

DISABILITÀ: LA RICERCA E L'ESPRESSIONE DEL MIO BENESSERE ATTRAVERSO LA PSICOMOTRICITÀ

Rosa Runcio

Operatrice socio-sanitaria e socio-assistenziale per infanzia e disabilità, Codroipo (UD). Lavora nell'ambito della disabilità adulta presso la struttura residenziale e diurna «Una finestra sul futuro dopo di noi», dell'Associazione di genitori «La Pannocchia» di Codroipo (UD). Sta concludendo la sua formazione psicomotoria presso il CeRFoPP di Udine.

INTRODUZIONE

Il progetto presentato è frutto di una lunga e attenta osservazione e ricerca, nata dalla necessità di cambiare il modo di vedere la disabilità; l'intento è spostare il focus dal «disturbo» alla ricerca del «benessere», che è un obiettivo di tutti. Con la formazione e la ricerca si comprende come l'efficacia della psicomotricità possa contribuire al benessere e restituire dignità a persone considerate incapaci e prive di competenze. Nel momento in cui si danno occasioni di movimento, in un quadro teorico e condiviso da operatori formati e competenti, si restituisce la giusta dignità a queste persone. Il piacere senso-motorio è un piacere a loro spesso sconosciuto o dimenticato, non preso in considerazione da chi li assiste, e sono sottovalutate le loro possibilità e competenze. Questa ricerca-azione ha recuperato il senso del movimento come piacere di stare, di esistere e di relazionarsi.

SPAZIO APERTO

LA DISABILITÀ

Voglio innanzitutto definire cos'è la disabilità e aggiungere alcuni concetti semplici su *ciò che sono le persone con disabilità*, in modo da permettere maggiore chiarezza di lettura ai non addetti ai lavori. In base alla definizione dell'OMS del 1980, la conse-

guenza pratica delle perdite o delle alterazioni provvisorie o permanenti dell'area psichico-fisica porta alla *disabilità*. Con questo termine viene indicato *ciò che è in grado di fare e ciò che non riesce a fare una persona nella sfera delle attività* (figura 1).

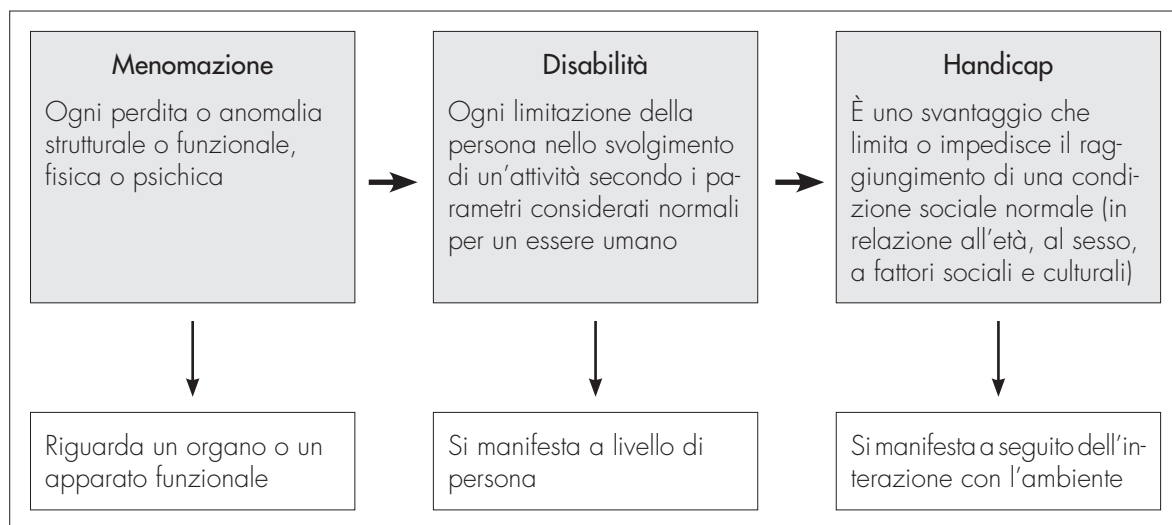


Fig. 1 Definizioni.

Attraverso una formazione sul tema dell'autonomia delle persone con disabilità, condotta dal dottor Daniele Ferraresso (pedagogista clinico e educatore), ho conosciuto la ricerca della psicologa americana Pamela Levin che, nel 1984, ipotizzò la teoria dello sviluppo 0-19 anni in 6 stadi.

Questi stadi, che vanno dalla nascita all'età adulta, secondo la Levin si ripropongono spesso nel corso della vita. Ogni stadio è caratterizzato da specifici temi o compiti di sviluppo. La ri-sperimentazione di uno stadio permette la rielaborazione di contenuti specifici relativi a fasi precedenti e la soddisfazione di specifici bisogni a un livello sempre più evoluto e articolato.

Il 7° e ultimo stadio è quello che va dai 19 anni alla vita adulta. Le persone che entrano nel settimo stadio hanno completato il primo ciclo di sviluppo e ripetono continuamente i primi 6 stadi affrontando gli stessi temi specifici e compiti a un livello più evoluto e sviluppando una maggiore efficacia (Appendice 1).

Questa teoria, se applicata alla persona con disabilità, può essere utile per meglio elaborare un progetto che favorisca la crescita della persona e lo sviluppo delle sue autonomie.

Le svariate patologie di cui può essere affetto un disabile, l'atteggiamento che l'ambiente esterno attua nei suoi confronti, che può essere di protezione e/o pregiudizio o attenzione alle sue disfunzioni a discapito delle sue abilità, fanno sì che essi rimangano «i ragazzi» anche in età adulta.

Spesso, anche noi professionisti dimentichiamo che un disabile ha il suo pensiero e può, per alcune aree della sua vita, autodeterminarsi e riuscire ad arrivare al massimo della sua adultità.

IL PROGETTO

Su queste basi, e grazie alla collaborazione tra il CeRFOPP di Udine e il Master «Professione Psicomotricista» dell'Università Cà Foscari (VE), ho cercato

SPAZIO APERTO

di applicare la pratica psicomotoria a un gruppo di uomini e donne di età compresa fra i 40 e i 60 anni che presentano forme diverse di disabilità psicofisica: tutti hanno deambulazione autonoma e sufficiente capacità di comprensione delle consegne. Oltre all'assistenza per i loro bisogni primari e educativi, seguivo, in struttura, anche l'attività motoria e solo con l'integrazione della psicomotricità nel mio bagaglio formativo ho capito cosa fossero e a cosa servissero i cuscini colorati che trovavo sparsi nella struttura e che vedevo usare come poggiatesta: ora rabbrivisco solo al pensiero!

A gennaio 2018, durante l'attività motoria, ho pensato che quel materiale così prezioso per la psicomotricità poteva essermi utile per attivare interessi diversi.

In poco tempo i loro rimandi verbali, l'interesse costante (che non è cosa scontata), la partecipazione attiva e il benessere che spesso raggiungevano partendo da situazioni di difficoltà relazionale hanno fatto sì che l'attività motoria prendesse sempre più un «valore psicomotorio», cioè di globale intervento sulla persona.

La condivisione di questa mia esperienza con l'équipe del CeRFoPP di Udine è avvenuta da subito: oltre a essere partecipi al mio entusiasmo, mi hanno supportata e incentivata a proseguire.

La mia motivazione cresceva: realizzavo, sempre di più, che anche una persona con disabilità può raccontarsi attraverso il corpo se messa in condizioni di avere il materiale, lo spazio e il tempo dedicati, e se condotta a trasformare la relazione con se stessa e con gli altri, nonostante il suo faticoso bagaglio di vita.



Dopo circa 8 mesi che un primo gruppo di 7 persone viveva questa esperienza, ho sentito una profonda spinta a osare per *fare qualcosa in più*.

Grazie alla piena fiducia e alla collaborazione del direttore dell'Associazione Andrea Dose e alla disponibilità del Comune di Codroipo (UD), i «ragazzi» hanno potuto frequentare settimanalmente una palestra del territorio attrezzata all'inizio solo con moduli in espanso. In breve tempo ho acquistato drappi, corde, bastoni morbidi e l'occorrente per il disegno.

I legni da utilizzare per la costruzione plastica hanno acquisito un valore particolare in quanto frutto del lavoro dei «ragazzi» durante l'attività di falegnameria, seguita da due volontari in struttura, che subito hanno accolto la mia necessità.



Da dicembre 2018 a giugno 2019, due gruppi fissi di 4 persone ciascuno si sono presentati puntuali all'appuntamento (anche con intemperie in corso), mentre altri 7 hanno avuto l'opportunità di sperimentare alcune sedute.

La documentazione con video, foto e costanti elaborazioni scritte mi ha aiutato ad approfondire, elaborare, sperimentare.

È stata una ricerca costante di strategie che permettessero di attenuare le paure e le varie difficoltà (ad esempio di deambulazione o di comunicazione) quando presenti, e che fossero indirizzate alla ricerca di nuove possibilità di benessere.

Con il tramite del materiale, le difficoltà e le limitazioni oggettive si attenuavano rendendo possibile la trasformazione: essi diventavano liberi di osare di più di quanto facessero nel quotidiano.

Ho osservato che, attraverso lo stare bene del corpo e attraverso le opportunità che offrivamo loro con il gioco spontaneo, cresceva la loro capacità di affermazione di sé.

Dopo un periodo in cui svolgevo l'attività da sola, ho avuto la fortuna e la possibilità di co-condurre le

SPAZIO APERTO

sedute con una studentessa del Master «Professione Psicomotricista» della Cà Foscari di Venezia, e una studentessa di «Scienze dell'educazione» che svolge il servizio civile presso la struttura.

LA SEDUTA

I «ragazzi», dopo essersi messi i calzini antiscivolo in autonomia (solo uno di loro teneva le scarpe per la sua deambulazione instabile), si sedevano sulla panca guardando il muro di cuscini «da abbattere».



È stato importante personalizzare il mio intervento in relazione a bisogni particolari, costruendo accanto al «muro» due torri destinate a due persone con difficoltà di deambulazione e con lo scopo di dar loro la possibilità di «distruzione» anche in tempi più lenti rispetto agli altri compagni.

Accompagnandoli nella corsa per mano, nel tempo, è stato possibile per loro integrarsi nel gioco del gruppo in autonomia.

Per la presenza di una persona affetta da sordità, ho creato un fotolibro con immagini di varia natura che evocassero azioni (essere al bar, cucinare, guidare, essere al mare, ecc.) o oggetti (torri, mezzi di trasporto, castelli, case, ecc.). Con il tempo abbiamo utilizzato il fotolibro anche in quelle situazioni in cui si verificava la difficoltà a richiamare immagini e la strategia ha funzionato.

Visto che mi trovavo con persone adulte che la maggior parte del tempo vivono nella staticità corporea, i primi incontri li ho dedicati proprio alla sperimentazione della mobilità, rispettando i loro tempi e partendo da ciò che essi sapevano fare: gattonare sotto un tunnel, rotolarsi sul tappetone, sperimentare il passaggio fra diverse altezze (tappetone-pavimento), avvicinarsi alla spalliera. Il sentirsi capaci e lo

sperimentare le loro competenze hanno reso possibile un accrescimento della loro autostima e permesso di provare lo sperimentare diverse posizioni di disequilibrio e superare la paura di cadere. La loro capacità di cambiamento mi ha anche permesso di intervenire spingendo o tirando cuscini insieme a loro in situazioni in cui c'era un blocco fisico, incrementando così la loro dinamicità.



L'introduzione di sfondi narrativi per sollecitare il loro mondo immaginario ed emozionale ha ottenuto un coinvolgimento reso evidente dall'espressione che assumeva il loro viso, dalle posture, dalla modulazione tonica degli arti.

A fine seduta i «ragazzi» potevano scegliere se utilizzare i legni o se fare un disegno.

Il percorso si è concluso con la costruzione delle loro sagome. Essi hanno accolto questa proposta e *si sono riconosciuti* su quel foglio con stupore ed entusiasmo.



SPAZIO APERTO



Da questa inaspettata e sorprendente esperienza ho potuto osservare trasformazioni positive e significative. Qui di seguito riporto in sintesi alcune osservazioni individuali che sono emerse.

A. ha trasformato il suo blocco espressivo e fisico in disinvolta vitalità, autonomia e creatività elaborando in palestra, e anche nel quotidiano, il recente lutto materno, il distacco dalla propria casa e dalla propria sorella.

F. ha acquisito autonomie nel camminare scalzo in un luogo ampio, si è permesso di sperimentare l'altezza con le spalliere, il contatto in quadrupedia con il pavimento; la sua maggior sicurezza nel deambulare senza appigli si è mantenuta nel tempo nell'ambiente quotidiano, anche in tragitti più lunghi e difficili come fare molti scalini.

Ho osservato come D., una persona sordomuta e con emiplegia, sia diventata la vera protagonista nel suo gioco con gli altri, cosa che nel quotidiano non succede.

Ho notato G. relazionarsi e permettersi di stare vicino a U., cosa che da anni non succedeva perché G. aveva sentimenti di rabbia verso U.

S. attraverso il gioco è riuscita a trasformare la sua fissità di pensiero verso i «gioielli» (ama collane, anelli, braccialetti ecc.) in altro: l'accudimento di un cane immaginario, il gioco dell'essere principessa e il suo relazionarsi con gli altri componenti del gruppo in modo adeguato (nella quotidianità ha difficoltà a interagire). Anche per lei, le ricadute positive si sono viste per il periodo che ha frequentato l'attività anche all'esterno del contesto palestra. Le stereotipie che metteva in atto durante la giornata sparivano durante quell'ora o si limitavano ai momenti di staticità. Mentre durante la giornata non faceva molto, in palestra lavorava tutto il tempo, cantando ed elogiandosi per quanto brava fosse.



SPAZIO APERTO



Sento di esprimere la mia riconoscenza ai «ragazzi» con cui lavoro, per questa opportunità di condivisione che permette loro di essere visti.

Li ringrazio perché ogni giorno mi fanno vedere che i limiti spesso stanno nello sguardo e nel pregiudizio di chi guarda e inoltre perché mi permettono di costruire la mia professionalità e di imparare a vivere un buon decentramento emozionale.



BIBLIOGRAFIA

- Bettini L. (2017), *Il linguaggio simbolico in psicomotricità relazionale*, Trento, Erickson.
- Cambi F. (2014), *La cura di sé come processo formativo*, Roma-Bari, Laterza.
- Formenti L. (a cura di) (2006), *Psicomotricità Educazione e prevenzione*, Trento, Erickson.
- Gadamer H.-G. (2001), *Verità e metodo*, Milano, Bompiani.
- Jonas H. (2009), *Il principio responsabilità*, Torino, Einaudi.
- Levin P. (1984), *Il ciclo di sviluppo*, Roma, Ispir.
- Tuoldo F. (2011), *Bioetica ed etica della responsabilità*, Assisi (PG), Cittadella Editrice.

SPAZIO APERTO

APPENDICE 1 – CICLO EVOLUTIVO A CURA DI PAMELA LEVIN

	Nascita – 6 mesi ESSERE ATTACCAMENTO BAMBINO NATURALE B1	6 – 18 mesi FARE ESPLORAZIONE PICCOLO PROFESSORE A1	18 mesi – 3 anni PENSARE SEPARAZIONE ADULTO A2	3 – 6 anni IDENTITÀ INDIVIDUAZIONE/ SOCIALIZZAZIONE G1	6 – 12 anni ABILITÀ COSTRUZIONE GENITORE G2	13 – 19 anni RIGENERARSI ESPANSIONE/ CONSOLIDAMENTO Unificazione degli Stati dell'io
BISOGNI	<ul style="list-style-type: none"> — cibo — carezze — risposta immediata al segnale del pianto 	<ul style="list-style-type: none"> — esplorare e fare cose — due «sì» per ogni «no» 	<ul style="list-style-type: none"> — tempo, informazioni e ragioni — «prendersi del tempo» 	<ul style="list-style-type: none"> — adeguato rifornimento di energia dall'esterno mentre si verifica il proprio potere 	<ul style="list-style-type: none"> — esperienze nel fare le cose, senza lo sforzo di incorporare tutte le strutture 	<ul style="list-style-type: none"> — elaborazione dei problemi in precedenza non risolti — informazioni ed esperienze sessuali — separazione dalla relazione con i genitori — integrazione dell'identità personale
PERMESSI	<ul style="list-style-type: none"> — hai tutti i diritti di essere qui — i tuoi bisogni sono OK per me — sono contento che tu sia maschio/femmina — non devi sbrigarti — mi piace abbracciarti 	<ul style="list-style-type: none"> — è OK fare cose e ricevere appoggio allo stesso tempo — puoi essere curioso e intuitivo — è OK esplorare e sperimentare — puoi avere attenzione e approvazione e agire nel modo che tu realmente senti 	<ul style="list-style-type: none"> — puoi far sapere agli altri quando sei arrabbiato — sono contento che tu cresca — possiamo entrambi pensare o sentire in uno stesso momento — puoi essere sicuro circa i tuoi bisogni — puoi pensare da solo 	<ul style="list-style-type: none"> — puoi essere potente e avere ancora bisogni — non c'è bisogno che tu sia spaventato/malato perché ci si prenda cura di te — puoi esprimere i tuoi sentimenti in modo diretto — è OK esplorare chi sei ed è importante per te scoprirlo — è OK fantasticare senza avere paura che queste cose diventino vere 	<ul style="list-style-type: none"> — puoi pensare prima di far diventare tua una regola — puoi farcela, puoi scoprire un tuo modo di fare le cose — fidati delle tue sensazioni e dei tuoi sentimenti — è OK fare le cose a modo tuo — puoi avere pareri diversi dai miei — è OK che tu abbia i tuoi principi morali — non c'è bisogno che tu soffra per ottenere ciò che vuoi 	<ul style="list-style-type: none"> — è OK crescere — puoi essere una persona sessuale e avere ancora dei bisogni — puoi essere separato e sapere di essere il benvenuto se e quando tornerai a casa di nuovo — è OK essere responsabile di bisogni, sensazioni, comportamenti — è OK avere i propri principi morali — ti amo

SPAZIO APERTO

SVILUPPO	Nascita – 6 mesi ESSERE ATTACCAMENTO BAMBINO NATURALE B1	6 – 18 mesi FARE ESPLORAZIONE PICCOLO PROFESSORE A1	18 mesi – 3 anni PENSARE SEPARAZIONE ADULTO A2	3 – 6 anni IDENTITÀ INDIVIDUAZIONE/ SOCIALIZZAZIONE G1	6 – 12 anni ABILITÀ CONSTRUZIONE GENITORE G2	13 – 19 anni RIGENERARSI ESPANSIONE/ CONSOLIDAMENTO Unificazione degli Stati dell'io
SI RIPRESENTA	<ul style="list-style-type: none"> — quando le persone sono stanche, ferite, vulnerabili, malate, sotto stress — rapido cambiamento e crescita — perdita di una persona cara — incinte o cura di neonato — inizio di un processo (nuovo lavoro, relazione) 	<ul style="list-style-type: none"> — entrato in un nuovo ambiente fisico — in un processo creativo — apprendimento sensoriale (lingua, musica) — stabiliscono un nuovo livello di indipendenza — allevano un bambino in questa fase 	<ul style="list-style-type: none"> — stanno rompendo una situazione di dipendenza (fanzato, marito, amico) — apprendono nuove informazioni — sviluppano una nuova posizione personale — cambiano contratto — allevano un bambino in questa età 	<ul style="list-style-type: none"> — hanno rinegoziato un contratto sociale — mettono in atto nuovi ruoli — cercano nuove relazioni familiari, lavorative, culturali — allevano un ragazzino in età prescolare 	<ul style="list-style-type: none"> — hanno portato cambiamenti alla loro identità — imparano nuove abilità — cambiano cultura — allevano un ragazzo di 6-12 anni 	<ul style="list-style-type: none"> — vivono nuovi aspetti morali o attuano nuove abilità — stanno lasciando una relazione, una casa, una attività, una località — sono alla fine di qualche processo — hanno figli adolescenti

SPAZIO APERTO

La redazione della rivista «*La Psicomotricità*» ha sede presso:

Studio di psicoterapia e pratica psicomotoria - via Bertelli 16 - 20127 Milano

Collaborazioni

La Redazione della rivista — «*La Psicomotricità nelle diverse età della vita*» — si apre a collaborazioni volontarie continue di Centri di Psicomotricità applicata, di Centri di formazione in Psicomotricità che operano in area educativa, di professionisti.

La collaborazione consiste nel proporre articoli in linea con la progettazione annuale della Redazione, segnalare potenziali autori/autrici, segnalare eventi culturali e formativi e ricerche in atto, segnalare tematiche da sviluppare, ecc. Chi è disponibile a tale collaborazione può mettersi in contatto con la Redazione: laura.pomari23@gmail.com

Fino ad ora hanno dato la loro disponibilità:

- «Kyron» — Centro di ricerca e formazione in Psicomotricità integrata – Milano;
- «ACCAMAMAM» — Corso triennale di formazione in Psicomotricità relazionale – Padova;
- Il «gruppo di ricerca sulla Pedagogia del corpo», diretto da Ivano Gamelli, titolare dell'insegnamento presso l'Università degli studi di Milano Bicocca;
- Centro «Kadamà» di Marina Massenz, formatrice e TNPEE;
- Alberto Zatti, Professore associato Università di Bergamo, Direttore Master di Psicomotricità integrata;
- Tiziana Andrenelli — psicomotricista, formatrice, TNPEE – Macerata;
- Paola Rabitti — psicomotricista e TNPEE — Milano;
- Centro di Formazione Psicomotoria e Pedagogica di Udine;
- Idelma Panzeri — psicomotricista — Milano.

Chi desiderasse contribuire con il proprio materiale a uno dei prossimi numeri è pregato di contattare con largo anticipo l'indirizzo mail laura.pomari23@gmail.com

La programmazione 2020 prevede i seguenti numeri monotematici:

- IL CORPO E LE ARTI (esperienze grafico-pittoriche, teatro, danza, musica, poesia ...) (GIUGNO)
- SPAZI, MATERIE e OGGETTI in Psicomotricità (NOVEMBRE)