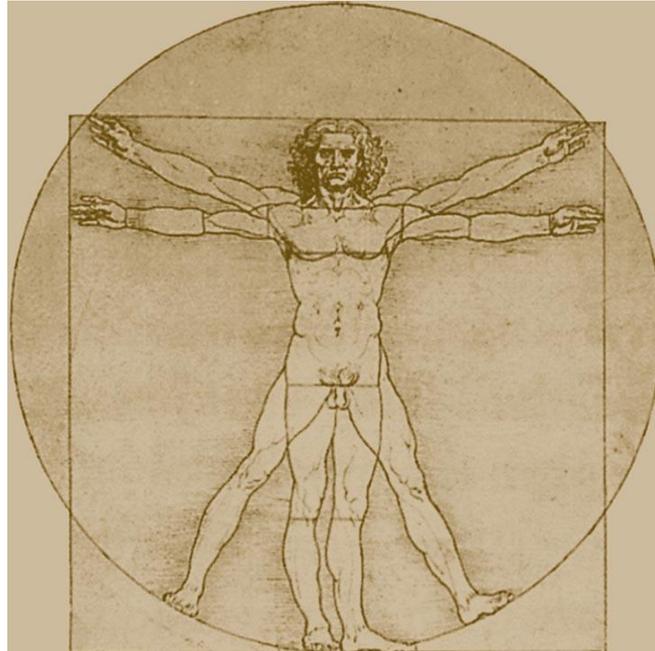


Laboratorio : corporeità per (ri)costruire connessioni/sinergie



L'uomo misura del suo ambiente: Incarnare la resilienza - *Il contributo della Danza- movimento terapia.*

La Danza-movimento terapia, nata negli Stati Uniti negli anni '40, rientra nell'area delle terapie espressive e individua nel canale somato-psichico l'ambito specifico di intervento per il benessere della persona nelle sue dimensioni intra ed interpersonali.

Per la Danza-movimento terapia, favorire la resilienza nelle persone e nei gruppi, significa prevenire, ma anche, talvolta, lavorare in presenza di un trauma "annidato nel corpo" che spesso è senza parole, indicibile (B.Van der Kolk): questo porta a indagare e promuovere la consapevolezza del corpo considerato come "luogo sicuro", attraverso percorsi di auto-ascolto così come di movimenti spontanei che aiutino a recuperare identità, autostima, fiducia, flessibilità, risorse emotive e di personalità.

In un'ottica interdisciplinare, l'approccio della danza-movimento terapia applicato alla resilienza interseca in particolare i concetti

- *della fisica, quando affronta il tema della elasticità e capacità di recupero;*
- *dell'ecologia, quando considera l'organizzazione ecosistemica del movimento;*
- *della psicologia (e della neuropsicologia) quando si appoggia sulle capacità di memorizzare e di apprendere del corpo.*

Proviamo ad esplorare queste interconnessioni, ponendo una domanda di partenza:

Perché prestare attenzione, nel processo di resilienza, alla costruzione di un CORPO CONSAPEVOLE?

- per recuperare un senso di interezza e di equilibrio
- per imparare a contenere e canalizzare una ampia gamma di sentimenti
- per consolidare un senso interno di identità

Il corpo consapevole è fondamentale per il senso di identità, autostima, valore: infatti, se non ci si percepisce non si può avere una identità; ma senza identità non si può determinare priorità per agire in modo connesso e coerente, al fine di dirigere le proprie azioni e sforzi in modo efficace.

“SE NON SEI CONNESSO COL TUO CORPO NON PUOI AGIRE SULL’AMBIENTE IN MODO EFFICACE; piuttosto agirai in modo inconsapevole”. (Tina Stromsted, webinar “split body/soul”, march 2017)

Possiamo dunque affermare che la connessione col proprio corpo è **premessa necessaria per una interconnessione con gli altri, la comunità e il pianeta**, per un senso di appartenenza a qualcosa di più ampio (*l’appartenenza, così come la flessibilità, sono tra le caratteristiche psicologiche di resilienza- Burns 1996*).

Questa CONNESSIONE tra dimensione corporea, individuale, e dimensione comunitaria, è l’elemento che dà senso alla presenza della danza-movimento terapia nei processi di rafforzamento della resilienza di comunità. E’ quanto stiamo provando ad applicare nel progetto Rinascita, un percorso a sostegno delle popolazioni terremotate ad Arquata del Tronto.

“Una volta che una persona impara le competenze del CRM le può passare alla propria famiglia, agli amici e alla sua comunità. Crediamo al creare comunità informate sulla resilienza. Questo porta capacità di generare benessere, basandosi sulle neuroscienze, per l’intera comunità del mondo, una persona alla volta, una comunità alla volta.” (dal CRM Handbook, *Community Resilience Model*, Trauma Research Institute - Claremont, CA 2013)

E’ con questo spirito che come gruppo Apid (Associazione Professionale Italiana Danza movimento terapia) vogliamo **offrire uno scorcio sulle parole della resilienza raccolte durante il Forum, così come un esempio di analisi di una situazione complessa, attraverso la prospettiva della Danza-movimento terapia.**

L’occasione di approfondimento, in forma di laboratorio esperienziale, è rivolta a chi si occupa a vario titolo di resilienza e quindi, in particolare, agli aderenti al Forum organizzato dall’Osservatorio delle pratiche di resilienza.

Obiettivi :

- favorire un pensiero divergente e nuovi insights riguardo risorse potenziali e possibili azioni di rafforzamento della resilienza personale e di comunità.
- favorire le connessioni tra gli stessi soggetti delle varie aree che articolano il paesaggio del Forum.

-Scheda di osservazione per il laboratorio-

CARATTERISTICHE DI RESILIENZA
(E. Grotberg, International Resilience Project - 1995)

Solo la compresenza di queste tre dimensioni, secondo Grotberg, indica un atteggiamento resiliente:

SENSO DI APPARTENENZA (I HAVE): capacità di avere relazioni-amicizie, empatia; relazionarsi facilmente con gli altri, altruismo. Sono persone che hanno un gruppo di appartenenza, un forte senso di appartenenza alla famiglia, alla comunità. Quando si lavora in contesti stressanti, è fondamentale potersi affidare ciecamente ai compagni della squadra.

CONSAPEVOLEZZA(I AM): la consapevolezza di sé, limiti e risorse, è collegata all'identità (anche corporea) e all'immagine che ho di me, alla capacità di riconoscere, accogliere, dare senso e farmi carico delle mie emozioni e della mia storia: costruirsi una identità narrativa "io sono colui che.. ha vissuto l'abbandono, il terremoto"

FLESSIBILITA' (I CAN): capacità di adattarsi in tempi relativamente brevi a situazioni nuove. Possiedono questa caratteristica le persone meno abitudinarie, con meno paura del diverso, del cambiamento.

I HAVE	piano orizzontale	sì/no osservazioni:
I AM	piano verticale	sì/no osservazioni:
I CAN	piano sagittale	sì/no osservazioni: