

“RITMOVIMENTO”

Consapevolezza psico-corporea e gestione delle emozioni con utenti psichiatrici

CAD “La Ginestra” Orvieto, ASL n. 4 di Terni

**Dott.ssa Turreni Maria Matilde, dott. Ausilio Roberto, dott.ssa Quattoni
Paola, dott. Politi Roberto, dott.ssa Forbicioni Silvana**

PREMESSA

Il progetto “Ritmovimento” nasce all’interno del Centro Diurno “La ginestra”, struttura di riabilitazione psichiatrica del Centro di Salute Mentale di Orvieto (ASL n. 4 di Terni), con l’obiettivo di riscoprire e valorizzare le capacità espressive e relazionali legate alla conoscenza ed espressione del proprio corpo e dei propri ritmi interni.

Il Centro “ La Ginestra” accoglie pazienti con diagnosi psichiatrica. L’obiettivo primario è l’inserimento di giovani utenti al primo esordio di malattia, ma nella struttura sono presenti anche pazienti designati con il termine di “ nuovi cronici”. Le attività del centro mirano tutte a recuperare e valorizzare le capacità relazionali di ciascuno e la possibilità a breve o più lungo termine di un pieno inserimento nella vita sociale. Per ogni utente , prima dell’ingresso nella struttura, viene formulato un progetto di recupero individuale da realizzare nel contesto collettivo dove è possibile sperimentarsi grazie alla relazione con gli altri e l’apporto umano-tecnico degli operatori che compongono l’èquipe di riferimento.

All’interno di questo modello comunitario , il Cad è un luogo dove si può tornare a “vivere”, a fare esperienze, a stare con gli altri secondo modalità protettive al punto che si possono riprendere le fila di percorsi interni bloccati e ritentare un approccio con la realtà esterna da cui precedentemente si è fuggiti.

DESTINATARI

I destinatari del progetto sono gli utenti del CAD/C, in particolare 5 persone, di cui una donna e quattro uomini, con età dai 30 ai 45 anni. Durante il progetto già avviato, ed in particolare al sesto incontro, è stato inserito un nuovo utente come partecipante al gruppo.

OPERATORI

Nel progetto sono stati coinvolti attivamente cinque professionisti. In particolare sono coinvolti: uno Psicologo dello Sport e Attività Motorie in qualità di tirocinante per la Scuola di Specializzazione in Psicologia della Salute, un Operatore Sociale diplomando in Musicoterapia, una Operatrice Sociale laureata in Sociologia, un Operatore Sociale laureando in Sociologia, una Infermiera del Centro Diurno. La supervisione del progetto è affidata alla Psicologa-Psicoterapeuta Responsabile del Servizio.

OBIETTIVI

Uno degli obiettivi principali del progetto era favorire una maggiore conoscenza di se stessi, del proprio corpo e dei propri vissuti emotivi. Un obiettivo complementare consisteva nel favorire un maggiore radicamento e contatto con la realtà, intesa sia in senso corporeo individuale, che territoriale e sociale. Si è cercato inoltre di sviluppare maggiore consapevolezza dei tempi sia personali che degli altri e favorire, attraverso l’ascolto e la

produzione ritmica, un dialogo più fluido e rispettoso dell'altro. L'intervento ha avuto inoltre l'obiettivo di migliorare e stabilizzare l'umore che, in questi utenti, è spesso disforico e fluttuante; infine, favorire una maggiore autostima e autoefficacia personali, cioè sentirsi competenti e capaci di interagire con gli altri e con la realtà circostante.

METODOLOGIA

Il progetto si è basato sull'integrazione di metodi mediati dall'Analisi Bioenergetica, dalla Danza Movimento Terapia e dalla Musicoterapia.

La Bioenergetica fornisce una base teorica e metodologica per quanto riguarda gli aspetti psico-corporei, in particolare consente di lavorare su tematiche fisiche e psicologiche come il radicamento a terra e il contatto con la realtà, la respirazione, il contatto interpersonale, l'espressione anche corporea di emozioni come la gioia, la tristezza e la rabbia. Inoltre ha lo scopo di accrescere la conoscenza del proprio corpo, sciogliere le tensioni muscolari e imparare a codificare le emozioni che emergono nel lavoro.

La Danza Movimento Terapia e la Musicoterapia consentono di integrare aspetti del corpo e del movimento con elementi ritmici e musicali, al fine di promuovere una integrazione tra emozioni, corpo, movimento e ritmo per una espressione più piena e fluida di se stessi.

Un incontro tipo del progetto è stato strutturato in quattro fasi principali:

1. Rituale di apertura, riscaldamento corporeo e presentazione ritmica e partecipata del tema del giorno
2. Sviluppo di un tema psico-corporeo, attraverso il gioco, il movimento fisico e la produzione ritmica e musicale
3. Condivisione in gruppo dell'esperienza svolta
4. Chiusura rituale del lavoro e fase di uscita.

TEMPI E LUOGHI

Gli incontri hanno avuto la durata di un'ora e mezza e sono stati svolti nel salone del Centro Diurno, una volta a settimana. In totale sono stati realizzati 10 incontri. La scelta di realizzare il progetto all'interno della struttura fisica del diurno ha una duplice motivazione: da un lato ha permesso di integrare pienamente questo tipo di attività all'interno dei tempi e dei ritmi del centro, configurandosi come parte integrante di un processo di crescita e autonomizzazione degli utenti; dall'altro versante ha favorito la partecipazione del maggior numero di utenti già presenti fisicamente nella struttura in uno dei giorni più frequentati.

La scelta di effettuare 10 incontri a cadenza settimanale ha permesso di preparare molto approfonditamente il percorso prima di avviarlo, predisponendo anche un'attenta valutazione dei cambiamenti legati a questa attività. Inoltre, trattandosi di una prima esperienza in fase sperimentale, abbiamo voluto predisporre un termine ben definito al progetto in modo da valutarne l'efficacia e l'utilità. Non ultimo, la scansione temporalmente definita ha consentito anche di lavorare emotivamente sulla tematica del distacco e del termine di un'esperienza, sottolineando come dato di realtà e come possibile risorsa il termine dei nostri incontri.

TEMATICHE DEGLI INCONTRI

Il progetto è stato strutturato in un ciclo di 10 incontri, in cui abbiamo proposto di volta in volta uno specifico lavoro su alcuni distretti corporei. Il lavoro sul movimento e sulla consapevolezza corporea è stato affiancato sempre alla riflessione e all'esperienza di tematiche psico-corporee inerenti quello specifico distretto corporeo. Ad esempio, lavorando sulle gambe, è stato introdotto il concetto bioenergetico di grounding, cioè radicamento a terra ma anche contatto con la realtà e possibilità di agire congruamente a seconda dei contesti. Così

come in ogni incontro è stata sottolineata l'importanza della respirazione e si è posto sempre l'accento sul 'sentire' il proprio corpo e le proprie emozioni, più che sul 'fare' correttamente degli esercizi. Abbiamo sempre predisposto un contesto di gioco, una cornice all'interno della quale non ci fosse giudizio né nei confronti degli altri che di se stessi. Questa cornice del gioco ha consentito di lavorare su tematiche altamente emotive e potenzialmente inibenti, come la rabbia, la sessualità, il proprio disagio mentale e le proprie fantasie. Gli incontri sono stati strutturati come segue.

Incontri 1 e 2:

Radicamento a terra e contatto con la realtà corporea, in particolare lavoro sugli arti inferiori e consapevolezza del peso del proprio corpo. Lavoro sulla flessibilità di caviglie e ginocchia e tematica psico-corporea del grounding (radicamento a terra) e dell'equilibrio.

Incontri 3 e 4

Percezione, sblocco e movimento del bacino. A livello emotivo rafforzamento dell'Io, possibilità di espressione assertiva, movimento nello spazio e tematica della sessualità.

Incontri 5 e 6

Lavoro su colonna vertebrale e torace, consapevolezza e flessibilizzazione della spina dorsale. Consapevolezza della respirazione anche attraverso il canto e l'espressione vocale.

Incontri 7 e 8

Lavoro su spalle e braccia per sciogliere tensioni e sviluppare il tema dell'aggressività e del prendere e dare. In particolare lavoro sulle mani come contatto con la realtà e con l'altro. Introduzione del massaggio per favorire maggiore consapevolezza dell'altro e delle proprie modalità di entrare in contatto.

Incontro 9

Lavoro su collo e testa, sciogliere tensioni muscolari e favorire consapevolezza ed espressione mimica delle emozioni. Consapevolezza della 'maschera' che impedisce l'espressione facciale delle emozioni, mobilitazione degli occhi e scioglimento delle tensioni oculari, craniche e cervicali.

Incontro 10

Io, il corpo, noi e lo spazio. Dalla consapevolezza del corpo e dei vissuti alla relazione e incontro con l'altro nello spazio. Favorire contatto con l'altro attraverso il vissuto di vicinanza-lontananza e di io-noi.

Lavoro sull'espressione metaforica del percorso svolto e Feedback finale riguardo all'esperienza totale.

VERIFICA DEGLI OBIETTIVI

La verifica degli obiettivi è stata effettuata attraverso la somministrazione di 5 strumenti di indagine così suddivisi:

- 1 un questionario multirisposta iniziale, strutturato con domande chiuse, per dati demografici di base e per dati sociologici concernenti l'inserimento degli utenti nel territorio d'appartenenza, la loro capacità di tessere reti relazionali ed amicali e le loro precedenti esperienze corporee e musicali;
- 2 un questionario autovalutativo per valutare la percezione corporea;
- 3 un test di misurazione dei livelli dell'umore (POMS);

- 4 un test per la misurazione dell'autostima (Generale Self-efficacy);
- 5 un questionario finale atto a valutare il gradimento dell'esperienza effettuata ed utile per raccogliere possibili suggerimenti per eventuali esperienze successive.

Nella predisposizione del disegno iniziale tali strumenti di valutazione sarebbero stati somministrati in quattro momenti distinti.

La parte demo-anagrafica di base, come dal disegno di ricerca intervento, è stata somministrata solamente prima dell'inizio del progetto.

I test 2, 3, 4 sono stati somministrati prima dell'inizio del progetto, al termine dei 10 incontri e in follow-up dopo due mesi dal termine del progetto. Nel disegno sperimentale era prevista anche una misurazione intermedia al quinto incontro che non è stato possibile effettuare per motivi logistici.

L'ultimo questionario è stato proposto al termine dei dieci incontri.

Durante gli incontri gli operatori del CAD hanno valutato attraverso l'osservazione partecipante i comportamenti e gli stati d'animo emersi da tale esperienza. Al termine di ogni incontro hanno compilato una griglia generica ed una griglia individuale per ogni utente, come strumento di rilevazione e registrazione dei dati ottenuti attraverso l'osservazione diretta.

Pertanto si è potuto compiere una ricerca descrittiva ed esplicativa della conoscenza e percezione del "sé" e del "noi" mediante tecniche di rilevazione di dati quantitativi e qualitativi. Inoltre sono stati audio-registrate le fasi di condivisione verbale dell'esperienza emotiva (feedback), e al termine di ogni incontro gli operatori hanno annotato le frasi emotive più significative riferite dagli utenti.

Infine, la codifica e l'elaborazione dei dati è stata ottenuta mediante supporto informatico e resa visibile e interpretabile grazie all'utilizzo di grafici esplicativi.

RISULTATI GENERALI DEL PROGETTO

Trattandosi di una prima applicazione sperimentale di una nuova metodologia per il Centro Diurno, il progetto è stato impostato nei dettagli ed è stato opportunamente preparato. La preparazione ha riguardato innanzi tutto la struttura organizzativa del CSM. Sono state effettuate alcune riunioni con le figure professionali coinvolte, allo scopo di delineare un sostrato metodologico comune e che fosse filo conduttore di tutto il percorso intrapreso. Durante queste riunioni ci siamo potuti confrontare su alcuni aspetti del progetto, sull'applicabilità del metodo con i singoli utenti, sui limiti e le risorse dell'equipe e della struttura. Allo stesso tempo sono stati preparati e sensibilizzati gli utenti, spiegando loro il tipo di intervento che avremmo proposto, cercando di stimolare la motivazione ma sottolineando comunque la libertà di partecipazione al gruppo "ritmovimento". Riteniamo che questa prima fase di preparazione, che è durata circa due mesi, è stata indispensabile per la buona riuscita del progetto, in quanto ha permesso di delineare una metodologia e degli obiettivi condivisi e predisporre il disegno generale di valutazione dell'intervento.

In termini generali, dai confronti emersi nell'equipe durante lo svolgimento e al termine del progetto, la valutazione dell'esperienza è complessivamente molto positiva. La risposta in termini di partecipazione degli utenti (sia nel numero di presenze ma anche emotiva) è stata buona.

Alcuni utenti ci hanno riferito di attendere con gioia l'arrivo del lunedì, giorno in cui si svolgevano gli incontri di gruppo. Inoltre, man mano che procedevamo con gli incontri, più volte gli utenti ci hanno riferito sensazioni soggettive di benessere che si protraevano durante il corso dell'intera giornata e nei giorni successivi al gruppo, così come alcuni ci hanno riferito di prestare maggiore attenzione al proprio corpo e alle interazioni tra i vissuti emotivi e la respirazione, la propria postura e le tensioni muscolari.

Trattandosi di un'esperienza coinvolgente, riteniamo che un indicatore di esito possa essere anche il nostro vissuto come conduttori ed operatori. Anche in questo caso possiamo affermare di essere soddisfatti del lavoro svolto, del buon clima relazionale che si è creato sia tra i membri dell'equipe che con gli utenti. Anche per noi l'appuntamento del lunedì era un momento di gioia e abbiamo sempre partecipato con piacere e motivazione al gruppo. E' certamente stata un'esperienza sulla cui riuscita ha influito la nostra capacità e disponibilità di metterci in gioco in prima persona insieme agli utenti. In effetti abbiamo lavorato *con* gli utenti e non *su* di loro, e riteniamo che questa comunicazione sia passata soprattutto attraverso il comportamento non verbale, in maniera autentica, consentendo l'instaurarsi di un clima relazionale in cui era possibile 'scoprirsì' ed essere semplicemente se stessi senza dover fingere.

Dopo aver analizzato i questionari finali rivolti ad ogni singolo ragazzo ed effettuati mediante un'analisi quantitativa e qualitativa dei dati, sono emersi alcuni aspetti particolarmente significativi. Innanzitutto emerge come il livello di soddisfazione dei ragazzi nei confronti dell'esperienza vissuta sia molto elevato, al punto che gli utenti sarebbero ben felici e disposti a ripetere il progetto in un tempo successivo.

Inoltre nettamente positivo è il dato relativo all'utilità della partecipazione all'attività svolta; emerge infatti in questo item il massimo del punteggio.

Un solo soggetto non è stato in grado di valutare l'utilità dell'esperienza e di percepirne il piacere da essa derivato (alle domande: "pensi sia stato utile partecipare a tale esperienza e ti piacerebbe ripetere o continuare questa esperienza?" lui ha risposto "non so").

Pienamente soddisfacenti sono state inoltre le risposte relative all'atmosfera vissuta durante lo svolgimento dell'attività: infatti, la totalità degli intervistati ha percepito l'ambiente in cui si stava lavorando in maniera totalmente positiva.

Le registrazioni effettuate sui rapporti interpersonali avuti da ogni singolo soggetto con il gruppo, indicano un'influenza positiva di quest'ultimo sui ragazzi, eccetto che per due di essi; abbiamo potuto notare infatti come entrambi si sono dimostrati abbastanza distaccati e scostanti nei confronti degli altri partecipanti.

Riguardo invece al rapporto di ogni singolo soggetto con i conduttori e gli operatori, gli intervistati hanno espresso un giudizio buono nei loro confronti, mentre c'è stata un'unica risposta sufficiente.

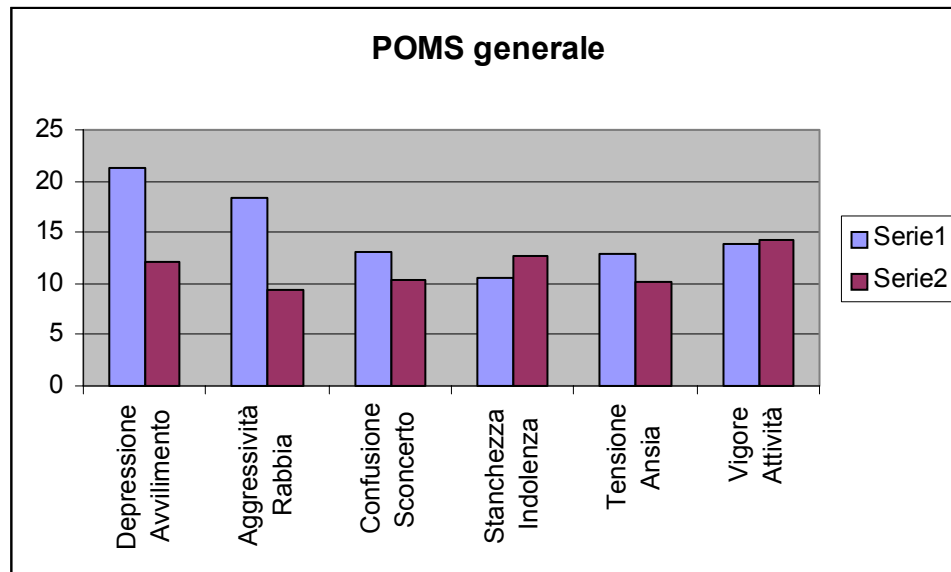
Pertanto la nostra valutazione sull'esperienza vissuta dai ragazzi all'interno del progetto risulta essere nel complesso positiva e auspichiamo la possibilità di poter continuare tale attività in un prossimo breve futuro e sperando che tale esperienza abbia migliorato la qualità delle loro relazioni interpersonali e la loro capacità di inserimento sociale.

Riteniamo che l'instaurarsi di uno spazio ludico e non giudicante come quello del gruppo proposto, abbia molto favorito la possibilità di espressione e di contatto con le proprie emozioni, con le proprie risorse e le proprie difficoltà. Sentiamo di essere riusciti a plasmare uno spazio protetto e protettivo in cui potersi sperimentare ed esprimere.

L'esperienza svolta ha trovato un'ottima risposta da parte degli utenti, con la richiesta di ripetere l'esperienza di gruppo e in alcuni casi anche di approfondire individualmente alcune tematiche psico-corporee.

RISULTATI DELLA VALUTAZIONE

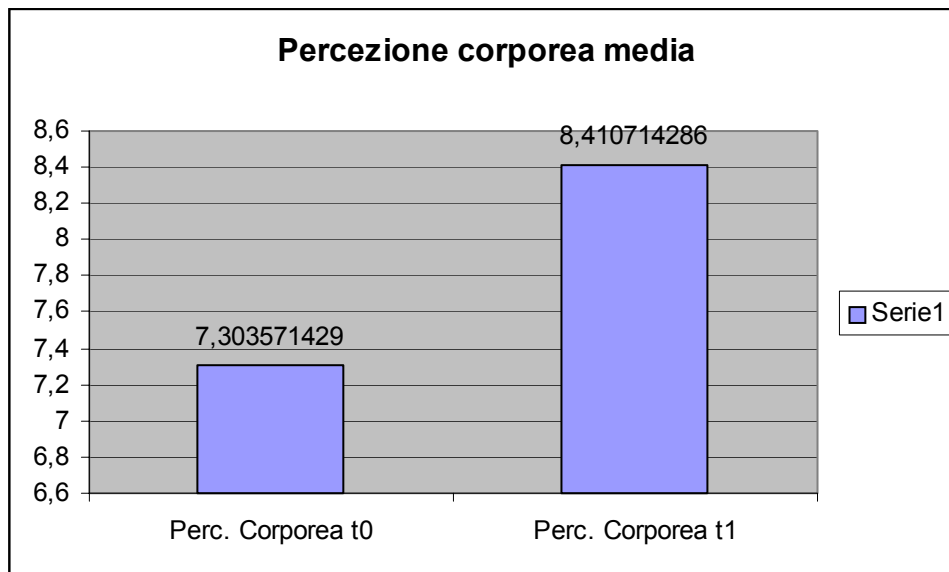
La valutazione rispetto ai livelli di umore ha prodotto risultati interessanti. La somministrazione del test POMS (Profile of Mood States) è avvenuta in due momenti: prima dell'inizio del progetto e al termine dei dieci incontri. Nel grafico che segue sono riportate le medie dei risultati individuali dei cinque utenti che hanno partecipato sin dall'inizio al progetto.



Come si evince dal grafico, risultano sensibilmente diminuiti i livelli medi di Depressione-Avvilimento (da 21,2 a 12,2), sono diminuiti i livelli di Rabbia-Aggressività (da 18,4 a 9,4), così come sono diminuiti i livelli di Confusione-Sconcerto (da 13 a 10,4) e Tensione-Ansia (da 12 a 10,2). Risultano invece aumentati i livelli di Vigore-Attività (da 13,8 a 14,2) e di Stanchezza-Indolenza (da 10,6 a 12,6).

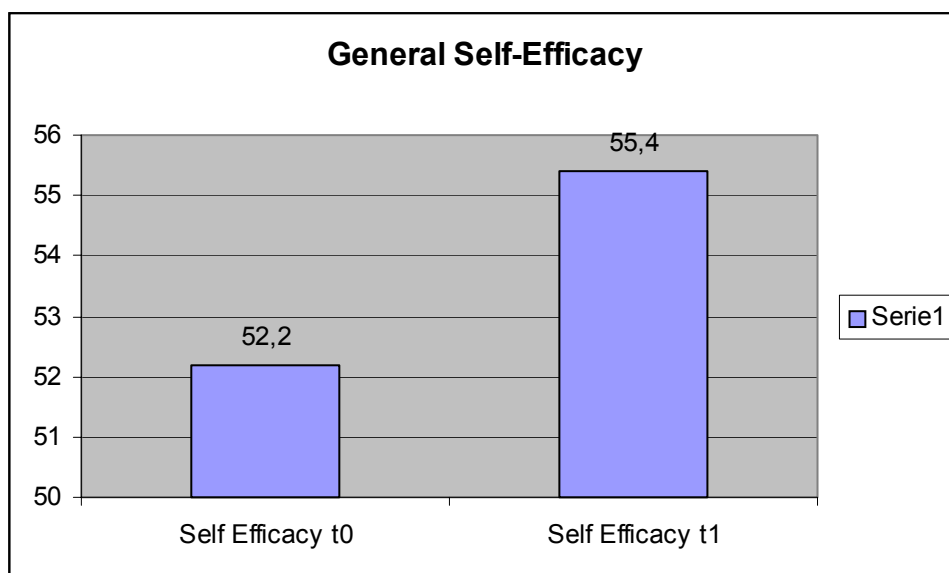
Probabilmente quest'ultimo dato riguardante l'aumento della stanchezza è anche collegato ad una accresciuta capacità di sentire il corpo e dunque anche di percepire la propria stanchezza fisica.

Per la valutazione della percezione corporea è stato utilizzato un questionario autovalutativo in cui il soggetto attribuiva ad ogni distretto corporeo un punteggio da 0 a 10 corrispondente al livello di intensità del sentire e percepire la zona in questione. Anche in questo caso sono state effettuate due valutazioni (pre e post) sui cinque partecipanti assidui. Come si evince dal grafico, risulta aumentata la media generale del livello di percezione corporea, da 7,3 a 8,4.

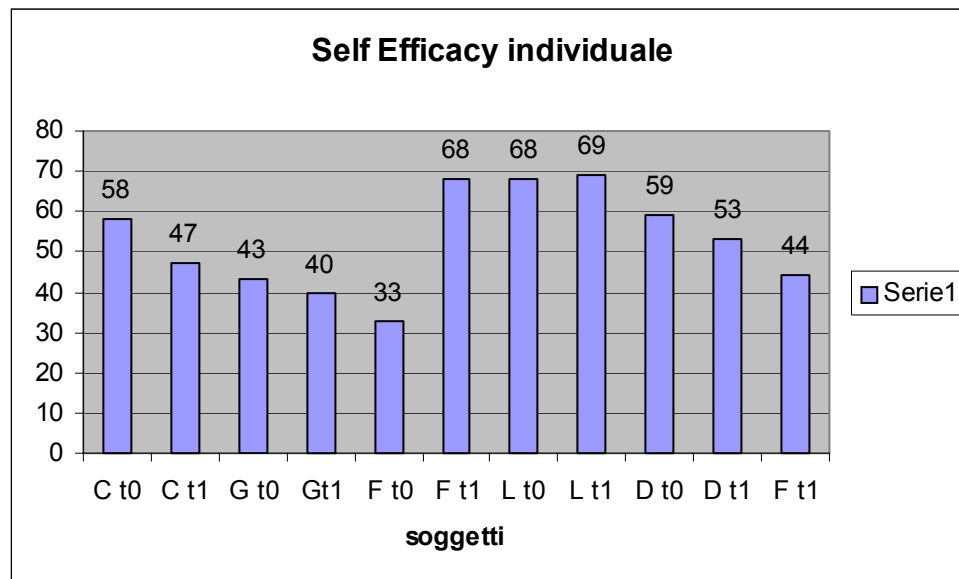


L'incremento della percezione corporea ha riguardato maggiormente la parte superiore del corpo rispetto a quella inferiore, e maggiormente la parte anteriore rispetto a quella posteriore. Questo dato probabilmente è dovuto ad una maggiore facilità di percezione della parte anteriore e superiore del corpo rispetto alle parti degli arti inferiori e delle zone posteriori. Probabilmente continuando questo tipo di lavoro sarà possibile accrescere anche la percezione posteriore e inferiore del corpo.

Per quanto riguarda i risultati del test dell'autoefficacia (General Self-Efficacy), riscontriamo un generale miglioramento medio dell'autoefficacia percepita.



Rileviamo però che solo due utenti su cinque hanno visto migliorare i livelli di autoefficacia, mentre tre soggetti hanno presentato una diminuzione dell'autoefficacia percepita.



Questa situazione è probabilmente imputabile ad un ridimensionamento delle percezioni dei soggetti rispetto alla propria capacità di essere in grado di affrontare la vita. In alcuni casi questo ridimensionamento dell'autoefficacia percepita ha coinciso con l'attenuarsi di sentimenti di onnipotenza e di negazione delle proprie difficoltà relazionali e pratiche. Alcuni soggetti hanno ammesso al termine dell'esperienza che questo tipo di lavoro li ha messi in contatto anche con i propri limiti e che riuscire a percepirsi in maniera migliore ha anche significato percepire più chiaramente i propri deficit oltre che le proprie risorse.

Riteniamo che i dati della General Self-Efficacy siano comprensibili tenendo conto dei casi individuali e dal momento che ognuno degli utenti sta attraversando....

Sembra che, là dove c'era una poca autentica percezione di sé come normale o addirittura speciale o a limite onnipotente, il lavoro di ritmovimento abbia ridimensionato queste percezioni verso una maggiore coscienza e contatto con la propria realtà. Viceversa là dove c'era una depressione rispetto al sentirsi adeguati ed efficaci, abbiamo assistito ad un'inversione di tendenza che in un paio di casi sembra anche eccessiva rispetto all'osservazione degli operatori.

Al termine di ogni incontro sono stati raccolti dei dati relativi alla modalità di partecipazione di ogni utente all'attività svolta, alla capacità di utilizzare il proprio corpo per muoversi in maniera più o meno libera, alla capacità di rispondere agli stimoli sonori che gli venivano proposti ed alle relazioni che riuscivano ad intrattenere con il gruppo, con gli operatori ed il conduttore dell'attività.

Per fare questo sono state utilizzate delle griglie individuali costruite mediante l'utilizzo di una scala di misurazione Lickert che è caratterizzata da un intervallo collocato tra due item.

L'intervallo è formato da valori che oscillano da -3 a +3, passando per un valore 0 relativo alla posizione centrale, dove i valori negativi indicano una carenza da parte dei ragazzi a rispondere agli stimoli indicati dagli item a differenza di quelli positivi.

Dopo aver calcolato per ogni ragazzo la media relativa ai dieci incontri, abbiamo potuto osservare come tra di loro sono evidenti delle differenze sostanziali nelle diverse aree di intervento.

Infatti, dalla tabella che segue si può notare come due soggetti hanno partecipato più o meno spontaneamente all'attività svolta nei dieci incontri, mostrandosi non sempre attivi e mantenendo un livello medio di autonomia; sui soggetti G. e Fe., che hanno partecipato quasi alla metà degli incontri, si è riscontrata un'incapacità ad essere spontanei ed espressivi all'interno del progetto, un livello di passività molto elevato e un bisogno continuo di essere stimolati dagli operatori; infine abbiamo notato come i soggetti Fr. e D. hanno aderito al progetto sempre spontaneamente ed attivamente, mostrando un'elevata capacità di esprimersi e di mettersi in gioco rispondendo sempre ed in maniera autonoma ad ogni sollecitazione proposta dal conduttore dell'attività.

Nell'analizzare la loro capacità di muoversi nello spazio abbiamo notato un leggero peggioramento di tutti i ragazzi in ogni item: infatti C. deve migliorare la sua capacità di utilizzare tutto lo spazio che ha a disposizione, cercando inoltre di essere più fluida nei movimenti ed in grado di svolgerli in maniera diretta; molto positiva si è dimostrata in L. la capacità di compiere gli esercizi richiesti in tempi brevi, sebbene anche lui non è riuscito sempre a muoversi in tutto l'ambiente di lavoro, utilizzando uno spazio vitale ristretto.

Come nell'area precedente abbiamo notato che Fe. e G. sono lontani dal resto del gruppo; entrambi infatti si sono dimostrati lenti e pesanti nei loro movimenti e con una kinesfera molto ristretta.

Diversa è invece la situazione di Fr. e D. che sono risultati essere più fluidi e liberi durante gli esercizi svolti ed il cui spazio vitale è ben più ampio.

Per quanto riguarda l'area di intervento relativa alla capacità dei ragazzi di rispondere agli stimoli sonori dati loro, è interessante notare un netto miglioramento in C. e Fe. riguardante sia il loro adattamento al ritmo che alla componente melodica.

Una risposta del tutto positiva si è potuta notare anche in Fr. e D., mentre Gabriele ha dimostrato di avere anche in questa area delle grandi difficoltà.

L. invece si trova in una posizione intermedia, pertanto in un progetto futuro sarebbe auspicabile concentrare l'attenzione sulla sua capacità di adattarsi al ritmo per poter ottenere un suo miglioramento nel rispondere all'ambiente sonoro.

Andando ad osservare la modalità relazionale dei ragazzi con il conduttore dell'attività, gli operatori ed il gruppo si evincono dei risultati positivi, riguardo alla loro capacità di interagire e di avvicinarsi agli altri, in tutti gli utenti tranne che in Fe. e G.

È interessante infine notare come L. si sia mantenuto in una posizione leggermente inferiore agli altri e C. invece abbia dimostrato di interagire con più facilità con il conduttore e gli operatori rispetto al gruppo.

		Sogg. 1	Sogg. 2	Sogg. 3	Sogg. 4	Sogg.5	Sogg. 6		
		AREE DI INTERVENTO		Modalità dell'attività partecipazione	Controllo/Spontaneità	0	2	2	1
Passività/Attività	1				2	2	1	-1	-1
Modalità impressiva/ Modalità espressiva	0				2	2	1	-2	-2
Eteronomia/Autonomia	0				1	1	0	-2	-2
Analisi del movimento	Spazio indiretto/ Spazio diretto			1	2	1	0	0	-1
	Flusso trattenuto/ Flusso libero			0	1	1	0	-1	-2
	Movimento pesante/ Movimento leggero			0	0	0	0	-2	0
	Tempo prolungato/ Tempo veloce			2	1	1	0	-1	-2
	Kinesfera ristretta/ Kinesfera ampia			0	1	2	0	-1	-2
Risposta allo stimolo sonoro	Disadattamento ritmo/ Adattamento ritmo			0	1	1	1	0	-2
	Non risposta ambiente sonoro/ risposta ambiente sonoro			1	2	2	2	0	-1
	Non risposta componente melodica/ risposta componente melodica			0	1	1	1	-1	-1
Relazione conduttore	Distanza/ Contatto	1	1	2	1	-2	-2		
	Non interazione/ interazione	1	2	2	2	-2	-2		
Relazione gruppo	Distanza/ Contatto	1	2	2	1	-2	-2		
	Non interazione/ interazione	1	2	2	1	-2	-2		

LEGENDA:

- 3: totalmente assente
- 2: quasi assente
- 1: poco presente
- 0: fase di transizione tra i due item
- +1: presente
- +2: molto presente
- +3: totalmente presente

Dai feedback verbali rispetto alle esperienze effettuate durante i singoli incontri possiamo constatare un progressivo miglioramento degli utenti rispetto alla capacità non solo di sentire il proprio corpo e le proprie emozioni, ma anche di essere in grado di esprimere verbalmente i propri stati d'animo e le sensazioni agli altri. Inizialmente abbiamo constatato una generale difficoltà a sentirsi, testimoniata dalle risposte alle domande rispetto ai vissuti dell'esperienza che erano alquanto stereotipate e poco partecipate a livello emotivo. Siamo progressivamente passati ad una maggiore ricchezza di espressioni verbali per comunicare se stessi e i propri vissuti. In questo ci siamo avvalsi dell'utilizzo di metafore di tipo psico-corporeo che hanno permesso di esprimere in maniera molto ricca e allo stesso tempo in forma di gioco, tutta una serie di importanti sensazioni ed emozioni.

Ad esempio è stato proposto un gioco in cui ognuno poteva sentirsi libero di imitare le movenze di un animale a cui si sentiva simile in quel momento, gioco che ha facilitato l'emergere una grande quantità di insight e consapevolezza rispetto al proprio modo di sentirsi e di porsi nei confronti degli altri. Oppure durante l'ultimo incontro, dopo aver effettuato una sessione di rilassamento, abbiamo stimolato l'emergere di un oggetto metaforico che rappresentasse tutto il percorso svolto insieme. Anche in questo caso la drammatizzazione attraverso il movimento e l'interazione danzata con gli altri ha permesso di aggiungere importanti tasselli di consapevolezza sia rispetto all'esperienza che rispetto al proprio abituale modo di essere e di vivere con gli altri.

PUNTI DI FORZA E DEBOLEZZA DEL PROGETTO

La validità e l'efficacia del progetto in termini di miglioramento della percezione corporea, dell'umore e dell'autoefficacia sono testimoniate dai risultati dei test e dei questionari di valutazione, oltre che dalle osservazioni e dai feedback raccolti.

Un punto di forza è stato certamente la buona coesione dell'équipe di lavoro che è riuscita ad essere efficace nella divisione chiara di ruoli, compiti e funzioni, evitando il possibile burn-out e sovraccarico da stress di cui a volte siamo vittime nei contesti organizzativi. Riuscire a dividere funzionalmente il lavoro tra i membri dell'équipe è stato molto importante per riuscire a portare avanti le usuali mansioni lavorative. Altro punto di forza è stato la professionalità, la preparazione e l'esperienza pregressa delle figure professionali coinvolte. La conduzione del gruppo richiede la capacità di improvvisare, cioè di essere presenti nel qui ed ora senza troppi schemi preconcepiuti e seguire emotivamente e congruamente il gruppo nella sua evoluzione. Riteniamo che questo modo di essere nel gruppo come gentili accompagnatori di un processo sempre imprevedibile è alla base della buona riuscita del progetto.

Altro punto di forza è stato rappresentato dalla preparazione della struttura allargata del CSM, che ha consentito di portare avanti senza intoppi il progetto.

Trattandosi di un'attività nuova per il CSM, il gruppo ritmovimento ha riscosso molta curiosità che in alcune situazioni abbiamo dovuto arginare in quanto la semplice presenza di osservatori non partecipanti avrebbe certamente rotto l'atmosfera di gioco e condivisione e ridotto la possibilità di esprimersi senza eccessivi freni inibitori.

Un punto di debolezza del progetto è stato costituito dalle difficoltà intrinseche alla struttura pubblica rispetto alla programmazione e gestione dei nuovi inserimenti.

In particolare l'inserimento di un nuovo utente nel Centro Diurno ha comportato un riassetto del gruppo dopo lo svolgimento di metà degli incontri. Riteniamo che tale inserimento avrebbe giovato di una più chiara definizione di obiettivi terapeutici e riabilitativi e di una più attenta valutazione circa la necessità o meno di partecipazione al progetto ritmovimento. Riteniamo tuttavia che anche questo utente abbia tratto grande beneficio dalla partecipazione al gruppo, come testimoniano i test e le schede di valutazione.

Certamente sarebbe auspicabile un maggiore impegno da parte del CSM nella direzione della consapevolezza psico-corporea individuale degli utenti del Centro Diurno. In una fase di autonomizzazione e svincolo, la possibilità di lavorare sulle tematiche del contatto con se stessi, con gli altri e con la realtà sociale, sulla possibilità di esprimere e regolare le emozioni a livello psicofisico, sulla possibilità di sentire il proprio corpo come adulti responsabili e provare piacere, sono certamente elementi utili per la remissione della sintomatologia e per la capacità di essere autonomi e realizzati.

CONTINUITA' ED ESTENDIBILITA'

Al termine del progetto abbiamo predisposto un incontro di restituzione al gruppo dei risultati dei test e dei questionari. Durante questo incontro abbiamo visionato insieme alcuni minuti della videoregistrazione dell'ultimo incontro e abbiamo potuto scambiarci opinioni e impressioni sull'esperienza complessiva. Tutti gli utenti ne hanno sottolineato l'importanza e la validità per sé in termini di divertimento e maggiore benessere e alcuni hanno espresso la voglia di poter continuare questa attività di gruppo.

Da queste valutazioni abbiamo deciso di riproporre l'attività di ritmovimento in gruppo tra qualche mese e nel frattempo approfondire con quanti si sentono pronti le tematiche psico-corporee a livello individuale. Sarebbe auspicabile in questo lavoro non basarsi esclusivamente sull'apporto dei tirocinanti, ma servirsi di competenze professionali strutturate nell'organico.

Rispetto all'estendibilità del progetto riteniamo che sarebbe utile e proficuo inserirlo nelle strutture psichiatriche semiresidenziali simili al Centro Diurno in cui è stato realizzato. Stiamo valutando inoltre la possibilità di un lavoro individuale di consapevolezza ritmica e psico-corporea in affiancamento alle cure farmacologiche e psicoterapeutiche.

Probabilmente i maggiori benefici di questa metodologia saranno rilevabili nelle fasi di stabilizzazione della sintomatologia psichiatrica, in uscita dalla fase acuta e nei momenti di reinserimento sociale e lavorativo dell'utente.

BIBLIOGRAFIA

- Adorisio A., Garcia M. E., *DanzaMovimentoTerapia - Modelli e pratiche nell'esperienza italiana*, Edizioni Magi, Roma 2004
- Bertini, M., *Da Panacea a Igea: verso il delinearsi di un cambiamento di paradigma nel panorama della salute umana*, ne "L'Arco di Giano" Numero 30, 2001, p. 11-31
- Fraire M., *Metodi di analisi multidimensionale dei dati. Aspetti statistici e applicazioni informatiche*, CISU, Roma, 1994
- Galimberti U., *Il corpo*, Feltrinelli, Milano, 1983
- Gobo G., *Le risposte e il loro contesto. Processi cognitivi e comunicativi nelle interviste standardizzate*, FrancoAngeli, Milano, 1997
- Lowen, A., *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano, 1996.

- Lowen, A., *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, Milano, 1978
Reich, W., *Analisi del carattere*, Sugar Como, 1989
Ricci Bitti, P. E., *Regolazione delle emozioni e arti-terapie*, Carocci, Roma, 2002
Solano L., *Tra mente e corpo - come si costruisce la salute*, Raffaello Cortina Editore, Roma, 2001.
Statera G., *La ricerca sociale. Logica, strategie, tecniche*, SEAM, Roma, 1998