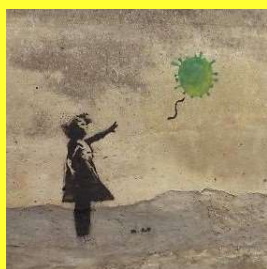


ARFAP

BASSANO

Centro di Formazione
Pratica Psicomotoria Aucouturier "PPA"
Cultura, Pedagogia, Clinica

"Il corpo è la sede dell'identità: in esso abita la storia passata, presente e in divenire del bambino"

B. Aucouturier

**ARFAP BASSANO S.n.c.
di Compostella S.M.
e Moratto L.**

C.F. e R.I. 91008820242
P.I. 02430160248
via Vaccari, 3
36061 Bassano
del Grappa (VI)

cell. 320/6332169

www.arfapbassano.itarfapbassano@gmail.com<https://w.facebook.com/arfapbassano>

Decima Edizione

Aprile 2020

Stampato in proprio

A cura di: Dan.Sa.

Riproduzione Riservata***ARFAP**

IL GIORNALE

PERIODICO A CURA DEL CENTRO DI
FORMAZIONE ARFAP BASSANO DEL GRAPPA

"LE PAROLE SONO DONI..."

Editoriale a cura della Formatrice Arfap Lorella Moratto

Oggi, rifarsi alle poesie e alle storie diventa il mezzo più potente per mettere in una scena narrativa le emozioni e i sentimenti più forti e indicibili che l'epidemia del Coronavirus ha scatenato in ciascuno di Noi. Siamo pienamente nel mezzo di un'immobilità che ci pervade a tutti i livelli, con il rischio di invadere così tanto l'infanzia da lasciarla in uno stato di sensazione ed emozione "senza parole".

Trovare le parole che ben rappresentano ciò che si prova, oggi è un Dono e ci fa sentire in debito con tutti coloro che hanno avuto la dote di creare illusione e di rappresentare, dando forma attraverso l'analogia e la metafora. Roberto Piumini, noto scrittore italiano per l'infanzia, dice nella sua "Filastrocca sul Coronavirus":

*.... Le parole sono doni,
sono semi da mandare,
perché sono semi buoni,
a chi noi vogliamo amare...*



Eccoci, nuovamente a ri-trovarvi con il nostro IL GIORNALE di ARFAP BASSANO, che dedica un'attenzione particolare in questo numero al tema delle Emozioni e dell'Affettività, pensato ben prima che l'epidemia bussasse così perentoriamente alle nostre porte. La Lettera che ho personalmente ricevuto dalla Specialista PPA® Roberta Mazzoleni di Bergamo mi ha stretta dentro, per la sua cruda e chiara fotografia del come il 'dentro' della persona comunica e si dichiara rispetto a ciò che il 'fuori' fa sentire.

E' un messaggio che parla l'Umanità di chi si è formato alla Pratica Psicomotoria Aucouturier, che non può fuggire alla realtà più cruda, ma che ha mezzi per quel dialogo interno che mette in comunicazioni diverse parti di sé. E' uno spaccato di professionalità mantenuta viva anche nella difficoltà personale. Grazie Roberta, per dare voce a qualche cosa



"La cura è partecipazione del sacro che c'è nell'Altro".

Luigina Mortari

che più o meno tutti noi abbiamo avvicinato, anche se a distanze diverse.

Di seguito un articolo più scientifico, più lontano linguisticamente, ma altrettanto vicino alla persona, dal bambino all'adolescente all'adulto, che percorre l'Educazione fino alla Terapia. Un percorso che, con richiami scientifici, ci fa tornare ai costituenti dell'Affettività e ai caratteri di quel sentire emozionale che è la base del piacere di esistere della persona. E' un contributo di cui la PPA® può avvalersi per motivare con pregio il suo proprio intervento tramite la PPA® educativa, preventiva fino all'aiuto psicomotorio terapeutico. Con i nostri migliori auguri di salute e speciali saluti,

Lorella Moratto

"LETTERA DI UNO SPECIALISTA PPA®"

Alzano Lombardo, 19 marzo 2020

Cara Lorella,

Innanzitutto voglio ringraziarti per il tuo messaggio e la tua vicinanza telefonica in un momento come questo che è per tutti duro. Spero che a tua volta tu stia bene, così come le persone a te vicine.

Sai qui tutto scorre in maniera surreale, trasferendomi un senso di fragilità che riconosco essere di me e che in questo modo viene certamente più sollecitata. Purtroppo, seppur non colpiti direttamente (e questa è una grande grandissima fortuna), abbiamo assistito e stiamo assistendo a scene raccapriccianti che toccano vicini di casa o genitori di amici in prima persona. Il suono ripetuto, costante, sfinente della ambulanza mi ha portata a ricercare un posto dentro di me dove ritrovare rifugio. Ci sono giorni in cui anche respirare l'aria sul balcone ci paralizza.

Non usciamo ormai dal 28 febbraio e lo spazio casa che ci circonda a volte diviene insopportabile. Il corpo fa la sua parte. La notte rimane teso e di giorno è oltremodo indolenzito. Mi sono chiesta più volte cosa poter fare per rendermi utile...

Nulla. Al momento restiamo nel pieno dell'impotenza. La mente, il pensiero cercano vie di fuga. Fantastico di poter aiutare ma mi rendo conto che in questo momento l'unico aiuto importante e rispettoso è verso noi stessi. E' nel rispetto delle regole. Ci sono attimi in cui mi vorrei ribellare, con forza. Vedo atti non umani, cerco un colpevole, cerco soluzioni di giustizia e di azione una volta terminato il tutto. Vorrei tanto vederlo in faccia questo aggressore interno, che mi immagino molto più innocuo di quanto in realtà non sia. Un aggressore che mi porta dritto dritto in un tempo troppo breve a dover fare i conti con la morte. Cosa faccio? Torno al corpo. Respiro profondamente, eseguo lezioni di Qi Kong a distanza, cerco di imparare il basco, cucino e poi di nuovo respiro e cerco il centro dentro di me. Cerco di fare esercizi a corpo libero, partecipo a incontri di gruppo on line. Cerco di riprendere alcuni momenti della Formazione Personale. Ma da sola non è la stessa cosa. Di nuovo cerco in me. Perché un centro, che mi permette di prendere distanza dall'angoscia c'è ed esiste. Forse è ancora da lavorare

certo, ma è stato al tempo stesso lavorato. Sto leggendo un libro acquistato casualmente a dicembre che mette in luce l'importanza di Immaginare. Discostandosi dal concetto di immagini interne, che sono fondamentali. L'invito è quello di cercare di attivare un'immaginazione che possa permetterci di mantenere attiva la nostra mente, un immaginare le conseguenze di ciò che potrà accadere ancor prima che questo sia avvenuto, così da non trovarsi "scoperti" quando questo accadrà. Ci guardiamo intorno. Alcune persone sembrano non avere compreso quello che sta realmente accadendo e vivono questi giorni come una vacanza.

Dove è il senso della realtà? Mi manca molto la sala, mi mancano i materiali, penso ogni giorno ai cuscini. Prima di interrompere avevo commissionato e ritirato tutte le nuove fodere, bellissime, in stoffa ignifuga e ne ero felicissima. Mi mancano i rituali. Mi mancano i bambini? C'ho pensato molto. Mi manca il legame di continuità che è iscritto nel progetto. Non mi manca il non poter essere con loro in questo momento che è delicato, ma che ha inevitabilmente creato nuove relazioni familiari e parentali prima differenti.

Non mi sento di dire "Non posso stare senza la mia Professione, perché essendo la mia una relazione di cura, non potendo accompagnare il bambino in questo momento non mi sento di esistere". No non è questo. Non mi sento un mezzo di cura che in primis serve a lenire le mie angosce e le mie paure. Mi mancano le interazioni, mi mancano gli scambi con il bambino, mi mancano le riflessioni con i colleghi, mi manca la continuità di una formazione, mi manca la sala come contenente, mi manca la struttura temporale e spaziale della sala, mi manca la Pratica nelle sue espressioni.

Mi manca la possibile ricaduta che la pratica e l'accompagnamento dello Specialista possono generare nel bambino. Non mi sento però di dichiarare che il bambino in sé in questo momento crea dentro di me un'assenza. Forse perché ogni giorno ripercorro il percorso fatto con i bambini i mesi scorsi e cerco di approfondirlo. Cerco di guardare i video. Provo a fare riflessioni. Ma non voglio fermarmi su un senso di bambino che nella sua assenza mi impedisce di sentirmi piena nel mio essere Psicomotricista. Sono spunti da cui devo sicuramente ripartire.

Concludo con questo piccolo inciso che copio dal testo che sto leggendo: *".... Non a caso l'immaginario è il vero bersaglio di ogni regime autoritario: ridurre le capacità immaginative di ciascuno, convincere la gente che la costruzione dell'immaginario vada delegata ad altri, riempire l'immaginario delle masse con narrazioni che servono essenzialmente a generare paura e il bisogno di una guida unica. Perché immaginare è un gesto eversivo, e quello che oggi sta accadendo è che il controllo delle immagini sta sfuggendo suo malgrado a chi vorrebbe controllarle."* Da << La grande estinzione immaginaria ai tempi del collasso.>> Matteo Meschiari Autore – Edizione Armillaria

Grazie molte Lorella. Roberta Mazzoleni



"TRA LO SPAZIO E IL TEMPO DELL'AFFETTIVITA': RIFLESSIONI"

A cura di Rachele Fasolato
Dr.ssa in Psicologia clinica dello sviluppo

Se il movimento, secondo le leggi della fisica, richiede uno spazio e un tempo, l'emozionarsi (che deriva da muovere), similmente, necessita di uno spazio mentale e di una temporalità attraverso cui dipanarsi. Nel momento in cui non è presente uno spazio mentale in cui l'emozione può collocarsi ed essere pensata o il suo carattere temporale è compromesso, può emergere un'alterazione della fenomenologia dell'affettività. Nel primo caso ci possiamo trovare di fronte a soggetti "alessitimici" e ad individui che agiscono le emozioni senza la mediazione del pensiero; il secondo caso invece è più caratteristico di soggetti traumatizzati, la cui emozione viene rivissuta sempre con la stessa intensità iniziale, in un quadro di atemporalità in cui l'evento traumatico si ripropone sempre presente.

Il concetto di alessitimia è stato introdotto nel 1973 da Sifneos per indicare la difficoltà, inizialmente riscontrata nei pazienti psicosomatici, di identificare le emozioni, distinguerle dalle sensazioni fisiche e comunicarle. Esso inoltre include una ridotta capacità immaginativa e un tipo di pensiero orientato alle circostanze esterne, piuttosto che al proprio mondo interno - pensiero operatorio- (Sifneos, 1973).



“Con la diffusione del web, le emozioni, pur non occupando in alcuni casi uno spazio mentale, occupano di gran lunga uno spazio virtuale che funge sia da contenitore sia da deposito di cariche emotive non elaborate”

**ARFAP
IL
GIORNALE**

Nell'articolo originale Sifneos sottolinea che spesso nei soggetti alessitimici è presente anche una tendenza all'agito, confermando il legame tra queste due caratteristiche, le quali sottendono entrambe l'assenza di un pensiero affettivo. Infatti, in mancanza di uno spazio mentale in cui le emozioni possono essere elaborate e quindi regolate, esse occupano uno spazio fisico-concreto con effetti immediati o successivi sul contesto esterno e sul proprio corpo, inteso sia come colui che agisce e percepisce (leib-corpo vissuto), sia come colui che subisce passivamente (korper-corpooggettualizzato)

(Monti D'Agostino, 2009).

Le manifestazioni autolesive esemplificano ciò: le emozioni intense, quali di vergogna, di colpa, di frustrazione e di rabbia, impossibili da regolare mentalmente, vengono regolate attraverso l'agito autolesivo, il quale rappresenta un tentativo con cui si cerca di tradurre un dolore emotivo in un dolore fisico, dove la risoluzione di quest'ultimo conduce anche ad un sollievo emotivo (Franklin, et al., 2013). Il soggetto autolesionista spesso è caratterizzato, infatti, da tratti alessitimici, oltre che da un'incapacità di regolazione emotiva, tale per cui l'emozione vissuta con elevata intensità non può essere né pensata né comunicata in altri modi (Peterson, et al., 2019; Gatta, et al., 2016). Poter pensare ed esplorare la dimensione affettiva invece rappresenta un elemento imprescindibile nella cura della persona, dove in gioco ci sono sia le emozioni del terapeuta sia quelle del paziente che, vissute all'interno della relazione terapeutica, diventano la chiave di

conoscenza e di trasformazione (Borgna, 2019).

Paziente e terapeuta possono, insieme, creare uno spazio mentale condiviso in cui poter sentire, nominare e trasformare le emozioni, dando valore alla valenza conoscitiva dell'emozione stessa, che permette di non tradursi in agito e di essere considerata come elemento chiave nella comprensione della propria modalità di stare al mondo.

Nella società odierna, con la diffusione del web, le emozioni, pur non occupando in alcuni casi uno spazio mentale, occupano di gran lunga uno spazio virtuale che funge sia da contenitore sia da deposito di cariche emotive non elaborate. Per tal motivo Gargiulo e Margherita nel 2016 hanno definito il mondo web come una sorta di “pelle virtuale”. Se da una parte tali spazi permettono un'immediata scarica emotiva, dall'altra possiedono una “funzione narrativa gruppale”, ovvero permettono una narrazione condivisa delle proprie emozioni che offre la possibilità di una loro successiva regolazione (Gargiulo & Margherita, 2016). Dunque, la creazione di uno spazio mentale dedicato agli affetti – pensiero affettivo – è necessaria al fine di evitare che le emozioni prendano spazio da sole, irrompendo nel contesto e rompendo dei fini equilibri di vita.



Il vissuto emotivo si sviluppa anche lungo la dimensione temporale. La concezione del tempo, propria dell'essere umano, è unitaria (Sartre,

1943/2013) anche se percepiamo passato, presente e futuro come distinti

e il tempo continuamente in movimento verso un'unica direzione. Ciò avviene normalmente, ad eccezione dei casi in cui lo stato di coscienza temporale è alterato.

L'alterazione della coscienza del tempo spesso è legata all'esposizione di traumi psicologici e si manifesta attraverso un senso di decelerazione temporale durante l'evento traumatico, la presenza di flashback – ovvero l'esperienza di rivivere, come se fosse presente, l'evento traumatico passato, sperimentando tutte le percezioni sensoriali ed emozioni associate –, un senso di atemporalità che spesso si accompagna ad un appiattimento affettivo. Ciò chiarisce come la dimensione temporale e affettiva sono fortemente intrecciate, dove l'alterazione di una è associata all'alterazione dell'altra. Russell (2003) sottolinea la caratteristica di continuità dell'emozione: gli affetti, vissuti momento per momento, fungono da sfondo costante delle nostre esperienze quotidiane, riflettendo, nelle loro variazioni, i cambiamenti che accadono attorno a noi e, viceversa, influenzando la nostra modalità di stare al mondo (Frewen & Lanius, 2015).



L'intreccio tra emozioni e tempo è evidente anche dai risultati di alcune ricerche. Quest'ultime hanno evidenziato che nel momento in cui la persona esperisce emozioni negative indotte da uno stimolo, sovrastima la durata del tempo trascorso e ciò può essere legato all'anticipazione della minaccia che modifica la cadenza dell'orologio interno, rendendola più veloce (più battiti nella stessa unità di tempo) in modo che la preparazione all'azione sia più rapida. Ciò consente all'organismo di sopravvivere di fronte a situazioni percepite come pericolose (Frewen & Lanius, 2015). La dimensione temporale degli affetti è dunque altrettanto importante in terapia. Lasciare tempo alle emozioni di farsi e disfarsi, infatti, permette di rispettare la cadenza temporale soggettiva dell'emersione di nuclei affettivi dolorosi che, in alcuni casi, il tempo non ha scalfito ma congelato.

Dr.ssa R. Fasolato

Bibliografia

- Borgna, E. (2019). *L'arcipelago delle emozioni*. Feltrinelli.
- Franklin, J.C., Puzia, M.E., Lee, K.M., Lee, G.E., Hanna, E.K., Spring, V.L. & Prinstein, M.J. (2013). The Nature of Pain Offset Relief in Nonsuicidal Self-Injury: A Laboratory Study. *Clinical Psychological Science*, 1(2), 110–119.
- Frewen, P. & Lanius, R. (2015). *Healing the Traumatized Self*. W. W. Norton & Company, New York.
- Gargiulo, A. & Margherita, G. (2016). Ferite nel virtuale: dalla presentazione alla rappresentazione dell'autolesionismo. *La camera blu*, 14.
- Gatta, M., Dal Santo, F., Rago, A., Spoto, A. & Battistella, P.A. (2016). Alexithymia,
- Impulsiveness, and psychopathology in nonsuicidal self-injured adolescents. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 12, 2307–2317
- Monti, M.R. & D'Agostino, A. (2009). *L'autolesionismo*. Roma: Carrocci editore.
- Peterson, A.L., Chen, J.I., Karver, M.S. & Labouliere, C.D. (2019). Frustration with feeling: Latent classes of non-suicidal self-injury and emotion regulation difficulties. *Psychiatry Research*, 275, 61–70.
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110, 145–172.
- Sartre, J.P. (1943). *L'etre et le neant*. Librairie Gallimard, Parigi. Trad. Italiana: *L'Essere e il nulla* (2013). Il Saggiatore S.p.A., Milano.
- Sifneos, P.E. (1973). The Prevalence of 'Alexithymie' Characteristics in Psychosomatic Patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22, 255–262.



"La madre guarda il bambino e ciò che essa appare è in rapporto con ciò che essa scorge"

D.H. Winnicott, 1971

#ARFAPACASATUA

www.arfapbassano.it

<https://w.facebook.com/arfapbassano>

arfapbassano@gmail.com

**ARFAP
IL
GIORNALE**

SEMINARI DI FORMAZIONE ON-LINE

Seminario n° 1

“La relazione con il/i bambino/i e le sue ferite durante un’epidemia. Come pensare il servizio che la PPA® può realizzare nel momento della ripresa dei contatti sociali e delle attività”

Formatrice PPA® Lorella Moratto

2 maggio 2020

**9.00 - 11.30
14.30 - 16.00**

Informazioni per modalità di iscrizione: www.arfapbassano.it

Seminario n° 2

“La Pratica Psicomotoria Aucouturier nel suo dispositivo che ha funzione di contenimento, rassicurazione e trasformazione tonico-emozionale affettiva”

Formatrice PPA® Sonia Marusca Compostella

9 maggio 2020

**9.00 - 11.30
14.30 - 16.00**

Informazioni per modalità di iscrizione: www.arfapbassano.it

***Riproduzione Riservata:**

tutte le informazioni, i dati e gli articoli contenuti in questa edizione del “Giornale Arfap”, come nelle precedenti, sono di natura riservata, rivolte esclusivamente ai destinatari: qualsiasi diffusione, distribuzione, copiatura e/o citazione è vietata senza menzione alcuna della fonte di provenienza, sia ai sensi dell’art. 616 c.p., sia ai sensi del D.Lgs. n. 196/2003.