

# Un'esperienza di DanzaMovimentoTerapia Integrata® in una classe di prima media

di Olimpia De Girolamo\* e Daniela Frigerio\*\*

Il progetto con il gruppo di prima media è nato in seguito a un colloquio con la docente di classe, in cui sono emersi problematiche di comportamento da parte dei ragazzi, atteggiamenti poco conformi e idonei alla vita di classe, difficoltà di stare, di ascoltare, di aspettare, ecc.

La docente ha dovuto assumere e introdurre mezzi e regole di comportamento molto vigili. Ecco alcune sue considerazioni iniziali:

*«Ho pensato di realizzare un progetto di danzaterapia in alcune delle ore di classe che svolgevo con una prima media, in seguito all'osservazione di alcune dinamiche particolari emerse nei primi mesi di scuola.*

*Il progetto ben si inseriva in un percorso che, dall'inizio dell'anno, animava le ore di classe dedicate in gran parte al consolidamento del gruppo e all'esercizio dell'ascolto reciproco.*

*Tramite il progetto di DMT la speranza era che ognuno di loro trovasse il proprio spazio per esserci, per esprimersi e valorizzare la propria persona, in modo che ciò si riflettesse positivamente anche sul rendimento scolastico.»*

## Breve definizione della DanzaMovimentoTerapia Integrata® e il suo campo applicativo

La DMT è una metodologia che mira all'armonico sviluppo dell'individuo attraverso l'uso del movimento inteso come mezzo per la scoperta di sé, del proprio corpo e delle sue capacità espressive, comunicative e relazionali.

Lavora fondamentalmente su tre livelli:

– il **livello biologico** inteso come attività corporea e motoria che risveglia la gioia di vivere, di essere, nonché la riscoperta del proprio corpo;

– il **livello mentale** come capacità di integrare regole, memorizzare connessioni e rappresentare forme: se modifichiamo per un determinato tempo il nostro "repertorio psicomotorio" fornendo nuove forme come aprirsi, chiudersi, respirare diversamente, torcersi, ecc. si modificheranno inevitabilmente pensieri ed emozioni;

– il **livello psichico** che permette la costituzione dell'immagine di sé partendo dall'immagine corporea, aprendo così l'individuo alla relazione di coppia o di gruppo, riportandolo alla sua dimensione di individuo sociale, fondamentale per uno sviluppo equilibrato della persona.

La DMT si pone di partire dal "movimento abituale" di ogni individuo per introdurre elementi nuovi che forniscono delle varianti e delle possibilità, le quali favoriscono la creatività e lo sbocciare della persona nonché la conquista dell'autonomia; aiuta inoltre a ri-trovare un'evoluzione viva che rimuova i "blocchi" e liberi la persona.

In particolare un percorso di DMT si impegna a:

- riconoscere e sottolineare le peculiarità corporee di ciascuno;
- stimolare l'esplorazione e l'ampliamento delle possibilità posturali e motorie;
- promuovere l'investimento soggettivo (emotivo, simbolico, comunicativo) degli stili motori abituali e delle nuove possibilità;
- favorire l'integrazione delle nuove esperienze che costituiscono l'identità personale di ciascuno: aprirsi al nuovo, farlo proprio, integrarlo con il «vecchio».

## Presentazione e fasi del progetto con la classe prima

Inizialmente i ragazzi hanno dovuto rispondere a un questionario in cui veniva richiesto di riflettere sul loro comportamento a scuola (durante le lezioni e nelle pause) e a casa. Dai risultati emergeva in maniera chiara la conoscenza teorica di come ci si comporta, degli atteggiamenti da assumere a seconda della situazione.

Questo "sapere" teorico faticava a essere messo in pratica. In base a queste considerazioni si è potuto articolare il progetto.

Il percorso si è svolto lungo dieci unità didattiche di attività corporea a scadenza settimanale, con due momenti in classe prima dell'inizio del progetto e due unità didattiche al termine del laboratorio.

I temi affrontati durante gli incontri sono partiti dalla percezione del sé e della propria persona per passare in un secondo tempo a una dimensione di gruppo, di relazione con l'altro, in cui ognuno aveva un compito e un ruolo ben preciso e soprattutto *ognuno aveva la possibilità di essere, di esprimersi e di fare* in un contesto e una struttura ben precisa.

Abbiamo iniziato con attività libere in cui le regole e le possibilità di espressione non avevano una cornice ben delimitata contrastandole con attività più strutturate e rigide. Questo tipo di passaggio, da una variante all'altra, risultava inizialmente faticoso: infatti il fermarsi e il ricominciare in un'altra modalità era impegnativo, soprattutto se l'attività considerata più libera era inizialmente anche più piacevole.

Difficile per gli allievi era proprio la capacità di "stare" e riflettere su quanto fatto e accaduto.

Progressivamente abbiamo introdotto il concetto di rispetto e di ascolto dell'altro: in quest'occasione i ragazzi hanno potuto vivere in maniera diversa dal solito il piacere di venire ascoltati e rispettati e viceversa la frustrazione, la noia, la sfiducia quando non venivano considerati.

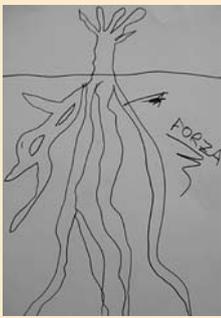
L'occupazione dello spazio, la presenza corporea, la vicinanza e lontananza tra i compagni sono stati validi elementi di studio e di discussione. Dapprima il gruppo non aveva molta forma e personalità, ma era un accavallarsi di movimenti senza ordine logico, senza eleganza e senza cura.

Col proseguire degli incontri il gruppo ha saputo prendere forza e coraggio creando così un clima più armonico e coeso, mantenendo in maniera rispettosa l'unicità e la bellezza di ciascun elemento. La forma del gruppo è così diventata più strutturata e più adatta alla situazione. Il culmine di questo lavoro è stata la creazione di una piccola coreografia ideata da loro, in cui ognuno ha potuto portare qualcosa di sé.

Ciò ha favorito una maggiore presa di coscienza e maturità da parte di ogni allievo.

Raggiunto questo traguardo anche la presenza costante e importante della docente di classe ha potuto ridursi e mettersi in una dimensione meno vigile.

Affrontando il tema legato all'ascolto reciproco, alcuni allievi hanno portato esempi di situazioni scolastiche ed extrascolastiche, in cui risultano importanti l'intesa, il rispetto e l'educazione. Con l'aiuto della docente di classe hanno saputo portare questo bagaglio di esperienze anche al di fuori delle ore di DanzaMovimentoTerapia. Ciò è stato pure confermato da altri colleghi e da genitori.



«Quando c'eri tu a dire cosa fare mi sentivo più sicuro.»

«Prima ero triste, ora sto meglio.»



«Ci stiamo costruendo, dobbiamo imparare.»

Continuando con il progetto siamo passati a parlare di equilibrio, di centro, di sicurezza interiore per poter affrontare il mondo esterno, con la consapevolezza e la certezza che ogniquale volta ci si trova in difficoltà si può fare capo a un aiuto esterno. Il simbolo che è emerso in questi incontri è quello dell'albero con un tronco ben radicato a terra, con radici che talvolta vacillano ma sono sempre alla ricerca di trovare il giusto equilibrio, e con una chioma pronta a imparare e a integrare nuove conoscenze. Quest'albero è diventato per i ragazzi simbolo di amore, rispetto, sicurezza, fiducia, simpatia, amicizia.

Dopo l'immagine dell'albero e la scoperta di una propria struttura personale, siamo tornati ad affrontare tematiche che riguardano l'incontro con l'altro, come l'aggressività, il controllo, la dolcezza, l'amore, la relazione e l'integrazione. In quest'occasione abbiamo potuto notare in maniera più evidente la messa in pratica delle nuove conoscenze acquisite durante gli incontri precedenti. Infatti, l'aver costruito e creato una base solida personale ha permesso di affrontare il contatto e il confronto con l'altro senza urti, esagerazioni o manifestazioni inadeguate e inopportune.

In maniera trasversale siamo passati da attività più individuali ad attività di gruppo, non fattibili durante i primi incontri. Anche nelle lezioni scolastiche, la docente ha potuto introdurre lavori in atelier e in piccoli gruppi.

Alla fine di ogni incontro veniva dato ai ragazzi un momento per riflettere sul proprio vissuto corporeo e poterlo rappresentare graficamente. Solo in seguito si passava alla condivisione verbale in grande gruppo.

Al termine di tutto il percorso abbiamo presentato un nuovo questionario ai ragazzi.

Da questo secondo strumento si evincono una maturità maggiore e una presa di coscienza del proprio essere e del proprio fare. Le risposte "teoriche" erano in sintonia e in equilibrio con il comportamento. Questo indica che i ragazzi hanno preso maggiore padronanza del proprio comportamento, riuscendo a esprimerlo e a dargli una parola, non più vivendolo come fosse qualcosa di esterno a sé e non controllabile.

La relazione tra mente e corpo si è raffinata e questo permetterà loro di meglio sentire e percepire le sensazioni che il corpo emana per poi poterle elaborare in maniera più costruttiva e consona alle varie situazioni quotidiane.

Ciò non significa che la Danza Movimento Terapia in soli dieci incontri abbia fatto miracoli, anzi, di lavoro ce ne sarebbe ancora, ma purtroppo il calendario scolastico ha una fine. Comunque questo seppur breve percorso ha permesso ai ragazzi di meglio conoscersi, capirsi, ascoltarsi e sentirsi. Le risposte più frequenti che emergono dal questionario parlano di un migliore controllo del proprio corpo, di una maggiore coscienza del proprio stare, di una migliore percezione dei limiti e delle possibilità, di un migliore coinvolgimento sociale e relazionale, di una migliore convivenza in classe, ...

La consapevolezza del successo raggiunto da parte dei ragazzi è aumentata quando, durante la discussione finale e lo scambio di opinioni, abbiamo verbalizzato i vari progressi fatti.

Il bisogno di avere regolarmente un confronto verbale era

molto utile per loro, perché era il modo più chiaro per elaborare a livello mentale e in una situazione "meta", il messaggio espresso dal lavoro corporeo.

Naturalmente non tutti hanno apprezzato questo genere di percorso, perché considerato troppo difficile, inutile e vano. Spesso questi ragazzi cercavano di perturbare la lezione con risate o semplicemente con parole e atteggiamenti poco opportuni. Al termine degli incontri, proprio questi ragazzi hanno richiesto la possibilità di proseguire con il laboratorio («perché in fondo qualcosa di bene fa»; «prima ero arrabbiato e poi stavo meglio»).

### Conclusioni

Questo percorso non è che una piccola "impronta" che speriamo rimanga incisa nel corpo degli allievi.

La possibilità di poter sperimentare e affrontare in maniera diversa dall'ordinario temi legati alla relazione, alla socializzazione, al rispetto, ecc. ha permesso ai ragazzi di arricchire il loro bagaglio di esperienze e di sensibilizzarsi in modo più specifico al riguardo.

I problemi riscontrati all'inizio del percorso erano molto legati al non capire che cosa stesse succedendo dentro il loro corpo e dove questo percorso volesse arrivare. Con lavoro, disponibilità e molta costanza si è vista una progressione enorme da parte loro: un grande investimento ha permesso di ottenere questi risultati.

Ragazzi introversi hanno avuto modo di trovare un proprio spazio nella classe e nel gruppo, altri più agitati hanno preso maggiore coscienza del loro fare e del rispetto che occorre avere verso i compagni.

Alcuni allievi hanno acquistato maggiore fiducia e autostima migliorando pure nelle materie scolastiche.

Qualche docente ha espresso stupore rivedendo anche nelle proprie lezioni delle modifiche di comportamento da parte dei ragazzi.

La docente di classe stessa ha avuto l'opportunità di partecipare con gli allievi a un'attività che ha profondamente segnato il loro rapporto. Ecco le sue impressioni finali:

«Credo che offrire questa esperienza agli allievi sia stata un'occasione per migliorare la conoscenza di se stessi, per imparare la bellezza dell'ascolto del proprio sentire, per rendere naturale l'incontro con l'altro, per tentare di far divenire il compagno di classe qualcosa di più, ovvero il compagno di un'esperienza unica nella vita: la scuola.»

Ringraziamo di cuore la Scuola media di Canobbio per averci dato l'opportunità e la fiducia di realizzare questo percorso.

\* Docente di italiano e di classe presso la Scuola media di Canobbio

\*\* Docente di scuola speciale e al termine della formazione in Danza Movimento Terapia Integrata®