



PROGETTO: “narrArti - Tracce artistico narrative di sé”

per Progetto “Want To Bi”

Relazione conclusiva

PARTECIPAZIONE

Nei primi tre incontri il gruppo oscillava fra le tre e le quattro persone.

L’operatrice Elena ha partecipato fino a circa la metà degli incontri.

Il gruppo si è mano a mano arricchito stabilizzandosi al numero di 7 persone (5 donne e 2 uomini)

Inizialmente il gruppo era generalmente governato dal sentimento della timidezza, un po’ per assenza della conoscenza reciproca fra i singoli elementi e delle attività proposte.

Col tempo e la frequentazione si è costruito un luogo di condivisione sicuro e non giudicante, neanche fra di loro.

Il percorso è cominciato venerdì 9 febbraio 2024 e si è concluso il 12 aprile 2024, con orario dalle h.14 alle h.16 (10 incontri)

Contrariamente a quanto previsto dal progetto originario, l’attività si è svolta presso i locali di Cascina Oremo su specifica richiesta, in quanto possibilità di far conoscere il luogo a nuove persone.

CLIMA DEGLI INCONTRI

La fiducia sia fra i partecipanti che nei confronti dell’attività è cresciuta a mano a mano.

Nell’attività di gruppo si è vissuto un clima rilassato, di fiducia reciproca e di gioia.

Nei vari momenti di condivisione del sé è sempre stato presente il sentimento del rispetto nell’altrui storia e dell’altrui persona.

PROPOSTE FATTE.

Come previsto dal progetto presentato, ciascun incontro si è diviso in due parti:

- la prima che ha previsto un’attività espressiva, legata alla metodologia dell’arteterapia
- la seconda che consisteva nella condivisione in libera espressione del sé, basata sulla metodologia della narrazione autobiografica, attraverso la stimolazione di uno scritto legato alla parola evocata

L’esplorazione del sé, imparare a conoscere e a familiarizzare con le proprie emozioni e con quelle altrui, e sperimentare le dinamiche del gruppo hanno consentito che si affinasse l’ascolto attivo dell’altrui storia e la consapevolezza del proprio ruolo nei vari momenti di interazione.

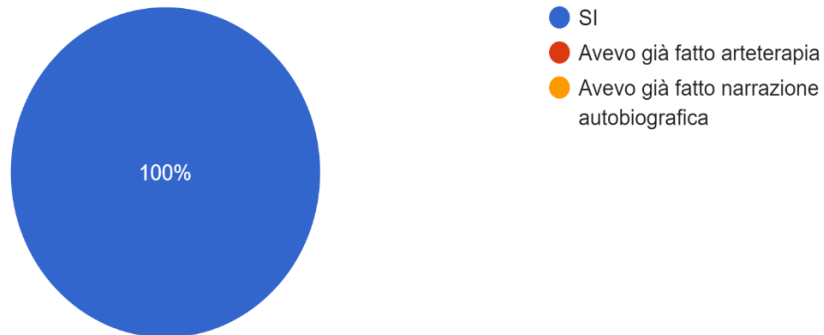
SONDAGGIO DI SODDISFAZIONE

È stato predisposto e sottoposto ai partecipanti un sondaggio anonimo di valutazione del percorso fatto. Eccone i risultati:

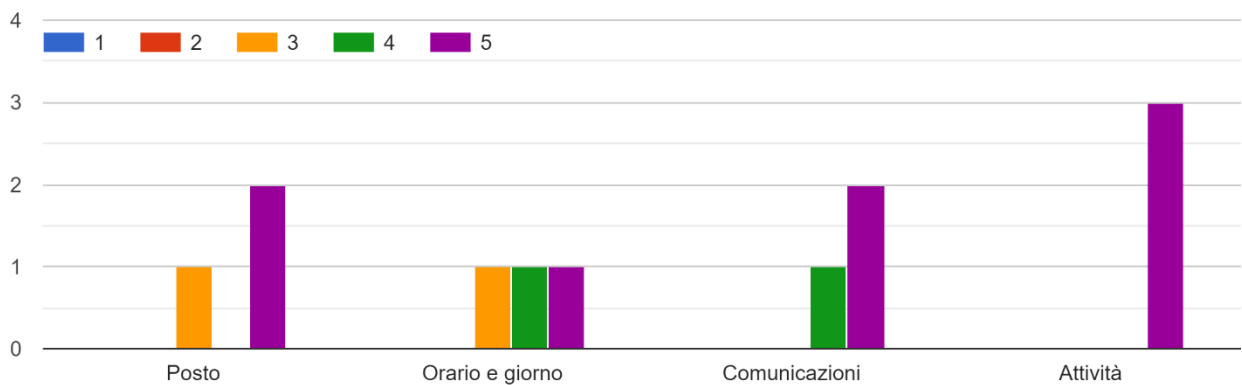


E' stato il tuo primo approccio all'arteterapia e alla narrazione autobiografica?

3 risposte



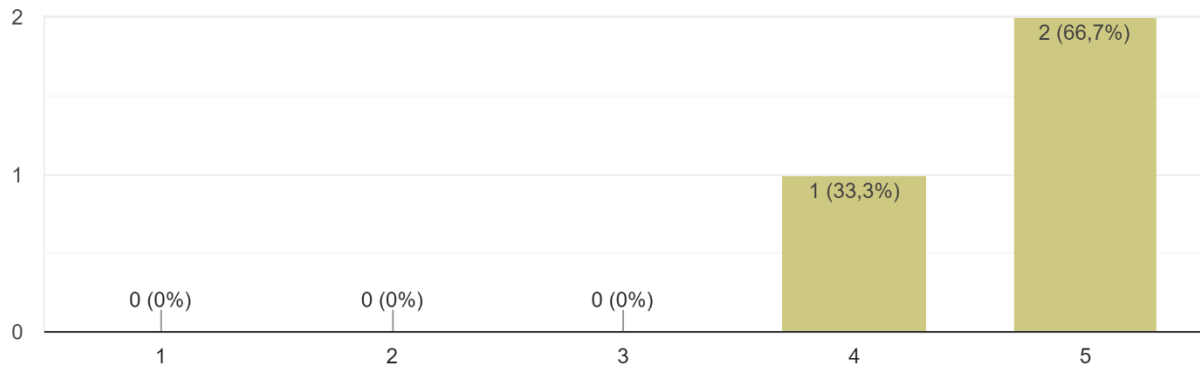
Qual è il tuo grado di soddisfazione rispetto all'organizzazione?



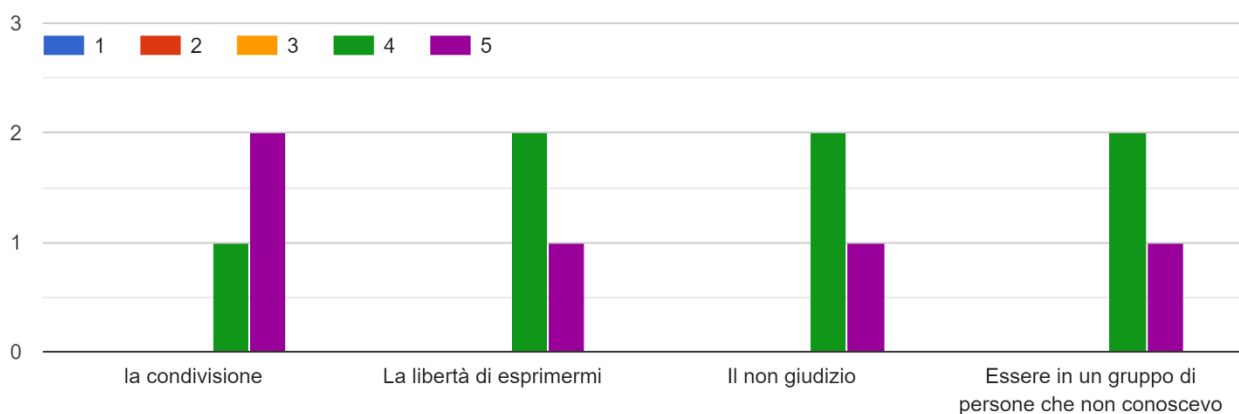


Qual è il tuo grado di soddisfazione rispetto all'esperienza?

3 risposte



Quali aspetti dell'attività hai trovato più importanti? 1=non importante 5=molto importante



Quali sono state le principali emozioni che hai vissuto in questa esperienza?

- felicità, allegria e collaborazione
- Liberazione, rilassamento
- Mi sono sentita accudita, spensierata e compresa
- felicità, piacere e soddisfazione
- Gioia, calma, un po' d'ansia (durante i momenti di condivisione)
- Leggera, coccolata e felice che fosse arrivato venerdì.

Hai altri commenti o suggerimenti da darci rispetto all'esperienza?

- Mi avete dato modo di conoscermi meglio e sentirmi meno sola e di pensare e non pensare allo stesso tempo. Mi porto questa esperienza dentro. Grazie
- No, mi è piaciuto molto e vorrei riprovarci



- Nessun suggerimento, è stato tutto bellissimo e mi sono sentita libera insieme a voi, non so come ringraziarvi. Mi avete regalato un'esperienza bellissima, ora che è finita mi sento un po' vuota ♥️
- È stato bello potersi confrontare con la narrazione sentendosi meno soli e tornare leggeri come bambini con arteterapia. Mi porto dentro questa esperienza. È stata una boccata d'aria fresca. Mi avete fatto conoscere lati di me nascosti. Grazie.

IMPRESSIONI PERSONALI.

La partenza di un percorso simile per quanto concerne la narrazione autobiografica è sempre alquanto complessa.

Le persone che vi partecipano non si conoscono fra loro, e questo aspetto è duplice: può essere positivo (qualsiasi cosa succederà è fra estranei) o negativo (qualsiasi cosa succederà sono solo). Anche quando capita che qualcuno si conosca, l'aspetto è duplice legato al piacere o meno dell'incontro avvenuto.

Il succedere di aperture del proprio sé, nella sua intimità, che avviene in modo libero, e quindi non controllato, può essere vissuto nella dicotomia.

Il percorso poi prosegue e gli elementi del gruppo affrontano vari aspetti del proprio sé, che spesso sono basi riflettenti per sé e per gli altri.

Il percorso termina con un gruppo più coeso, più maturo, dove ogni singolo dovrebbe essere meno spaventato dal suo mondo interiore.

La differenza è generata dalle regole del contesto, che si basano sulla libera espressione di sé, sul non giudizio di ciò che si esprime di sé e sulla non interpretazione.

Il rapporto fra le persone nel gruppo è di accoglienza della storia altrui e quindi l'aspetto fondamentale è l'ascolto.

In primis di sé, di quello che la mia storia ha desiderio di dirmi, e poi nell'ascolto di quella altrui e di ciò che vedo della mia.

La rigidità si riscontra agli inizi nell'azione dello scrivere è legata al ragionamento, al raziocinio. Nonostante un mandato chiaro, la persona deve soffermarsi a riflettere e a pensare alla sua storia, a quale momento emerge e poi a verbalizzarlo sulla carta attraverso la parola. La scarsa abitudine a fare ciò, legata anche alla paura di ciò che la persona è capace di pensare, aumenta il disagio. Ciò nonostante, superata la difficoltà del primo momento, la pratica costante diventa amica e la propria ostilità nei suoi riguardi si affievolisce.

Ogni percorso per me è un viaggio che inizia con una salita. Come quando senza fiato si arriva in cima ad un pendio, ma poi il fiato torna e si riprende il cammino. Nel percorso ci si può arrendere e tornare indietro, oppure proseguire e terminarlo.

Io non so se ci sarà soddisfazione o quale sentimento sopraggiungerà. Io so che qualcosa avviene nel frangente, nel mentre le storie si svolgono nel loro racconto.

Il potere delle parole, che ogni singola persona usa per raccontarsi, è quello che agisce sugli altri. Ciò che scaturisce nell'altra persona una storia ascoltata.

È quello spazio magico, la zona attraente, l'apice del cammino.



Se da quel momento l'individuo trae piacevoli sensazioni, allora saprà che può continuare a provarle semplicemente ascoltando le proprie storie e quelle altrui, nella condivisione dei propri pensieri in assoluta libertà. Luisa Mello Grosso

L'attività di narrArti, con i gruppi adolescenti, inizia con lavori più individuali e "sicuri" per i ragazzi, per permettere loro di osservare, ascoltare e passo dopo passo imparare un nuovo linguaggio per raccontarsi e per comprendere l'altro.

Si inizia con calma, creando un setting protetto e cercando di limitare l'ansia da prestazione sulle attività, guidandoli in questa pratica con delicatezza e attenzione.

Il gruppo, si è creato e unito perché molto eterogeneo: iniziato con un piccolo gruppo piuttosto introverso, dopo l'arrivo di alcuni componenti meno timidi si è aperto percependo l'utilità della condivisione, dove raccontarsi attraverso colori e parole, serve a noi stessi ma anche a chi ci ascolta perché può darci e dare nuovi punti di vista alla propria storia.

L'arteterapia spezza il ghiaccio, è un momento di libertà espressiva dove potersi sperimentare in tecniche nuove senza dover pensare troppo.

Quando durante l'attività le chiacchiere sostituiscono i silenzi, vuol dire che la zona di comfort è stata creata, pronta a contenere e custodire i più profondi pensieri.

La forza di questa attività, secondo me, sta nei numerosi strumenti che vengono utilizzati:

- . Colore, materiali conosciuti ma anche inusuali, come per esempio, inchiostri, pastelli soffici, argilla, tutte nuove esperienze che restituiscono in modo oggettivo la propria capacità di fare, valorizzandola e rinforzandola.

- . Parola, trasformare qualcosa di visivo e verbalizzarlo attraverso parole, ricordi, racconti di esperienze

- . Musica, presente durante la parte di Arteterapia dove ognuno era libero di selezionare brani e con coraggio mostrare lati nuovi di sé e dei propri gusti, partecipando a creare la giusta atmosfera degli incontri.

- . Sguardi, e tutta la comunicazione non verbale è parte fondamentale dell'esercizio all'empatia, dove i silenzi diventano scambi senza parole, quando il gruppo è creato, tra i partecipanti le attenzioni, i momenti di cura arrivano in maniera reciproca e tenera.

Quando sento che il gruppo è presente e forte, inizio con i lavori di gruppo, dove possiamo osservare nuove dinamiche utili a conoscere lati ancora nuovi di sé.

L'obiettivo, oltre che individuale di favorire il benessere psico-fisico, è allenare i ragazzi* a sentirsi valorizzati nell'essere se stessi in un gruppo.

Anche in questo gruppo è stato bello osservare come l'ascoltare e descrivere le proprie emozioni sia un esercizio, scoperta di termini nuovi per raccontarsi, più giusti, più specifici del proprio essere adolescenti, che ad ogni incontro migliora e si allena.

Sophie Bourkab



CRITICITÀ

Grazie a Elena Guala, che ha accompagnato dall'inizio alla fine l'attività, presentandoci i ragazzi che conosceva, accogliendoli all'ingresso e provando in prima persona narrArti, siamo riuscite ad avere uno scambio, un rimando su ciò che avveniva in ogni incontro.

La criticità è stata quella di non avere avuto la medesima introduzione sulla situazione attuale anche degli altri ragazzi, che arrivavano dopo l'orientamento iniziale, senza saper esattamente cosa avrebbero fatto negli incontri e senza sapere la loro storia e a chi dare rimando di ciò che accadeva.

CONCLUSIONI

Come da nostre esperienze passate, è stato generato uno spazio quasi necessario, dove il gruppo è riuscito, sentendosi libero, ad alleggerirsi, trovando nell'altro una risorsa e non un ostacolo.

Luisa e Sophie

Biella, 05/06/2024