questo caso il disegno rappresenta per me la cornice del nostro lavoro.

3.3 Intenzione di contatto



Fin dal primo incontro con la signora, mi è parso chiaro che lo strumento del disegno

poteva essere utile per far rivelare la sua intenzionalità di contatto (Spagnuolo Loob, 2011) in maniera autentica e profonda e condividere con me i relativi vissuti, disegni che lei faceva a casa o proprio durante le nostre sedute. Lei ha accolto positivamente tale proposta per raccontare la sua storia ed anche i progetti per il futuro. In allegato è possibile visualizzare il percorso effettuato con Anastasia mediante questo importante strumento di espressione, qual è il disegno, che, attraverso l'uso di metafore va a toccare corde profonde dell'esistenza di un individuo. A questo proposito, mi trovo concorde con le parole della psicoterapeuta Gestalt Caterina Terzi (2011), la quale, in uno suo scritto, afferma:

“L'arte è narrazione di sé, attraverso le immagini, le forme, i colori, è possibilità di raccontarsi, di dare un senso personale a ciò che ci succede e alle emozioni che ci accompagnano. In questo senso l'arte si trasforma in ottimale strumento terapeutico, proprio perché opera intrinsecamente sul piano del sentire e attraverso la sensorialità...”

Ogni disegno, collocato in sequenza temporale progressiva, contiene le didascalie con tutte le informazioni ricavabili dal contesto: data, titolo scelto (e perché da parte della paziente), contenuto, eventuali frasi di commento, ecc.

3.4 Il confine e il mio vissuto

Tutta questa confluenza che c'è stata tra me e la signora è data dal fatto che entrambe non avevamo i confini definiti. Il confine è stato il mio primo *step*, il primo passo che ha consentito di iniziare a lavorare su di me. Sia il mio gruppo di psicoterapia che i miei clienti mi hanno rimandato l'idea del "troppo", inteso come un mio modo di essere e di espressione personale troppo esuberante, sgargiante, quasi invadente; ad es.: "noi non siamo abituati a questo tuo modo di porti e di esprimerti nei nostri confronti, per noi è troppo". Questo mi ha fatto sentire rifiutata e non accettata e di conseguenza mi sono isolata, arrivando successivamente a fregarmene e a continuare ad essere come sono. Qui si inserisce il concetto del mio personale confine, perché ogni volta che qualcuno mi dice "così sei troppo, così mi invadi", io perdo il contatto. Questo accadeva perché io, tentando di trovare un modo per comprendere una realtà tanto diversa dalla mia, ho cercato di rapportarmi agli altri in modo più cauto e distaccato, ponendo una particolare attenzione a non invadere l'altro. Questo però ha spento piano piano la mia parte vitale che funge da carburante nelle relazioni che quotidianamente instaurò nella mia vita, cioè l'entusiasmo ed il calore che le relazioni mi ispirano senza farmi spaventare da ciò che provo ma, anzi, vivendolo fino in fondo "nessuno si arrabbia e nessuno rimane deluso per le tue azioni. E soprattutto nessuno ti vincola coi suoi pensieri" (Castaneda, 1972). Ho così ridefinito il problema e la questione riguardante il mio "essere troppo" riconoscendo di dover concedere a me stessa e all'altro più tempo per "stare nel sentire", senza ricoprire l'altro con le mie proposte creative ma lasciando che l'artista che vive in ognuno di noi possa emergere nella maniera più consona alla propria personalità. Questo per poter lasciare lo spazio alla creazione di una nuova coreografia, una danza che si sviluppa osservandosi l'un l'altro per potersi muovere in sintonia, scambiandosi le posizioni e passando dallo sfondo alla figura in primo piano e viceversa.

Nelle pagine introduttive di un testo fondamentale per gli argomenti trattati in questo lavoro, Joseph Zinker (2001, p.19) parla della sua esperienza di terapeuta nell'ambito della sfera della creatività nel processo terapeutico. Quelli che seguono sono stati per me concetti importanti e che hanno influito positivamente nella formazione professionale:

“La creatività non è semplicemente la concezione, ma l’atto in sé, la fruizione di ciò che urge, che chiede di essere affermato. Non è solo espressione delle esperienze della persona e del suo senso di unicità, ma anche un atto sociale; il condividere con gli esseri umani questa celebrazione, questa asserzione del vivere una vita piena...la creatività è un atto di coraggio. Essa afferma: sono disposto a rischiare il ridicolo e il fallimento per poter sperimentare questo giorno con novità e freschezza. Chi ha il coraggio di creare, di rompere i confini, non solo prende parte ad un miracolo, ma finisce anche per rendersi conto che in questo diventare egli è un miracolo...”

La mia modalità espressiva, tuttavia, è un derivato della mia cultura e del mio paese di origine, il Brasile, in cui l'esuberanza che mi caratterizza costituisce la normalità. In Brasile io ho sperimentato e sperimento tutt'ora, ogni qual volta torno nel mio paese, realmente il "ground" sotto i piedi: sento di essere me stessa, autentica e spontanea e soprattutto mi sento supportata dal contesto in questa modalità espressiva. In Italia, invece, “portare” il mio modo di essere ha significato essere invadente e mi sono sentita spesso giudicata. Allo stesso modo, ho anche cominciato a realizzare che le persone intorno a me, clienti compresi, tendevano ad abusare del mio tempo e della mia disponibilità, "invadendomi", con la mia partecipazione ovviamente, nello stesso modo in cui facevo io; tutto questo a causa del mio confine non percepito. Questa "invasione" mi ha aiutata a "sentire" il mio confine e ha fatto sì che entrassi in crisi con coloro che tendevano ad abusare della mia disponibilità. La nascita di Layla ha costituito un ulteriore *step* nella direzione della riscoperta del mio confine personale.

Nel mio gruppo di formazione ho ricevuto dei *feedback*, nei quali il mio “portare” ed il mio “sentire” sono stati vissuti come qualcosa di troppo, qualcosa di non piacevole. Quando ascoltavo e mi arrivava addosso questo giudizio, come se fosse invadente, tendevo a disconnettermi e solo dopo

molto tempo ho processato tutto ciò che mi è stato detto, quindi sono stata invitata a differenziare le cose e solo così ho potuto sentire il mio confine. Per aiutare la signora ho dovuto prima imparare cosa vuol dire "confini in un processo culturale e sociale".



Conclusioni

Giunta alla fine di questa tesi che racconta di me, del mio Paese e delle mie esperienze di studio e di lavoro in un paese nuovo e tanto diverso da quello che mi ha dato i natali, la mia speranza è che risulti chiaro il filo conduttore che l'ha sempre guidata: spiegare il valore terapeutico del concetto di integrazione (per raggiungere una piena consapevolezza del quale ho dovuto sperimentare su me stessa difficoltà e limiti) e, nel contempo, l'utilità e la necessità dell'uso della pratica artistica nel processo di cura. Ho ritenuto anche importante mettere in luce come la relazione corpo-psiche possa assumere un carattere particolarmente intenso e significativo attraverso l'arte, l'attività artistica e, in particolare, la danza. E anche come l'arte possa essere intesa come un possibile canale comunicativo e come strumento di intervento sia a livello educativo sia in ambito terapeutico/riabilitativo. L'attività artistica influisce infatti su diversi aspetti della persona: dalla sfera cognitiva (pensare) a quella emotiva-affettiva (sentire) fino a quella comportamentale. Infatti, la comunicazione attraverso l'arte può stimolare l'agire delle persone, sia influenzando le singole occasioni comportamentali, sia creando o modificando vere e proprie abitudini comportamentali che tendono a ripetersi nel tempo in analoghe circostanze. L'arte, infine, permette di comunicare a diversi livelli e in diversi contesti culturali, in quanto, a differenza della parola, non è collegata ad un solo codice o ad un tipo specifico di educazione, ed è, quindi, un mezzo di espressione ideale in paesi in cui coesistono dialetti, lingue e culture diverse.

Nella mia esperienza di psicologa, maturatasi fortemente durante gli anni di corso presso la scuola della Gestalt, ho sempre pensato che lavorare

solo con il pensiero fosse un'opzione decisamente limitata se relazionata ad un universo e ad un campo molto vasto in cui agire. Lavorando con la complicità di corpo e mente riesco infatti ad agire in un contesto molto grande che, senza questo linguaggio, risulterebbe difficile comprendere e misurare.

Come si è potuto constatare nelle occasioni di laboratorio offerte dai Convegni organizzati dalla Scuola della Gestalt, il nostro corpo parla, seguendo il nostro stato d'animo. Anche questa è danza, la quale non è necessariamente rappresentata da movimenti ampi o prolungati; anche un semplice gesto o una normale azione, possono trasformarsi in danza: asciugarsi il viso, ad esempio, e quando poi questa quotidiana abitudine viene fatta da un gruppo di persone si può arrivare ad una coreografia, con dei risvolti anche teatrali. Piccoli movimenti permettono un migliore utilizzo del nostro corpo, con maggiore coscienza e consapevolezza di ciò che accade; in questo senso la danza aiuta nello sviluppo della nostra personalità, è molto importante in vari contesti della nostra vita, ed in particolare nella fase della nostra crescita, così come è stata importante nella mia crescita nel processo di integrazione.

Nella mia esperienza personale ho potuto constatare quanto sia stata fondamentale riscoprire le capacità e le potenzialità nascoste di ognuno di noi, a partire da semplici attività che, con un lavoro ed una preparazione intenzionale, offrano alle persone la possibilità di esprimersi, anche nel caso non si parli la stessa lingua.

Molte volte è importante interpretare un ruolo per poter adattarsi nelle relazioni. Usare una maschera che non ho voluto utilizzare, anche questo può essere troppo, come è stato per me; però è importante per capire la totalità, non c'è solo il mio pezzo, ma ci sono gli altri intorno a me. È vero che racconto il mio essere in disagio nel non poter raccontare come sono veramente, ero bloccata a certi momenti con certi personaggi, ma arrivando al mio confine e ai confini degli altri è stato possibile comprendere me stessa; così posso dire che la adattabilità mi

ha insegnato a gestire la mia energia nello stare con gli altri. Credo che ogni persona debba fare tutto il possibile per poter incontrare la diversità degli altri.

“Ognuno di noi ha tante maschere quante sono le persone che conosce” James William - teorico della identità.

Dico questo proprio a partire dalla mia esperienza personale di straniera in Italia. Le arti, tutte e nessuna esclusa, credo fortemente siano strumenti utili a creare integrazione, contatto, scambio, confronto e crescita nel rispetto reciproco delle singole individualità. Infatti l'arte può raggiungere chiunque: come una spugna che assorbe l'acqua per poi trasferirla altrove, così l'uomo riceve degli stimoli per produrre l'arte attraverso di sé e comunicarla agli altri. Tutti questi pezzi di brano che ho preso dagli incontri con l'altro nella vita e che mi porto dietro saranno come delle maschere che potrò indossare per affrontare delle situazioni difficili.

La maschera non serve per nascondersi ma è utile come strumento di ricchezza acquisito nelle relazioni...

Nel momento in cui questo mio lavoro si avvia alla conclusione, desidero fare un breve riferimento alle persone malate di cancro, di cui ho parlato diffusamente nell'esplicitazione del Caso clinico presentato nel terzo capitolo. Esse si trovano a sperimentare la perdita del riferimento corporeo quando sulla loro strada incontrano interventi di mutilazione di qualche parte del corpo e/o sono in prossimità della morte. E' stato ed è un mio preciso interesse approfondire questo studio specifico per individuare le possibilità di integrazione ed applicazione della danza-arte-terapia, o anche di altre forme espressive e artistiche, al lavoro terapeutico nella cura delle persone affette da patologia oncologica. Fare in modo che la persona non si senta abbandonata nella sua solitudine, con interventi psicologici opportunamente adeguati, ha dato spesso delle risposte decisamente confortanti a livello di risultati clinici. E' fondamentale che i pazienti possano esprimere, parlando, danzando, o disegnando come si è verificato con Anastasia, le proprie fantasie, le proprie emozioni per rendere possibile il percorso di auto

accettazione. Il mio obiettivo si propone, attraverso il lavoro sulle emozioni e sulle percezioni, di elevare il malessere o la malattia ad un'opportunità di accrescimento personale. Credo che attraverso questo genere di terapia si possa riacquistare l'equilibrio, la soddisfazione e il piacere di continuare soprattutto a vivere.

Non so se sono riuscita a esprimere tutto quello che avrei voluto, anche perché comunicare non è facile quando occorre trasferire su di un foglio di carta concetti pensati in una lingua diversa dalla propria. Ho scritto di me, del mio Paese, della comunicazione mediata dalle arti e delle grandi potenzialità di contatto, con persone sane e malate, che esse portano in dote a chi le sa utilizzare terapeuticamente. Vorrei concludere con una metafora. Nel corso di questi ultimi anni, anche senza le ali, ho volato moltissimo: ho viaggiato con il corpo, immaginando il movimento mio e di chi mi stava di fronte e con la mente, fisicamente e virtualmente. Ho dovuto far volare il pensiero, ho incontrato frontiere apparentemente inaccessibili e ho dovuto superare i miei stessi limiti per abbattere molti muri e barriere. Ma alla fine credo di aver trovato il giusto equilibrio, per il raggiungimento del quale sono debitrice a preziosi incontri sul mio cammino, alla mia maturazione professionale, alla convinzione che le arti rappresentano una via privilegiata per la conoscenza e la cura delle persone.



Vorrei infine offrire a tutti noi le parole e la musica di un noto artista che rappresenta bene il mio percorso e che esprime in modo chiaro, con le sue parole e la sua musicalità, questo mio grande viaggio verso il mondo nel quale ho trovato tante somiglianze e collegamenti, proprio come dice Jovanotti nella sua canzone "Dove ho visto te", c'è una parte della mia vita che assomiglia a te e se la dovessi riformulare con le mie parole direi: ***c'è una parte dentro di me che assomiglia a ognuno di voi.***

Jovanotti - "Dove ho visto te"

E le mie gambe han camminato tanto
E la mia faccia ha preso tanto vento
E coi miei occhi ho visto tanta vita
E le mie orecchie tanta ne han sentita
E le mie mani hanno applaudito il mondo
Perchè il mondo è il posto dove ho visto te
Dove ho visto te
Dove ho visto te
E le mie ossa han preso tante botte
E ho vinto e perso dentro tante lotte
Mi sono steso su mille lenzuola
Cercando il fuoco dentro una parola
E le mie mani hanno applaudito il mondo
Perchè il mondo è il posto dove ho visto te
Dove ho visto te
Dove ho visto te
E c'è una parte dell'America
Che assomiglia a te
Quei grandi cieli senza nuvole
Con le farfalle e con le aquile
E c'è una parte dentro all'Africa
Che assomiglia a te
Una leonessa con i suoi cuccioli
Che lotta sola per difenderli
E le mie braccia hanno afferrato armi
E tanta stoffa addosso a riscaldarmi
E nel mio petto c'è un motore acceso
Fatto per dare più di quel che ha preso
E le mie mani hanno applaudito il mondo
Perchè il mondo è il posto dove ho visto te
Dove ho visto te
Dove ho visto te
E le mie scarpe han camminato tanto

E la mia faccia ha preso tanto vento
E coi miei occhi ho visto tanta vita
E le mie orecchie tanta ne han sentita
E le mie mani hanno applaudito il mondo
Perchè il mondo è il posto dove ho visto te
Dove ho visto te
Dove ho visto te
E c'è una parte della mia città
Che assomiglia a te
Quella dei bar con fuori i tavolini
E del silenzio di certi giardini
E c'è una parte della luna
Che assomiglia a te
Quella dove si specchia il sole
Che ispira musica e parole
Baciami baciami baciami
Mangiami mangiami mangiami
Lasciami lasciami lasciami
Prendimi prendimi prendimi
Scusami scusami scusami
Usami usami usami
Credimi
Salvami
Sentimi
E c'è una parte della vita mia
Che assomiglia a te
Quella che supera la logica
Quella che aspetta un'onda anomala
E c'è una parte in Amazzonia
Che assomiglia a te
Quelle acque calde e misteriose
Le piante medicamentose

Bibliografia

1. Benenzon R., *Manuale di musicoterapia*, Roma, Borla editore, 1984
2. Campione F., *Guida all'assistenza psicologica del malato grave, del medico e della famiglia*, Patron Editore, Bologna, 1986
3. Carotenuto A., *Le lacrime del male*, Bompiani, Milano, 1996
4. C. Castaneda, *Journey to Ixtlan*, New York, Simon and Schuster, 1972, cit. in J. Zinker, *Processi creativi in Psicoterapia della Gestalt*, Milano, FrancoAngeli, 2001, p. 22
5. Costantini A., Grassi L., Biondi M., *Psicologia e tumori. Una guida per reagire*, Il Pensiero Scientifico, Roma, 1998
6. Galimberti U., *Il corpo*, Universale Economica Feltrinelli, Milano, 1998
7. Galimberti U., *Paesaggi dell'anima*, Mondadori, Milano, 1996
8. Imberty M., *Suoni emozioni significati. Per una semantica psicologica della musica*, CLUEB, Bologna, 1986
9. Menditto M. (a cura di), *Psicoterapia della Gestalt contemporanea. Esperienze e strumenti a confronto*, FrancoAngeli, Milano, 2011
10. Payne H., *Danzaterapia e movimento creativo*, Erickson, Trento, 2002
11. Postacchini P.L., *La psicologia della musica per la terapia*, in *La psicologia della Musica in Europa e in Italia*, Atti del Primo Colloquio Bologna 27/28 aprile 1985, a cura di Gino Stefani e Franca Ferrari, Bologna, Editrice Clueb, 1985
12. C. Terzi, *Disegnare e raccontare la propria favola per ricominciare a disegnare la propria vita*, in M Menditto (a cura di), *Psicoterapia della Gestalt contemporanea. Esperienze e strumenti a confronto*, Milano, FrancoAngeli, 2011, p. 223
13. Tomatis A., *L'orecchio e la vita*, Baldini&Castoldi, Milano, 1992
14. Spagnuolo Lobb M., *Il now for the next in psicoterapia*, Franco Angeli, Milano, 2011
15. Warren B., *Artiterapie in educazione e riabilitazione*, Erickson, Trento, 1995
16. Wille A.M., *Il corpo musicale. Riflessioni sulla musica e sul movimento*, Armando editore, Roma, 2005
17. Zagatti F., *La danza educativa. Principi metodologici e itinerari operativi per l'espressione artistica del corpo nella scuola*, Mousikè progetti educativi, Bologna, 2004
18. Zinker J., *Processi creativi in Psicoterapia della Gestalt*, FrancoAngeli, Milano, 2001