

Arpa & Penna

Scrittura espressiva facilitata dalla musica d'arpa nella formazione dei volontari in cure palliative

Presenza Amica
 dal 1992, a fianco dei sofferenti e dei loro famigliari
www.presenzamica.it

Autori:
 Silvia Maserati, Musicoterapeuta, Associazione Infitamusic ONLUS
 Chiara Francesca Romana Caraffa, Direttore Generale Associazione PresenzaAmica OdV
 Patrizia Toietta, Psicologa Psicoterapeuta, Associazione PresenzaAmica OdV
 Furio Massimino Zucco, Medico, Presidente Associazione PresenzaAmica OdV



www.arpaterapia.org

Descrizione delle attività svolte:

Arpa e Penna è un laboratorio di scrittura espressiva al suono dell'arpa della durata di due ore, integrato in via sperimentale nel corso di formazione per volontari in cure palliative dell'Associazione Presenza Amica.

I partecipanti vengono invitati a cimentarsi nella scrittura, attraverso una serie di proposte di esercizio accessibili e progressivamente più articolate, basate su strutture precostituite¹ in prosa o in versi (l'acrostico, il pantoum, la descrizione metaforica di sé, la lettera mai spedita), per ognuna delle quali viene predisposto un limite di tempo in minuti.

Durante la scrittura, l'ambiente è sonorizzato con musica d'arpa dal vivo, per "vestire il silenzio", facilitare la concentrazione e stimolare l'immaginazione².

Tra un esercizio e l'altro, i partecipanti sono invitati leggere al gruppo i propri elaborati, accompagnati da musica d'arpa realizzata estemporaneamente e calibrata sul contenuto del testo e sugli aspetti prosodici della lettura.

Al tempo della scrittura e della lettura, si alterna il tempo della discussione sui processi esperiti, sulle difficoltà incontrate e sugli aspetti inattesi dell'esperienza creativa.

Riflessioni sulle pratiche di cura messe in atto:

La scrittura espressiva è una tecnica accessibile di rivalutazione cognitiva dei vissuti³, che separa il momento dell'espressione dal momento della valutazione⁴. Ciò promuove la sospensione del giudizio, favorendo una reinterpretazione più profonda e libera delle proprie sensazioni ed emozioni. Il legame tra musica dal vivo e parola, inoltre, potenzia la portata polisemica e simbolica di forme creative quali la poesia e la narrazione.

L'obiettivo dell'iniziativa, rivolta ai volontari in formazione in CP, era di implementare l'empatia, facilitare la comunicazione, offrire uno spazio di espressione di emozioni per mantenere il benessere emotivo, promuovere una comunità di supporto condividendo esperienze, incoraggiare ad essere autentici nelle interazioni, potenziare le abilità creative.

Il laboratorio, molto partecipato per numero e intensità di interconnessioni, ha incontrato il gradimento dei corsisti, sia durante lo svolgimento che nelle valutazioni finali del corso, raggiungendo almeno in parte gli obiettivi attesi. È prevista per la prossima edizione una analisi strutturata e verificabile delle finalità proposte.

Bibliografia

¹Gillie Bolton, Victoria Field, e Kate Thompson, *Writing Works: A Resource Handbook for Therapeutic Writing Workshops and Activities* (London; Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2006).

²Patrik N. Juslin, *Musical emotions explained: unlocking the secrets of musical affect*, First edition (Oxford: Oxford University Press, 2019).

³Sander L. Koole, «The psychology of emotion regulation: An integrative review», *Cognition and Emotion* 23, fasc. 1 (1 gennaio 2009): 4–41, <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>.

⁴Gillie Bolton, *Write Yourself: Creative Writing and Personal Development* (London: Jessica Kingsley Publishers, 2011).

Descrizione metaforica di sé #1

Sono un'isola. Le onde placide bagnano le mie spiagge. Ogni giorno il sole sorge e tramonta senza mai perdersi di vista. Di notte non sono mai al buio. Da lontano guardo la costa. Vedo gli aerei, le navi, la vita. Tremo. E la lava solca i miei pendii e mi ricopre. Là dove c'era vita lascia cicatrici. Poi nuovi germogli. Qualcuno li coglierà.

Acrostico

Interno
 Orgoglio

Sguardo
 Occhio
 Nudo
 Ossigeno

Descrizione metaforica di sé #2

Sono mare calmo e impetuoso, in me sgorgano fiumi, in me gocce di pioggia ritornano. A volte limpido, altre scuro e profondo. Adoro l'estate, quando i bambini in me giocano e trovano refrigerio e sognano: a volte son sirene, altre delfini e a volte squali. Mistico, sotto e sopra immenso, ma non infinito. Salato ma dolce, in me riemergono terre. Alcune fertili, altre isole sperdute, dimenticate.

Esempi di Pantoum (componimento in 16 versi ricorsivi)

Pantoum #1

Oggi
 il sole è caldo
 però
 ho freddo
 il sole è caldo
 vieni con me
 ho freddo
 amore mio
 vieni con me
 andiamo via
 amore mio
 lontano da tutti
 andiamo via
 però
 lontano da tutti
 oggi

Pantoum #2

La candela splende fioca
 illumina la stanza
 disegna scene oscure
 ballano al suo ritmo
 illumina la stanza
 saltano e ballano al suo muoversi
 ballano al suo ritmo
 si fermano a riposarsi
 saltano e ballano al suo muoversi
 tremano e fremono
 si fermano a riposarsi
 si fondono nel buio
 tremano e fremono
 disegna scene oscure
 si fondono nel buio
 la candela splende fioca

Pantoum #3

Questo è quanto
 vorrei dire
 il bisogno di uscire allo scoperto
 scrivere di getto
 vorrei dire:
 amo tanto!
 Scrivere di getto
 tutto quel che provo
 amo tanto!
 Attendo
 tutto quel che provo
 per guardarlo in faccia
 attendo
 il bisogno di uscire allo scoperto
 per guardarlo in faccia
 questo è quanto



Commenti dei partecipanti

"Scusate. È come un blocco, era la lettera che avrei davvero voluto scrivere a [...]
 Avevo questo nodo allo stomaco da vent'anni.
 Grazie, finalmente ho potuto scrivere e parlare con qualcuno."

Inquadra il QR code e visita il nostro sito
www.vocieimmaginedicura.it

Info e contatti poster:
 Silvia Maserati – Email: arpaterapia@gmail.com
 Chiara F.R. Caraffa – Email: direzione@presenzamicaonlus.it

Info e contatti convegno:
 Rosa Introcaso: tel. 01515153218
 Email: rosa.introcaso@aslbi.piemonte.it

umanità
 condivisione reciprocità
 consapevolezza
 serenità crescita solidarietà
relazione * word cloud dai commenti dei volontari