

## Convegno Accreditato ECM

### “Il Codice Lilla”

14 marzo 2018

Titolo Intervento: *“Dinamiche emozioni”*

Relatore: **Dssa Martina Mariani, Psicologa**

Per introdurre il tema da me trattato ho proposto al pubblico presente di prendere parte ad un esercizio esperienziale così svolto: ho invitato i partecipanti ad alzarsi in piedi, a chiudere gli occhi e a respirare, ponendo attenzione alle sensazioni provenienti dal corpo; successivamente ho chiesto loro di aprire gli occhi, di mettersi di fronte alla persona che avevano di fianco e di comunicare soltanto con lo sguardo quello che stavano provando in quel preciso momento, mantenendo l'attenzione alle proprie sensazioni corporee. Ho inoltre chiesto di cercare di comprendere ciò che l'altro stava comunicando con lo sguardo e con il corpo.

Infine ho invitato i partecipanti a chiudere di nuovo gli occhi e di sentire le sensazioni e le emozioni provate nello scambio con l'altro. Tutto l'esercizio è stato accompagnato dalla musica.

Attraverso l'esperienziale ho voluto far sperimentare ai discenti che cosa significa sentire attraverso il corpo, nel momento in cui parole e spiegazioni non avrebbero reso l'idea del significato.

Il corpo è il principale strumento comunicativo con il mondo ed è il teatro all'interno del quale si esprimono le emozioni; attraverso esso posso riconoscerle, esprimerle e integrarle al pensiero. Il nostro corpo ci rappresenta ed ogni suo movimento parla di noi e della nostra storia.

In Bioenergetica il corpo è concepito come elemento strutturale dell'Io e la coesione dell'Io non può prescindere dalla coesione dei processi corporei. Corpo e mente sono funzionalmente identici e quello che succede nell'uno riflette ciò che accade nell'altro.

Come afferma A. Lowen ogni parte del corpo contribuisce al nostro senso di sé, se restiamo in contatto con essa.

Ho voluto portare il corpo, base della mia formazione professionale, all'interno delle attività dell'Associazione Perle Onlus.

Ho potuto prendere parte al progetto triennale di prevenzione “PER-LE SCUOLE”, occupandomi personalmente del modulo motorio. Nel secondo anno ho progettato un intervento che ho chiamato *“Musica e movimento in classe”*, proponendo agli studenti alcuni esercizi di consapevolezza corporea, accompagnati dalla musica e altri esercizi svolti in coppia riguardanti la fiducia nell'altro.

Nel terzo anno invece ho pensato di mettere in scena le emozioni con gli studenti delle classi del progetto. Ogni classe ha interpretato le 5 emozioni principali, il mondo privo di emozioni e il mondo colorato da tutte le sfumature emotive.

Il progetto è nato dall'idea di poter offrire agli studenti un'opportunità diversa di concepire l'attività fisica, e in generale lo sport, il quale diventa momento di divertimento ma anche di ascolto e di relazione con gli altri.

In questo senso entra in gioco la musica, utilizzata per poter sperimentare il proprio corpo in altra forma, partendo dalla considerazione che il corpo rappresenta il mediatore privilegiato attraverso il quale i ragazzi entrano in contatto con il mondo e che la corretta percezione delle potenzialità e dei limiti del proprio corpo permette loro di controllarne i comportamenti ed affrontare incertezze e paure.

Il corpo è emozione e sentimento, e non solo strumento agonistico, e diviene occasione per interagire e conoscere gli altri e sé stessi.

E' stato molto bello vedere i ragazzi in azione e sperimentarsi in esercizi molto diversi da quelli che vengono proposti durante le ore di educazione fisica. Essi, anche se inizialmente imbarazzati, si sono poi dati l'opportunità di ascoltare e sentire il proprio corpo.

Nel mettere in coreografia le varie emozioni gli studenti hanno provato ad immedesimarsi in ogni emozione proposta da me, provando realmente quella che può essere la paura piuttosto che la gioia. Io, di conseguenza, mi sono emozionata con loro e ho potuto vedere realizzato un lavoro dove ho cercato di mettere entusiasmo e coraggio.

Una delle attività che l'Associazione Perle Onlus porta avanti è la formazione dei professionisti che collaborano con essa e grazie a questa ho potuto partecipare al corso di perfezionamento "*Le buone pratiche di cura dei Disturbi del Comportamento Alimentare: paradigmi teorici e modelli organizzativi.*". Al termine di questo percorso, all'interno della tesi finale, ho voluto proporre un progetto per pazienti affette da Disturbo del Comportamento Alimentare che coinvolgesse il corpo.

Il progetto riguarda la formazione di un gruppo di incontro, all'interno del quale vengono utilizzate alcune tecniche psico-corporee, attingendo all'approccio dell'Analisi Bioenergetica ed esercizi esperienziali, accompagnati da tecniche creative.

Ho pensato ad un progetto di questo tipo per la distanza tra il corpo e la psiche presente nei paziente con il DCA, per favorire una collaborazione ed arginare l'isolamento, per rinforzare la stima di Sé in un processo che includa anche il corpo e le relazioni interpersonali.

Tutto questo al fine di poterlo un giorno realizzare all'interno di strutture preposte alla cura dei Disturbi del Comportamento Alimentare oppure all'interno dell'Associazione stessa.