

## CORPO E LIBERTÀ

### Novembre culture in dialogo attraverso i sensi: danza e fotografia narrativa come linguaggi di sorellanza

**Laura Belloni Sonzogni Laura**, psicologa, psicoterapeuta, Nous scuola di specializzazione cognitiva costruttivista, SVS DAD, Rumorosse APS, Psicopolis ODV; **Abro Suhæe**, insegnante di danza, art-performer, Nuova Officina della Danza Torino; **Silvia Negri**, psicologa, psicoterapeuta, Servizio Accoglienza Integrazione (SAI) del Comune di Lodi; **Nicole Camino**, fotografa, educatrice e mediatrice culturale, SAI di Lodi; **Paola Garbarini**, psicologa, psicoterapeuta, SAI di Lodi.



#### Introduzione e obiettivi:

“Corpo e libertà” è un laboratorio di danza e fotografia narrativa promosso e sostenuto dal Servizio Accoglienza Integrazione (SAI) del Comune di Lodi gestito dall'Associazione Progetto Insieme". Il progetto è stato proposto nel 2023 come un'azione innovativa in favore delle donne rifugiate e richiedenti asilo afferenti al medesimo servizio. La collaborazione con due associazioni per la promozione della salute psicologica e la tutela dei diritti civili e della parità di genere del territorio lodigiano - Psicopolis ODV e Rumorosse APS - ha favorito il coinvolgimento di altre donne provenienti da servizi territoriali come le case rifugio e le comunità mamma-bambino. Le diciannove donne partecipanti provengono da nove differenti nazioni: Libia, Iran, Afghanistan, Ucraina, Tunisia, Libano, Gambia, Marocco e Italia.

Il laboratorio è stato ideato dalle operatrici del SAI e dalle due co-conduttrici, Suhæe Abro, art-performer e ballerina di fama internazionale ideatrice dei laboratori “danza-cuore-mente” e Laura Belloni Sonzogni, psicoterapeuta cognitivo costruttivista conduttrice da anni di gruppi terapeutici con tecniche espressive e di fotografia narrativa e terapeutica con minori e donne vittime di violenza e con esiti post-traumatici e dissociativi.

La finalità principale perseguita dal progetto è quella di promuovere l'inserimento sociale delle donne beneficiarie e la condivisione ed elaborazione delle loro esperienze traumatiche.

Gli obiettivi specifici del progetto 1) Favorire la socializzazione con altre donne in uno spazio sicuro e mediato 2) Sviluppare consapevolezza del proprio corpo, stabilizzazione emotiva e accettazione di sé 3) Esprimersi liberamente mediante differenti forme espressive 4) Sviluppare fiducia e coesione nel gruppo 5) Condividere la propria esperienza di vita relativamente al rapporto tra corpo e libertà.



## Metodologia:

### Professioniste coinvolte:

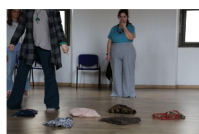
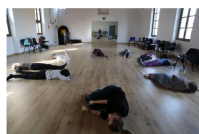
- Insegnante di danza e art performer
- Psicoterapeuta cognitivo costruttivista con formazione in mindfulness, psicotraumatologia e conduzione di gruppi con tecniche espressive di fotografia terapeutica narrativa
- Psicoterapeuta con formazione transculturale
- Mediatici linguistico-culturali per la lingua araba, ucraina, inglese e farsi
- Fotografa/educatrice/mediatrice culturale

### Tempi:

- **Fase 1:** febbraio progettazione; febbraio - marzo attuazione di incontri settimanali di tre ore aperti alle beneficiarie del SAI e donne in comunità mamma-bambino
- **Fase 2:** giugno, nella festa del rifugiato, incontro in un orto-sociale aperto alle partecipanti e alle donne che desideravano partecipare. La seconda fase, attualmente in fieri, prevede la prosecuzione del laboratorio ampliando la rete di partecipazione

### Materiali:

- **Il corpo** nelle sue possibilità di movimento, espressione e interazione con l'ambiente e con l'Altra.
- **Fotografie proiettive plastificate**
- **Fotografie stampate degli incontri precedenti**
- **Video** degli incontri precedenti proiettati sul muro visibili in qualsiasi momento
- **Musiche** selezionate da ciascuna partecipante
- **Sciarpe leggere**
- **Profumi**
- **Fogli di carta, matite, colori**
- **Cibi** dai diversi paesi di provenienza



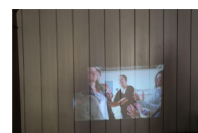
### Attività:

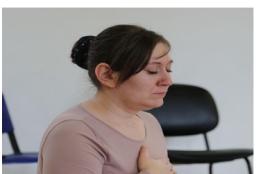
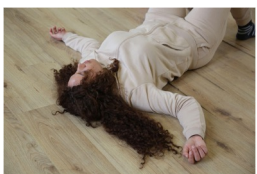
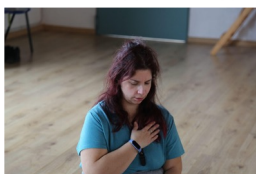
Ciascun incontro è stato strutturato per coinvolgere *in modo graduale e progressivo* le donne tenendo in considerazione i trascorsi molto difficili di violenza e grave limitazione della libertà e la sofferenza psicologica ad essi associata. Ogni incontro è stato *un dinamico alternarsi* di pratiche che coinvolgono maggiormente la **dimensione corporea** - come esercizi polivagali, pratiche meditative, di rilassamento, riscaldamento, allungamento e danza - e momenti di **condivisione dell'esperienza** in modalità sia non verbale che verbale - orale e scritta - mediante tecniche di fotografia narrativa. Molte delle attività proposte agiscono sul corpo aiutando a far fronte ad ansia, stress e attivazioni post-traumatiche. *A livello individuale* le partecipanti sono state invitate a concentrarsi su di sé, accogliere le proprie sensazioni ed emozioni, muoversi liberamente autoregolandosi per promuovere consapevolezza corporea, accettazione e cura di sé, esplorare la propria espressività corporea, le abitudini di movimento, i limiti appresi e ciò li oltrepassa. *In coppia* le attività sono state pensate per favorire una comunicazione intima e sicura, in cui ascoltare ed essere ascoltate, fornire e ricevere supporto, percepire di non essere sole ma poter condividere le proprie esperienze di limitazione e ricerca di libertà in modo graduale e protetto. *In gruppo* la dimensione del gioco di squadra, della danza e della condivisione verbale promuove una sensazione di sorellanza, comunanza, e supporto reciproco che favorisce l'integrazione culturale. Portando l'attenzione sulla danza e la musica di culture diverse ma anche sul cibo e la percezione della libertà del proprio corpo in movimento si sono creati momenti energici di condivisione della gioia e del piacere. La condivisione dell'esperienza è stata una celebrazione dei nostri corpi di donne: muoversi, sentire, osservare e tradurre a parole. Connettersi a se stesse e alle altre attraverso uno specchio, una foto, un video... lo "sguardo caldo" dell'altra.

Livello di intervento in progressione temporale			
<b>Individuale</b>	Percezioni e sensazioni piacevoli e disturbanti	Fronteggiamento mediante rilassamento e esercizi polivagali	Connessione con percezioni di piacere, divertimento e libertà
<b>Coppia</b>	Interazione fisica graduale di fiducia	Interazione verbale di condivisione intima	Connessione con l'esperienza altrui e senso di condivisione
<b>Gruppo</b>	Interazione fisica di gioco e di unione	Condivisione in gruppo dell'esperienza	Connessione all'energia del gruppo e senso di sorellanza



Metodologia e strumenti d'intervento		
<b>Sentire dall'interno</b>	Esercizi polivagali, di rilassamento, stretching e mediati da Somatic Experiencing	Danza
<b>Osservare dall'esterno</b>	Fotografie proiettive, fotografie di se stesse, fotografie del gruppo	Video di se stesse in movimento e delle interazioni vissute
<b>Tradurre in parole</b>	Condivisione orale in coppia e in gruppo di esperienze attuali e passate connesse al proprio corpo	Narrazione scritta (esempio: lettera al mio corpo) e riflessioni co-costruite sulla libertà del corpo di una donna





### Risultati:

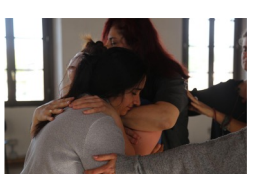
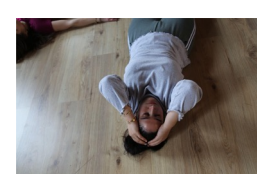
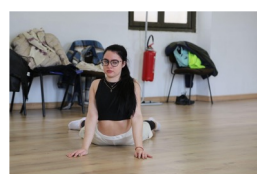
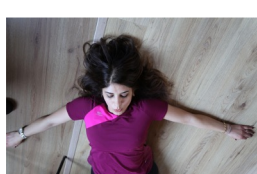
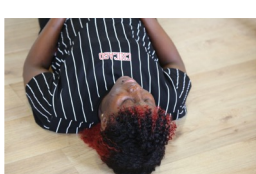
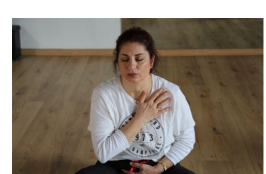
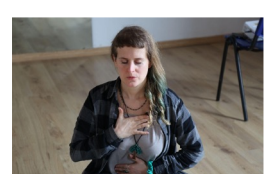
Le attività corporee proposte, graduali e mirate, hanno aiutato le partecipanti a **far fronte alle risposte fisiologiche disagiuvole** di allerta emotiva, iper e ipoattivazione che percepiscono nel corpo a seguito dei propri trascorsi.

La dimensione grupale, la condivisione di cibi, profumi, musiche e danze di diversi paesi ha favorito lo sviluppo di un **clima di fiducia, di sicurezza e stabilità emotiva** promuovendo un **senso di connessione e sorellanza in cui condividere la sofferenza** associabile alla mancanza di libertà sperimentata.

La mediazione linguistico-culturale ha favorito non solo lo **scambio culturale** ma anche la condivisione verbale della gioia e del piacere fisico: una celebrazione comune del proprio corpo di donne come luogo di piacere e libertà.

La fotografia narrativa è stato uno strumento al servizio delle relazioni che si sono instaurate: le immagini stampate e le videoproiezioni hanno aiutato le partecipanti - conduttrici e mediatrici comprese - a **osservare** il proprio corpo in movimento, le espressioni facciali, la postura nei momenti più significativi, la **consapevolezza** della propria immagine corporea, del proprio modo di esprimere le emozioni attraverso il volto, la prossemica e la danza. La fotografia e la danza hanno aperto un **dialogo di ciascuna con il proprio corpo e con il corpo delle altre** attraverso l'osservazione, il movimento e il contatto. In questo clima di fiducia e sorellanza è possibile **condividere** anche **esperienze sfavorevoli** di violenza e di privazione della libertà del corpo come le mutilazioni genitali femminili, le torture e la violenza domestica ma soprattutto la propria **prospettiva di crescita post-traumatica**, la **progettualità** e capacità di **integrazione** sia intrapsichica che relazionale.

La prosecuzione del progetto renderà le partecipanti **protagoniste attive** di una "seconda fase" aperta ad altre donne, le cui modalità saranno co-costruite tra le co-conduttrici e le partecipanti, per meglio sintonizzarsi con le necessità emerse nella prima fase.



### Testimonianze:

Ben lungi dal trarre conclusioni, essendo il progetto *in fieri*, desideriamo veicolare il senso incarnato e la preziosità dell'esperienza condivisa grazie alle parole delle donne che hanno partecipato (trascrizioni da audioregistrazioni).

**Sensazioni:** "il corpo rilassato: ho buttato fuori le cose brutte, corpo purificato, corpo rivitalizzato e che vibra, sensazione di calore diffuso come se fossi una nuvola o appoggiata su una trapunta molto morbida leggera, rilassata, tranquilla, gira la testa, sento il mio corpo, riposata, pesante e leggera insieme, come se il mondo si fosse fermato, ho sentito tutti i dolori del mio corpo, ho lasciato andare il negativo, all'inizio ho fatto fatica ma adesso sto bene, dolore al collo ma so che andrà meglio, mi sento bene e forte, sento il mio corpo caldo, la dolcezza del dolore dei muscoli che si scaldano, tutti i punti che si muovono sono lubrificati, conforto del corpo e della testa".

**Esercizi preferiti:** "il ballo guardandoci negli occhi, le respirazioni, camminare insieme, l'esercizio in cui ci si sente cadere perché all'inizio non mi fidavo, l'esercizio del cerchio in cui le altre ripetono l'azione di chi è in mezzo, il massaggio, quando si è ballato in coppia, quando abbiamo mimato gli animali, il ballare insieme, la danza con la musica di ogni paese, la comunicazione tra di noi mentre balliamo perché siamo tutte diverse ma tutte unite, mangiare insieme il dolce, guardare negli occhi anche se all'inizio non riuscivo... ma dopo sì.

**Effetto del guardarsi in foto e video:** "penso che siamo super, che siamo bellissime, vedersi è bello, mi piacciono i corpi femminili rilassati che ridono, mi ha fatto ridere rivedermi, ho provato gratitudine per chi ci guida e per tutte noi che ci mettiamo in gioco.

**Cosa mi è rimasto dentro:** mi colpisce che il corpo si attiva senza la mia volontà: la mia testa resiste e non si vuole lasciare andare ma il corpo - contro la volontà del pensiero - porta tutto, adesso mi sento molto bene, mi sono liberata del negativo, la felicità, relax, benessere e soddisfazione, quando ognuno ha fatto il suo ballo e la sua energia con movimenti diversi, la vostra energia come un'elettricità che condividiamo, un senso di intimità, di immedesimazione e di vicinanza, il vedere tutte in modo diverso... come da più dentro".

