Project number: 2022-1-IT02-KA220-ADU-000089426

Co-funded by the European Union

ArtEMi Project

Arte ed educazione per l' inclusione sociale delle donne migranti

ArtEMi Pratiche di supporto psicologico

ArtEMi

ART & EDUCATION FOR SOCIAL INCLUSION OF MIGRANT WOMEN

ARTE ED EDUCAZIONE PER L'INCLUSIONE SOCIALE
DELLE DONNE MIGRANTI

Pratiche di supporto psicologico

Il progetto

Questa pubblicazione è uno dei prodotti finali del progetto ''Artemi - Arte e formazione per l'inclusione sociale delle donne migranti - Partenariati di cooperazione Erasmus+ nell'educazione degli adulti'' 2022-1-IT02-KA220-ADU-000089426

Partner

- Associazione DUN - Onlus
- Associacao recreativa, cultural e social de Silveirinhos
- Storie di mondi possibili
- Mobilizing Expertise AB
- Dafni Kentro Epaggelmatikis Katartisis

Website del Progetto

https://www.artemi-project.eu/

Autori

Questo lavoro è stato pubblicato con il contributo di: Maria Barbara Massimilla, Sabina Traversa, Patrizia Di Gioia,Gerardina Papa and Maura Torelli who participated in the drafting of the cooking laboratory book (DUN); Claudia Liberato, Velia Cimino, Silva Costa, Patrizia Auiremma, Andrea Ciantar, Jessica Eterno (SMP); Matilde Monteiro, Gabriella Modesto, Cláudia Póvoas (ARCSS); Nataliya Dovhopol, Maria Papadiamantopoulou (DAFNI KEK).

Licenza

Le risorse del progetto qui contenute sono pubblicamente disponibili sotto la licenza Creative Commons Attribuzione-Non commerciale-Condivisibile 4.0 Internazionale.

Liberatoria

Progetto finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni qui espresse sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili di tali opinioni.

Co-funded by the European Union

Sommario

Introduzione 4

Cosa dicono i partner 5

La scrittura autobiografica in gruppo come sostegno psicologico 17

L'importanza del mutuo aiuto 21

Idee per un progetto di mutuo aiuto tra donne migranti vittime di tratta e abusi 22

Esperienze di intervento attraverso l'arte terapia e il mutuo aiuto per il sostegno psicologico delle donne migranti 25

L'effetto terapeutico dell'arteterapia e delle attività di narrazione nel gruppo, in Grecia – DAFNI 25

L'effetto terapeutico dell'arteterapia e delle attività di narrazione nel gruppo, in Portogallo – ARCSS 28

"Rompere le barriere: usare l'arte per dire ciò che le parole non possono" - Riflessioni sui workshop in Svezia - Mexpert 30

Introduzione

Il progetto ArtEMi, Arte ed Educazione per l'Inclusione Sociale delle Donne Migranti, è un progetto finanziato dall'Erasmus Plus, KA220-ADU-7D59318B, che affronta le difficoltà incontrate dalle donne migranti e da altri gruppi sociali emarginati, in particolare durante la pandemia da COVID-19. L'obiettivo è, da un lato, promuovere la resilienza, la creatività e l'inclusione sociale per superare il disagio psicologico attraverso la terapia artistica, la narrazione autobiografica e attività che aumentano l'autostima e promuovono l'auto-imprenditorialità, offrendo formazione educativa e prospettive di lavoro; dall'altro lato, coinvolgere una vasta gamma di organizzazioni rilevanti a livello locale, nazionale ed europeo.

Artemi Psychological Support Practices è uno degli output del progetto ArtEMi. Questa pubblicazione vuole affrontare alcune tematiche molto importanti:

- il ruolo del supporto psicologico per le donne migranti, data la forte presenza di esperienze traumatiche nelle loro storie di vita, legate sia alle condizioni che le hanno portate a migrare, come anche al percorso stesso della migrazione, nonchè ala condizione della donna, sia nei paesi di origine che nella cultura di approdo;
- l'importanza del supporto tra donne, che da sempre rappresenta uno dei modi cui le donne hanno saputo resistere alle difficoltà, e trovare le energie per nuovi progetti di vita;
- l'importanza del trovare forme e pratiche per dare vita ad attività di supporto psicologico per le donne migranti, sia in termini di risorse che di metodologie.

In particolare, questo output include i seguenti contenuti:

- una prima parte introduttiva alle problematiche psicologiche delle donne migranti, con una attenzione ai contesti dei diversi paesi partner del progetto;
- i capitoli successivi approfondiscono diversi approcci metodologici, legati all'arte terapia, alle metodologie autobiografiche e di mutuo aiuto;
- infine un ultima parte è dedicata ad esperienze di supporto psicologico nei diversi contesti dei paesi partner, anche in base alle attività implementate grazie al progetto ArtEMi.

Cosa dicono i partner

Associazione DUN-Onlus

Presentazione del progetto ArtEMi alla rassegna cinematografica annuale "S-Cambiamo il Mondo" organizzata dall'Associazione DUN il 2 giugno alla Casa del Cinema di Roma.

La partecipazione di DUN al progetto Artemi è stata estremamente positiva e arricchente. In qualità di operatori, abbiamo avuto l'opportunità di osservare direttamente i benefici dell'arte terapia sulle partecipanti. Abbiamo ottenuto risultati significativi in termini di empowerment e fiducia in sé stesse. Le donne coinvolte nel progetto hanno sviluppato una maggiore consapevolezza di sé e delle proprie capacità. Molte di loro hanno riferito un aumento della fiducia sia in sé stesse sia nella comunità, testimoniando un impatto positivo sulla loro vita quotidiana.

Per quanto riguarda noi operatori DUN, l'incontro con gli altri partner del progetto è stato produttivo e stimolante. La collaborazione con professionisti di diversi paesi europei ha arricchito il progetto attraverso la condivisione di esperienze, metodologie e buone pratiche. Gli scambi interculturali ci hanno permesso di condividere conoscenze e imparare nuove tecniche di arte terapia e strategie di intervento che abbiamo poi potuto applicare nelle nostre sessioni.

Questa collaborazione ha facilitato la creazione di reti di supporto e partnership durature, che apporteranno benefici a futuri progetti e iniziative, promuovendo la comprensione e il rispetto interculturale.

Partecipare a questo progetto ha rafforzato la nostra consapevolezza che l'arte terapia è uno strumento potente per promuovere l'inclusione sociale. Le partecipanti hanno mostrato un

notevole miglioramento nella capacità di esprimere le proprie emozioni e raccontare le proprie storie. Inoltre, abbiamo osservato che la combinazione di attività artigianali con tecniche di storytelling digitale e arti visive può facilitare il processo di consapevolezza di sé e rafforzare il senso di appartenenza alla comunità. Molte di loro hanno riferito un aumento della fiducia sia in sé stesse sia nella comunità, e testimoniato un impatto positivo sulla loro vita quotidiana.

ARCSS - Associação Recreativa Cultural e Social de Silveirinhos

Per ARCSS (Associação Social de Silveirinhos), la partecipazione al progetto ARTEMI è stata estremamente arricchente e importante. Lavorare con le donne migranti ci ha permesso di comprendere la loro realtà, il loro potenziale e le loro difficoltà. Ogni donna migrante è unica, porta con sé un bagaglio personale e culturale, e la sua origine deve essere presa in considerazione nell'organizzare attività e progetti. L'apertura alle attività e i loro pregiudizi variavano a seconda della cultura e del paese di origine.

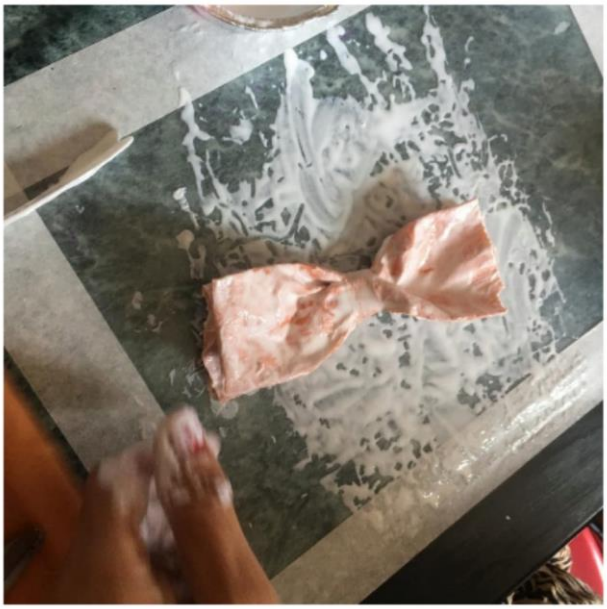
Questo progetto ha rafforzato le competenze dell'associazione e dei nostri tecnici, permettendoci di adattarci a culture diverse, di avvicinare le persone in modi diversi e di guadagnare la loro fiducia. Collaborare con gli stakeholders ha rafforzato le nostre competenze di lavoro comunitario, ampliando ulteriormente il lavoro che già svolgiamo con utenze vulnerabili e fornendoci ulteriori informazioni su realtà diverse, consentendoci così di adattare le nostre strategie di intervento.

I laboratori pilota sono stati molto importanti per capire quali attività e metodologie fossero più appropriate per raggiungere le donne migranti e aiutarle nella loro inclusione. Ci hanno permesso di sperimentare diverse metodologie e di creare un ambiente sicuro e di fiducia con le donne migranti.

Alla fine del progetto, ribadiamo l'idea che qualsiasi lavoro con le donne migranti debba sempre affrontare tre assi che segnano la vita di queste donne:

- Memoria e identità;
- Difficoltà di integrazione;
- Progetti di vita.

SPM - Storie di Mondi Possibili



Il progetto ARTEMI ha fornito alla nostra associazione “Storie di Mondi Possibili” preziosi spunti di riflessione sulla realtà delle donne migranti in Italia e in Europa, facendo luce sulle sfide e sulle opportunità che devono affrontare.

Le donne coinvolte nel progetto provengono da contesti diversi: alcune possiedono competenze e conoscenze non pienamente riconosciute in Italia, mentre altre hanno avuto un accesso limitato all'istruzione prima del loro arrivo. Nonostante la limitata disponibilità di tempo e le barriere culturali, queste donne hanno dimostrato una notevole determinazione a migliorare la propria situazione, in particolare le giovani provenienti da Afghanistan e Iran, spinte dal desiderio di cambiamento sia per loro stesse sia per le donne rimaste nei loro Paesi d'origine.

Il progetto ha offerto uno spazio sicuro in cui queste donne potevano incontrarsi, riconoscere il proprio potenziale e rafforzare le proprie competenze, evidenziando l'importanza di iniziative come ARTEMI. La collaborazione con altre organizzazioni europee ha arricchito le metodologie di tutti, portando alla creazione di attività educative innovative, come l'integrazione del racconto autobiografico nei laboratori di artigianato e cucina.

Infine, il nostro progetto ha sottolineato il valore delle reti di solidarietà tra donne, coinvolgendo volontarie italiane e associazioni locali a Roma. Ha anche dimostrato come le donne migranti siano una parte vitale del processo di cambiamento sociale in Europa, contribuendo a un movimento di trasformazione e miglioramento.

MEXPERT - Mobilizing Expertise AB

Avendo lavorato per anni con migranti e professionisti del sociale, il nostro team ha acquisito una profonda familiarità con le varie sfide sociali e psicologiche che i migranti, in particolare le donne migranti, affrontano nei loro paesi d'origine. Le nostre esperienze ci hanno portato a riconoscere l'importanza di affrontare queste problematiche attraverso un progetto Erasmus+. Grazie al supporto del nostro coordinatore italiano, DUN, la nostra idea si è evoluta da un semplice concetto a un progetto Erasmus+ definito.

Prima dell'inizio del progetto, avevamo previsto alcune delle difficoltà che le donne migranti affrontano e credevamo che creare uno spazio per esprimersi attraverso l'arte sarebbe stato utile. Tuttavia, man mano che il progetto si sviluppava, abbiamo assistito in prima persona alla profonda solitudine che molte donne migranti provano, alla loro tendenza a nascondere il malessere ai partner e ai grandi ostacoli che incontrano nel trovare lavoro. È stato un momento di svolta per tutte rendersi conto che quasi tutte condividevano le stesse difficoltà e che non era "strano" sentirsi male per questo.

I laboratori all'interno del progetto ArtEMI sono stati accolti con grande entusiasmo, con le partecipanti che esprimevano un forte desiderio di avere più opportunità di connettersi con altre donne migranti che comprendevano le loro difficoltà. Come MEXPERT, abbiamo organizzato un totale di 15 attività e laboratori settimanali per affrontare queste problematiche e promuovere il benessere delle partecipanti. I laboratori "Il Fiume della Vita", "Artigianato Manuale", "Dipingi e Sorseggia" e la "Settimana della Consapevolezza" sono quelli che hanno suscitato maggiore interesse tra le donne migranti. In particolare, il laboratorio "Il Fiume della Vita" è stato un momento importante di condivisione, durante il quale le partecipanti spesso raccontavano storie tristi, che hanno portato a momenti potenti di solidarietà di valore terapeutico. ArtEMI ha sottolineato

l'importanza di offrire una piattaforma alle donne migranti in cui possano connettersi, ascoltarsi e sostenersi a vicenda, evidenziando anche il valore di gesti semplici come un abbraccio.
Il successo dei nostri laboratori e le relazioni costruite con le partecipanti durante il progetto ArtEMI ci hanno lasciato ricordi preziosi. Siamo grati per i legami rafforzati e le amicizie durature che sono proseguite oltre la conclusione del progetto. Speriamo che tutte le donne migranti nel mondo possano sperimentare il potere trasformativo di un progetto come ArtEMI.

DAFNI Kentro Epaggelmatikis Katratisis

Per il team DAFNI KEK, far parte del progetto ArtEMi è stato un viaggio illuminante e trasformativo. Attraverso l'uso di varie metodologie di arteterapia come photowalk, narrazione autobiografica e storytelling, scrittura creativa, la scrittura creativa, la poesia e il disegno, e lo sviluppo di varie attività basate su queste metodologie, abbiamo cercato di promuovere la resilienza, la creatività e l'inclusione sociale nel nostro gruppo target. Le nostre attività hanno mostrato indicatori interessanti e possono essere considerate efficaci nel superare il disagio psicologico, nel migliorare l'autostima e nel favorire un atteggiamento di autoimprenditorialità, e abbiamo osservato direttamente il loro potere trasformativo. Abbiamo imparato che combinare queste espressioni

creative offre benefici terapeutici e dà potere alle donne di riflettere sulle proprie esperienze, condividere le loro storie e immaginare un futuro migliore.

Le nostre osservazioni della fase sperimentale sono state incoraggianti; le partecipanti hanno mostrato miglioramenti significativi nel loro benessere emotivo, nella fiducia in se stesse e nelle relazioni sociali. Durante il nostro evento di Presentazione Pubblica del Progetto, molte partecipanti ci hanno confidato di vedersi per la prima volta come persone capaci, con storie e competenze preziose. Questo ci ha dato la spinta per continuare le attività del nostro progetto e per completare la pubblicazione dei nostri PR, dell'ArtEMi Toolkit, delle Linee Guida sull'Occupabilità ArtEMi e delle Pratiche di Supporto ArtEMi. Tuttavia, c'è ancora molto da fare. Aspiriamo ad ampliare la nostra azione, coinvolgendo più organizzazioni a livello locale, nazionale ed europeo e far loro conoscere le nostre metodologie, per affrontare le molteplici sfide che le donne migranti devono affrontare. Il nostro obiettivo finale è offrire opportunità educative, di formazione e occupazionali complete a diversi gruppi di educatori attivi in questo campo, per garantire la piena integrazione e partecipazione attiva nella società delle donne migranti.

Problemi psicologici delle donne migranti

Per affrontare la questione della salute mentale delle donne migranti, è importante considerare diversi fattori geografici e socio-antropologici. Il paese di origine è fondamentale per comprendere le cause del movimento migratorio (povertà, guerra e conflitti di religione), che di per sé possono generare fragilità psicologica.

Il viaggio migratorio stesso, soprattutto per le donne, può essere una fonte ulteriore di paura e stress a causa delle caratteristiche altamente traumatiche dell'esperienza (violenza fisica, abusi sessuali e traffico di esseri umani). Inoltre, le politiche migratorie dei paesi ospitanti possono aggravare la vulnerabilità delle donne.

La paura di non essere accettate a causa del colore della pelle, della cultura e della religione, insieme alla discriminazione di genere, crea in loro difficoltà nel riconoscersi come persone con diritti. La separazione e la distanza dal proprio paese di origine e dai legami familiari, il senso di isolamento e la tristezza che non possono essere verbalizzati, così come la difficoltà nell'apprendere la lingua e quindi nell'esprimersi, rendono difficile il rapporto con gli altri.

A queste difficoltà si aggiungono i problemi di adattamento legati alle caratteristiche culturali, sociali e geografiche dei paesi ospitanti. Si pensi ai paesi del Nord Europa, molto diversi dai paesi di origine di molti migranti.

Il contesto svedese può essere un esempio:

1) Le persone hanno diversi tipi di problemi psicologici dovuti ai lunghi inverni, alla poca luce solare e alle lunghe giornate buie.

2) La maggior parte degli immigrati proviene da paesi musulmani dove la comunità è molto importante mentre in Svezia le persone preferiscono avere stili di vita isolati.

3) A causa della mancanza di contatto sociale e di comunità, le donne trovano più difficile integrarsi e anche trovare amici e creare un ambiente sociale per se stesse.

4) Ciò ha portato a problemi di networking dove trovare un lavoro diventa ancora più difficile.

Nei paesi del Sud Europa, come Italia e Grecia, le difficoltà delle donne migranti sono aggravate dalla mancanza di servizi e opportunità.

Ad esempio le donne migranti in Italia affrontano una serie di problemi complessi che influenzano vari aspetti delle loro vite, dalla sicurezza e salute al lavoro, all'integrazione sociale.

Spesso sono esposte a violenza domestica, abusi sessuali e tratta di esseri umani. La loro situazione vulnerabile è aggravata dalla mancanza di supporto legale e di adeguata protezione. Subiscono spesso sfruttamento lavorativo; la maggior parte di queste donne lavora come assistenti familiari o badanti, in contesti in cui frequentemente subiscono molestie, abusi e violenza emotiva da parte dei datori di lavoro.

Spesso, a causa della scarsa conoscenza dei loro diritti e delle leggi a loro protezione, nonché della necessità di lavorare, accettano situazioni di lavoro sottopagate e di sfruttamento. La scarsa conoscenza della lingua italiana limita l'accesso ai servizi sanitari essenziali, all'istruzione e al mercato del lavoro, creando isolamento sociale.

Le donne migranti affrontano inoltre molteplici discriminazioni basate su genere, etnia e status migratorio, che ostacolano la loro integrazione sociale ed economica. Un altro problema riguarda le condizioni abitative, che sono precarie, in alloggi sovraffollati e insicuri.

In generale, le procedure burocratiche per accedere ai servizi sociali, ottenere permessi di soggiorno e altra documentazione sono spesso complicate e lente.

Il campione di donne che ha partecipato ai gruppi DUN di ArtEMI proviene da diversi paesi: Europa orientale, Nord e Centro Africa, Sud America e Asia.

I principali sintomi che le professioniste di DUN sono riuscite a diagnosticare in questo campione rientrano nei disturbi d'ansia, nei disturbi psicosomatici e negli stati depressivi. In particolare, è stato osservato che le donne rifugiate politiche provenienti da paesi dilaniati dalla guerra manifestano una forte ansia per il futuro, accompagnata da stati di ansia e disturbi del sonno, legati all'angoscia di non poter tornare nel proprio paese e rivedere i propri cari. Le donne provenienti dal Sud America hanno subito traumi nei loro paesi legati a ripetuti abusi sessuali familiari e all'abbandono da parte della figura materna in giovane età. Queste donne manifestano spesso disturbi depressivi, dipendenza emotiva e tossicodipendenza.

I problemi affrontati dalle donne migranti in Italia richiedono un approccio multidimensionale che includa politiche pubbliche inclusive, supporto legale, accesso a servizi essenziali e programmi di integrazione sociale. La terapia artistica, come evidenziato in precedenza, può essere uno strumento efficace per affrontare alcune di queste sfide, promuovendo il benessere emotivo e l'inclusione sociale.

Le donne migranti in un paese ospitante sono tra i segmenti più deboli della popolazione, emarginate e ostacolate nel loro percorso verso l'inclusione sociale.

L'accumulo di tutti questi fattori traumatici può, nei casi più estremi, aggravare le condizioni psicologiche fino a creare gravi scissioni. Manifestazioni di queste scissioni includono schizofrenia, disturbi psicotici e comportamenti autolesionisti che possono degenerare fino al suicidio.

L'intreccio tra lavoro terapeutico, gruppi di mutuo aiuto, terapia artistica e lavori creativi con i laboratori artigianali offerti alle donne del progetto ArtEMI ha costituito un valido modello di intervento per aiutare le donne partecipanti a migliorare anche la loro condizione di salute mentale. Questo modello di intervento si è dimostrato efficace nel fornire supporto psicologico, emotivo e pratico alle partecipanti, contribuendo in modo significativo al loro percorso di guarigione e integrazione. Potremmo definirlo un modello integrato che offre un supporto psicologico completo, in grado di affrontare sia le esigenze individuali sia quelle collettive delle donne. Questo approccio multi-livello assicura che le partecipanti ricevano un supporto appropriato e personalizzato, il che

ha dimostrato di migliorare il benessere mentale. Le partecipanti hanno segnalato una riduzione dei sintomi di ansia e depressione, un aumento dell'autostima e una migliore capacità di affrontare lo stress.

In sintesi, le donne migranti affrontano una serie di sfide psicologiche complesse che richiedono interventi mirati e sensibili alle loro esperienze così particolari.

L'arteterapia nel sostegno psicologico alle donne migranti

La terapia artistica costituisce un'importante integrazione tra arte e psicoterapia, come dimostrano in particolare gli studi condotti presso il Pratt Institute di New York negli anni '70 sulle teorie della creatività e delle relazioni oggettuali. Negli anni '90, le teorie sull'attaccamento e la neurobiologia hanno valorizzato l'aspetto sensoriale dei linguaggi non verbali come esperienza centrale nel trattamento di molti disagi psicofisici.

“L'esperienza corporea attivata dall'uso di materiali artistici genera effetti che possono essere introiettati e consentono una riparazione o un recupero delle esperienze primarie” (Terapia artistica, M. Della Cagnoletta).

In particolare con pazienti che hanno difficoltà nella simbolizzazione – la creazione di un oggetto concreto concepito all'interno del campo relazionale – può essere una leva fondamentale nel processo terapeutico. Il terapeuta, con la sua sensibilità artistica, facilita la 'pulsazione creativa' del paziente; in un certo senso, ha la funzione di attivare e accompagnare le fasi del processo che portano alla costruzione dell'oggetto/opera.

“Gli intermediari tra il soggetto che crea e la realtà esterna costituita dall'oggetto creato sono i materiali artistici, di cui saranno considerate sia il linguaggio specifico e le sue caratteristiche (livello oggettivo), sia l'esperienza percettiva e la capacità di collegarla con emozioni e memorie (livello soggettivo)” (Terapia artistica, M. Della Cagnoletta).

A volte il paziente crea in presenza del terapeuta come se fosse solo; l'oggetto può essere percepito come parte di sé, tanto che diventa difficile distinguere e separare sé stesso dalla propria creazione. L'opera diventa uno schermo per proiezioni e persino strumento per manifestare sentimenti opposti, dall'amore all'odio.

L'approccio psicodinamico della terapia artistica mira ad attivare i processi creativi dell'individuo nella misura in cui favoriscono il suo sviluppo emotivo e cognitivo, sbloccando situazioni cristallizzate e sintomatiche. L'azione creativa elaborata con le donne migranti consente l'integrazione dei diversi livelli di esperienza, che prendono forma attraverso il gesto. Pertanto, le abilità creative espresse attraverso il gioco e la fantasia ripristinano gradualmente, nel tempo, una sensazione di sicurezza (J. Sandler, 1980).

Le varie fasi attraversate dal gruppo di terapia dovrebbero essere collegate tra loro, poiché procedono secondo determinati andamenti, componendo nel loro insieme temporale una catena di significato che deve essere visualizzata consapevolmente. Ad esempio, quando i terapeuti chiedono - in un gruppo volto a elaborare l'esperienza traumatica - di rappresentarsi attraverso la creatività all'interno di un “luogo sicuro”, ciascuna delle partecipanti si ritraeva in una relazione solitaria con

l'ambiente, utilizzando paesaggi altamente immaginativi (ad esempio, la composizione del 'fiume della vita' sia come disegno sia come artefatto sartoriale). Questa rappresentazione, così concepita, riflette simbolicamente un movimento di separazione dalla figura materna, che simbolizza anche le proprie origini, per entrare in contatto con il mondo esterno. Il processo creativo rende possibile relazionare l'interiorità con l'altro da sè, rendendola condivisibile con il mondo esterno. Ogni passaggio dell'esperienza conduce al seguente in una successione ininterrotta di esternazioni-feedback-re internazionalizzazioni (Rose G. (1987), Trauma and Mastery in Life and Art).

In sostanza, questa dinamica può essere riassunta in tre livelli: espressione/attivazione creativa/comunicazione, ovvero emozionarsi, comunicare e condividere e infine sviluppare nuovi pensieri su di sé. Tutti momenti diversi, ma comunque in stretta connessione tra loro per fornire quella 'base sana per la vita' di cui parla Winnicott.

La Sand Play Terapy, una delle metodologie di arteterapia più potenti nel supporto psicologico

La scrittura autobiografica in gruppo come sostegno psicologico

La scrittura autobiografica all'interno di un gruppo può offrire un significativo supporto psicologico alle donne migranti in vari modi. Vediamo come:

Espressione di sé e rielaborazione del vissuto

Scrivere della propria storia permette alle donne migranti di esprimere emozioni, esperienze e traumi che potrebbero essere stati repressi o non condivisi. L'autobiografia offre uno spazio sicuro per rielaborare eventi spesso dolorosi come la migrazione forzata, la separazione dalla famiglia e le difficoltà di integrazione. Questo processo di narrazione aiuta a dare un senso al proprio vissuto e a gestire meglio il dolore emotivo.

Riconoscimento e validazione dell'esperienza

Condividere la propria storia all'interno di un gruppo crea un ambiente in cui le esperienze personali vengono ascoltate e riconosciute. Per le donne migranti, spesso soggette a invisibilità sociale e isolamento, la possibilità di essere viste e ascoltate è estremamente importante per il rafforzamento dell'autostima e del senso di appartenenza. Il gruppo diventa una comunità in cui si scambia empatia e si crea un legame tra storie simili.

Rafforzamento dell'identità e costruzione di una nuova narrativa

Attraverso la scrittura, le donne possono riflettere sulla loro identità, che spesso è messa alla prova durante il processo migratorio. Scrivere permette loro di riconnettersi con le proprie radici, rivedere i cambiamenti subiti e ridefinire chi sono nel nuovo contesto. Questo favorisce la costruzione di una nuova narrativa personale che può includere sia il passato che le prospettive future, contribuendo a un maggiore senso di continuità e integrità personale.

Elaborazione del trauma e supporto terapeutico

La scrittura autobiografica, soprattutto in un contesto di gruppo, può avere una funzione catartica. Raccontare esperienze traumatiche e dolorose come la violenza, la discriminazione o il razzismo aiuta a esternare sentimenti difficili e a gestirli in modo costruttivo. Il gruppo offre un contenitore emotivo, permettendo una forma di sostegno reciproco che può accelerare il processo di guarigione psicologica.

Creazione di un senso di appartenenza e comunità

Le donne migranti spesso sperimentano isolamento e solitudine nelle nuove società. Il gruppo di scrittura diventa uno spazio sicuro dove possono stringere legami con altre persone che condividono esperienze simili. La condivisione di storie autobiografiche costruisce un senso di solidarietà e appartenenza, promuovendo il supporto reciproco.

Empowerment e consapevolezza di sé

Scrivere la propria storia può dare alle donne migranti un senso di controllo sulla propria vita. Esprimere i propri pensieri, emozioni e vissuti attraverso la scrittura è un modo per riprendere in mano la narrazione della propria esistenza. Questo processo è particolarmente importante per donne che si sono trovate a vivere esperienze di marginalizzazione o esclusione sociale.

Confronto con altre esperienze e riflessione collettiva

Il gruppo permette di confrontare le proprie esperienze con quelle delle altre partecipanti, offrendo una visione più ampia delle difficoltà e delle risorse legate all'esperienza migratoria. Questo scambio di storie e riflessioni non solo arricchisce il percorso individuale, ma aiuta anche a creare una consapevolezza collettiva che può essere trasformativa a livello psicologico.

Integrazione e costruzione di un futuro

Attraverso la scrittura, le donne possono lavorare sulla propria identità migrante, trovando un equilibrio tra il passato (paese di origine) e il presente (paese di accoglienza). Questo processo aiuta a costruire una narrativa di speranza, favorendo l'integrazione sociale e la capacità di immaginare un futuro positivo per sé e per la propria famiglia.

La scrittura autobiografica, specie se in gruppo, offre quindi alle donne migranti un potente strumento per riflettere su sé stesse, per dare senso al proprio percorso di vita e per trovare sostegno emotivo e psicologico attraverso il confronto con gli altri. Essa contribuisce non solo a un processo di guarigione personale, ma anche a costruire una rete di solidarietà tra donne che condividono esperienze simili, favorendo la resilienza e l'integrazione.

Il potere terapeutico della scrittura di sé unita all'arte terapia

L'integrazione della scrittura autobiografica con l'arte terapia crea un'esperienza terapeutica ancora più profonda e completa, unendo la potenza della parola con quella dell'espressione visiva e creativa. Vediamo in che modo questa combinazione agisce a livello terapeutico:

Esplorazione multidimensionale del sé

La scrittura autobiografica permette di esprimere e rielaborare i pensieri, i ricordi e le emozioni attraverso il linguaggio, mentre l'arte terapia consente di esplorare queste stesse esperienze a un livello più profondo e non verbale. Spesso, ciò che non si riesce a esprimere a parole trova una via attraverso l'arte. L'unione delle due forme consente una comprensione più completa e sfaccettata del proprio vissuto.

Rielaborazione del trauma

Per chi ha vissuto esperienze traumatiche, come le donne migranti o persone che hanno attraversato situazioni di difficoltà, la parola scritta e l'arte visiva possono avere un potente effetto di rielaborazione del trauma. La scrittura permette di verbalizzare le emozioni e gli eventi dolorosi, mentre l'arte terapia può offrire una modalità non verbale per esprimere emozioni profonde, difficili

da mettere in parole, ma che possono essere rappresentate visivamente attraverso colori, forme o immagini simboliche. Questo aiuta a liberare il trauma e a trasformarlo in qualcosa di elaborabile e meno minaccioso.

Connessione tra mente e corpo

L'arte terapia include l'uso del corpo e della fisicità attraverso il disegno, la pittura, la modellazione o altre tecniche creative. Questa componente fisica aiuta a creare una connessione più integrata tra corpo e mente, stimolando la consapevolezza somatica, ovvero la capacità di ascoltare e comprendere le sensazioni corporee. L'atto di creare attraverso l'arte permette di esprimere emozioni che possono essere ancorate nel corpo, come la tensione o l'ansia, che attraverso la scrittura possono essere inizialmente rivelate.

Maggiore accesso all'inconscio

Se la scrittura autobiografica può far emergere ricordi e pensieri consci, l'arte terapia è in grado di accedere a parti dell'inconscio che spesso rimangono nascoste nel processo narrativo verbale. L'arte può permettere alle persone di esprimere aspetti di sé stessi che non sono immediatamente evidenti o consapevoli, permettendo una maggiore esplorazione del mondo interiore. L'integrazione della scrittura consente poi di riflettere consapevolmente su ciò che emerge attraverso l'arte, unendo così intuizioni inconsce a una narrazione razionale.

Liberazione emotiva e catarsi

La scrittura autobiografica unita all'arte terapia può generare una profonda **catarsi** emotiva. Scrivere della propria vita può essere liberatorio, poiché permette di strutturare il proprio vissuto in una narrazione che dà senso al caos dell'esperienza. L'arte, allo stesso tempo, offre un canale espressivo libero dalle regole del linguaggio, dove emozioni intense possono essere "scaricate" attraverso l'uso dei materiali creativi. Questo doppio canale di espressione consente una forma di liberazione emotiva ancora più completa e profonda.

Sviluppo di nuove prospettive

Combinare la scrittura autobiografica con l'arte terapia permette di osservare la propria storia da più prospettive. Scrivere una storia e poi rappresentarla graficamente o simbolicamente attraverso l'arte può portare a una nuova comprensione di sé. L'atto di tradurre la parola in immagine (e viceversa) permette di cogliere nuove sfumature delle esperienze vissute, favorendo l'insight e la scoperta di aspetti non considerati.

Stimolazione della creatività e aumento del benessere

L'arte terapia stimola la creatività, che è una risorsa potente per il benessere psicologico. La creatività consente di esplorare nuove modalità di pensiero e di problem solving, favorendo un maggiore adattamento alle sfide della vita. La combinazione con la scrittura permette di riflettere in modo strutturato e creativo sul proprio percorso, creando uno spazio per la crescita personale e per il miglioramento del benessere psicologico.

Creazione di una narrazione visiva

Oltre alla narrazione scritta, l’arte terapia offre la possibilità di creare una “narrazione visiva” del proprio percorso di vita. Attraverso collage, disegni, pitture o sculture, le persone possono costruire una storia visiva del loro viaggio personale, integrando immagini simboliche che rappresentano momenti chiave della propria esistenza. Questo rafforza il processo di integrazione e rende tangibile il percorso terapeutico.

Favorire il dialogo interno e la riflessione

La scrittura e l'arte si completano a vicenda creando uno spazio di riflessione interna più ricco. Dopo aver scritto un episodio autobiografico, ad esempio, la persona può tradurlo in immagini, e successivamente riflettere su ciò che è emerso, sia attraverso la scrittura che attraverso la lettura e l’interpretazione delle proprie creazioni artistiche. Questo facilita il dialogo interno, promuovendo una maggiore consapevolezza di sé.

La combinazione di scrittura autobiografica e arte terapia amplifica quindi i benefici terapeutici di entrambe le tecniche. Mentre la scrittura offre una struttura narrativa e verbale per rielaborare il vissuto, l’arte permette di esplorare emozioni profonde e aspetti inconsci, fornendo una modalità espressiva libera e creativa. Insieme, queste due pratiche promuovono il benessere emotivo, la guarigione psicologica e una maggiore consapevolezza di sé.

L'importanza del mutuo aiuto

Sappiamo che il gruppo di mutuo aiuto è uno strumento di sostegno sociale molto prezioso per rafforzare l'integrazione, la coesione e l'identità. Utilizzando il mutuo aiuto e l'ascolto attivo tra le partecipanti del gruppo, si lavora al raggiungimento sia dell'empowerment individuale che di quello collettivo. Questa modalità di mutuo aiuto di gruppo nei nostri laboratori di sartoria e cucina è stata facilitata dalle stesse attività creative. Infatti, la ricerca da parte delle partecipanti delle impronte culturali dei loro paesi d'origine, sia attraverso la scoperta dei tessuti e delle tradizioni sartoriali, sia attraverso la condivisione di piatti tipici e ingredienti specifici, ha consentito loro di valorizzare la propria identità culturale originaria attraverso lo sguardo dell'Altro, favorendo una sensazione di ricchezza e riconoscimento, che le ha poi predisposte a vivere nuove esperienze e ricevere nuovi stimoli culturali.

La presenza delle terapeute di DUN è stata importante per garantire un ambiente sicuro e accogliente, attento a gestire le dinamiche più problematiche che a volte si manifestavano tra le partecipanti (in alcuni casi questo ha permesso di far emergere la richiesta di sostegno psico-terapeutico individuale). Per garantire questo aspetto fondamentale nella formazione del gruppo di mutuo aiuto, le terapeute hanno condiviso alcune regole di base: riservatezza, rispetto reciproco, partecipazione volontaria, uguaglianza tra le partecipanti, parlare a turno, non dare consigli se non richiesti, impegno e partecipazione, gestione dei conflitti, accoglienza delle nuove arrivate.

Le donne del gruppo sono state in grado di esprimere i propri sentimenti senza vergogna. Hanno ricevuto dalle altr partecipanti il sostegno di cui avevano bisogno per narrare e parzialmente elaborare i traumi subiti, aiutandosi a vicenda a trovare speranza e motivazione.

Nel corso del tempo, man mano che le donne vedevano svilupparsi i prodotti delle loro creazioni artigianali, e ognuna diventava più brava e qualificata, lo scambio nel gruppo assumeva nuove forme, oltre a quella del supporto emotivo e affettivo. Infatti, sono anche emerse idee di collaborazione tra di loro dal punto di vista professionale, che le ha aiutate a sentirsi più emancipate, e ad assumere un ruolo più attivo nel loro percorso di guarigione o miglioramento. Ribadiamo che questo rafforzamento dell'autostima nel gruppo, che è andato di pari passo con lo sviluppo delle abilità artigianali, secondo noi deriva proprio dalla combinazione riuscita dell'esperienza di apprendimento artigianale, dell'esperienza di narrazione mirata alla conoscenza culturale delle tradizioni sartoriali e culinarie di ciascun paese, e dalla nascita del gruppo di mutuo aiuto sostenuto da figure professionali di riferimento.

In conclusione, possiamo dire che l'applicazione dello strumento di mutuo aiuto nel gruppo di donne migranti vittime di tratta e abusi, beneficiarie del lavoro di DUN che hanno partecipato al Progetto ArtEMI, rappresenta un modello innovativo di intervento che combina in modi nuovi la cura psicologica con la creatività. Attraverso il supporto psicologico e le attività creative, le donne possono intraprendere un percorso di guarigione e riconquistare le loro vite. La comunità di

sostegno che si crea all'interno del gruppo favorisce un senso di appartenenza e solidarietà che è indispensabile per superare il trauma e costruire un futuro migliore.

Idee per un progetto di mutuo aiuto tra donne migranti vittime di tratta e abusi

Cos'è un Gruppo di Mutuo Aiuto

Un gruppo di mutuo aiuto è una forma di sostegno sociale in cui persone che condividono esperienze simili si incontrano per offrire e ricevere supporto reciproco. Questi gruppi di solito sono composti da individui che affrontano sfide comuni come malattia, dipendenza, lutto, trauma o altre difficoltà personali.

Obiettivi di un Gruppo di Mutuo Aiuto

1. Condivisione dell'Esperienza: Le persone possono condividere le proprie storie e ascoltare quelle delle altre, riconoscendo di non essere sole nelle loro difficoltà.
2. Supporto Emotivo: I membri si offrono supporto emotivo reciproco, aiutandosi a far fronte a emozioni difficili e a trovare speranza e motivazione.
3. Scambio di Informazioni e Risorse: I partecipanti possono condividere informazioni utili, risorse e strategie che hanno trovato efficaci nel gestire i propri problemi.
4. Rafforzamento dell'Autostima: Grazie al supporto e al riconoscimento degli altri membri, le persone possono sviluppare una maggiore fiducia in se stesse e nelle proprie capacità.
5. Creazione di una Rete di Supporto: I gruppi di mutuo aiuto creano un senso di comunità e appartenenza, che può essere particolarmente prezioso per coloro che si sentono isolati o emarginati.
6. Empowerment Personale: Partecipare a un gruppo di mutuo aiuto può aiutare le persone a sentirsi più emancipate, assumendo un ruolo attivo nel proprio percorso di guarigione o miglioramento.

Come Funziona un Gruppo di Mutuo Aiuto

1. Struttura Aperta e Informale: I gruppi di mutuo aiuto tendono ad avere una struttura aperta e informale, dove i membri partecipano volontariamente e contribuiscono secondo le proprie possibilità.
2. Riunioni Regolari: Le riunioni si tengono regolarmente, solitamente una volta a settimana o al mese, e possono avvenire di persona o online.
3. Facilitatori: Alcuni gruppi hanno facilitatori o moderatori che guidano le discussioni e assicurano che l'ambiente rimanga sicuro e rispettoso.

4. Riservatezza: La riservatezza è essenziale per creare un ambiente di fiducia. Ciò che viene condiviso nel gruppo rimane nel gruppo.
5. Approccio Paritario: Tutti i membri del gruppo sono considerati uguali. Non ci sono leader, anche se alcuni gruppi possono avere facilitatori che hanno formazione specifica.

Benefici dei Gruppi di Mutuo Aiuto

1. Riduzione del Sentimento di Isolamento: Condividere esperienze simili può alleviare sentimenti di isolamento e solitudine.
2. Aumento del Benessere Psicologico: Il supporto emotivo e la comprensione reciproca possono migliorare il benessere psicologico.
3. Acquisizione di Nuove Prospettive: Ascoltare le esperienze degli altri può offrire nuove prospettive e strategie per affrontare i propri problemi.
4. Sviluppo delle Abilità Sociali: Partecipare a discussioni e dare sostegno gli altri può aiutare a sviluppare abilità sociali e interpersonali.
5. Gestione della Salute Personale: I membri imparano a gestire meglio la propria salute e benessere attraverso lo scambio di conoscenze e risorse.

In sintesi, i gruppi di mutuo aiuto sono una risorsa preziosa per chiunque affronti difficoltà personali. Offrono uno spazio sicuro e di supporto dove le persone possono trovare comprensione, sostegno e speranza.

Obiettivi del Progetto

Il Progetto di Mutuo Aiuto per Donne Migranti Vittime di Tratta e Abusi mira a fornire supporto psicologico e creativo a coloro che hanno subito traumi significativi. Questo progetto si concentra sulla cura psicologica e sulla creatività, strumenti fondamentali per la riabilitazione e l'integrazione sociale delle partecipanti. In particolare:

1. Supporto Psicologico: Offrire un ambiente sicuro dove le donne possano esprimere i propri sentimenti e ricevere il supporto necessario per affrontare i traumi subiti.
2. Esplorazione Creativa: Utilizzare attività creative come arte, scrittura e musica come mezzi di espressione e guarigione.
3. Rafforzamento dell'Autostima: Aiutare le partecipanti a ritrovare fiducia in sè stesse e nelle proprie capacità.
4. Creazione di una Comunità di Sostegno: Favorire la costruzione di reti di supporto tra le donne, promuovendo un senso di appartenenza e solidarietà.

Metodologia

1. Riunioni Settimanali: Le riunioni si tengono una volta a settimana in un ambiente protetto e accogliente. Ogni sessione è facilitata da psicologhe e terapeute con esperienza nel trattamento dei traumi.
2. Sessioni di Arte terapia: Le attività artistiche includono pittura, scultura, collage e altre forme di espressione visiva. Queste sessioni permettono alle donne di esprimere emozioni difficili da verbalizzare.
3. Laboratori di Scrittura autobiografica: Le partecipanti sono incoraggiate a scrivere le proprie storie, poesie o lettere. La scrittura aiuta a ristrutturare esperienze traumatiche e sviluppare una narrativa personale di guarigione.
4. Gruppi di Discussione: In questi gruppi, le donne possono condividere le proprie esperienze e offrire supporto reciproco. Le discussioni sono moderate da professioniste per garantire un ambiente sicuro e rispettoso.
5. Attività di Empowerment: Vengono organizzati laboratori su temi come i diritti delle donne, l'accesso ai servizi sociali e l'autosufficienza economica.

Risultati Attesi

1. Miglioramento della Salute Mentale: Riduzione dei sintomi di ansia, depressione e disturbo da stress post-traumatico.
2. Aumento dell'Autostima: Le donne guadagnano maggiore fiducia nelle proprie capacità e nel proprio valore personale.
3. Sviluppo delle Abilità Creative: Le partecipanti scoprono nuovi talenti e interessi, che possono diventare strumenti di autoespressione e potenzialmente fonti di reddito.
4. Rafforzamento delle Reti Sociali: La creazione di legami di amicizia e supporto reciproco contribuisce a una maggiore integrazione sociale.

Conclusioni

Il progetto di mutuo aiuto per donne migranti vittime di tratta e abusi rappresenta un modello innovativo di intervento che combina la cura psicologica con la creatività. Attraverso il supporto psicologico e le attività creative, le donne possono intraprendere un percorso di guarigione e riconquistare le loro vite. La comunità di sostegno che si crea all'interno del gruppo favorisce un senso di appartenenza e solidarietà, indispensabile per superare il trauma e costruire un futuro migliore.

Esperienze di intervento attraverso l'arte terapia e il mutuo aiuto per il sostegno psicologico delle donne migranti

L'effetto terapeutico dell'arteterapia e delle attività di narrazione nel gruppo, in Grecia – DAFNI

Durante la fase pilota del progetto ArtEMi, DAFNI KEK ha organizzato una serie di workshop in Grecia rivolti a donne migranti e rifugiate, utilizzando una varietà di metodologie creative e approcci educativi. Questi workshop hanno incorporato diverse tecniche, tra cui passeggiate fotografiche, narrazione, poesia, scrittura creativa, disegno, auto-riflessione, scrittura autobiografica, narrazione autobiografica, fiabe e auto-riflessione attraverso autoritratti. Le descrizioni complete di tutti i laboratori sono disponibili nel Toolkit di ArtEMi e nelle Linee guida per l'occupabilità di ArtEMi. I facilitatori e gli educatori che hanno supervisionato i laboratori hanno fatto le seguenti osservazioni chiave:

- **Riflessioni di tipo personale e sociale:**
  - **Temi motivazionali:** I workshop hanno posto l'accento su temi motivazionali, utilizzando foto personali e di gruppo per rappresentare la comunità.
  - **Impatto emotivo e creative**: Le partecipanti sono state incoraggiate a riflettere sulle loro emozioni, ottenendo benefici creativi e terapeutici.
  - **Tempo personale e relax:** I workshop hanno offerto un ambiente rilassante, aiutando le partecipanti a concentrarsi su loro stesse e a “essere presenti”.
- **Espressione emotiva e auto-riflessione dei partecipanti:**
  - **Sfide emotive e supporto:** Inizialmente i partecipanti hanno avuto difficoltà ad aprirsi e a raccontare se stessi, ma si sono sentiti sostenuti dal gruppo, cosa che ha portato a un'esplorazione emotiva più profonda.
  - **Nostalgia e Speranza:** I partecipanti hanno espresso nostalgia per la loro patria e speranza di pace, con alcuni disegni che raffigurano la normalizzazione della guerra. Un gran numero di partecipanti erano donne ucraine rifugiate.
  - **Scrittura creativa e terapeutica:** Gli esercizi di scrittura hanno permesso ai partecipanti di esprimersi in modo creativo, spesso come sfogo terapeutico.

➔ **Fotografia e oggetti personali:**

- **Fotografia come medium:** Durante le passeggiate fotografiche, le foto hanno catturato gli elementi creativi e vivaci della città, collegando i partecipanti al loro Paese d'origine;
- **Scelta dell'oggetto personale:** I partecipanti hanno scelto articoli con un significato emotivo, che riflettono la loro identità e le loro esperienze.
- **Espressione di nostalgia e speranza:** Oggetti personali e disegni sono stati utilizzati per esprimere la nostalgia per la patria e le speranze per il futuro.

➔ **Osservazioni del facilitatore e adattamenti del workshop:**

- **Miglioramenti del workshop:** Il facilitatore ha apportato modifiche in base al feedback dei partecipanti, perfezionando la struttura e il contenuto del workshop.
- **Ruolo del facilitatore e del terapeuta:** La presenza di un terapeuta ha creato uno spazio più sicuro, favorendo una riflessione più profonda e l'esplorazione emotiva.
- **Tecniche di scrittura creativa:** L'uso di carte metaforiche e di fiabe ha facilitato la comunicazione e l'espressione di sé.

➔ **Ambiente e attività dei laboratori:**

- **Location e Setting:** Per le passeggiate fotografiche, la vicinanza del workshop alla città e all'ambiente naturale è stata apprezzata dai partecipanti, che hanno apprezzato l'escursione e le attività all'aperto.
- **Dinamiche di gruppo e sfide:** I partecipanti si sono detti felici di condividere i compiti, anche se sono state rilevate sfide nella gestione di gruppi più grandi e nell'incoraggiare una condivisione profonda.
- **Struttura e processo:** Spunti per bilanciare le attività creative con i momenti di discussione e la necessità di implementare diversi esercizi creativi per coinvolgere i partecipanti.
- **Contrasti e cambiamenti nella città:** Durante le passeggiate fotografiche, i partecipanti hanno osservato i contrasti nei quartieri, la giustapposizione di moderno e antico, l'impatto dell'industrializzazione e i siti archeologici.

- **Riutilizzo e riciclaggio:** Durante le passeggiate fotografiche, i partecipanti hanno notato il riutilizzo di vecchie fabbriche per nuovi scopi.
- **Riflessioni filosofiche:** Durante le passeggiate fotografiche, i partecipanti hanno riflettuto sulla doppia natura della città ("tutti i cattivi e tutti i buoni, formano la città") e sull'idea che ogni persona lascia un impatto duraturo.

➔ **Outcome e iniziative future:**

- **Ispirare discussioni:** I workshop hanno portato a discussioni stimolanti e i partecipanti hanno espresso il desiderio di organizzare incontri simili.
- **Impatto e riflessioni:** I partecipanti hanno ritenuto che i laboratori fornissero uno spazio prezioso per l'espressione di sé, la creatività e il sostegno emotivo.
- **Aspirazioni future:** I partecipanti hanno riflettuto sulle loro aspirazioni future e alcuni hanno pianificato di applicare le tecniche del workshop in altre aree della loro vita.

L'effetto terapeutico dell'arteterapia e delle attività di narrazione nel gruppo, in Portogallo – ARCSS

Durante la fase dei workshop pilota, ARCSS ha sviluppato 6 workshop con metodologie diverse. Questa fase ha permesso di sperimentare attività e temi nel lavoro con le donne migranti.

A poco a poco, le donne migranti hanno iniziato a dare di più di sé e a condividere.
Per molte, è stato un viaggio di auto-scoperta che ha portato alla loro emancipazione.
Siamo stati in grado di concludere che le arti sono un mezzo davvero potente per intervenire con questo pubblico, perché è un linguaggio universale.
Le donne, attraverso le arti, potevano e si esprimevano in modo consapevole, riflettendo sul loro percorso di vita e proiettandosi nel futuro.
Alcune donne hanno condiviso che gli esercizi le hanno fatte riflettere sulle diverse fasi della loro vita come mai prima. Hanno capito che donne erano ora e come avevano il potere di fare scelte nel loro futuro.
Ci rendiamo conto che queste attività possono contribuire a guarire i traumi e a promuovere la salute mentale delle donne.
Le donne non sono abituate ad avere voce nella nostra società, in particolare le donne migranti che affrontano discriminazioni e spesso isolamento. Le attività di intervento che utilizzano le arti danno alle donne quella voce. Un altro aspetto importante, in questa fase, è stata la testimonianza delle donne nell'acquisizione di un senso di appartenenza, in un paese che non è il loro. Questo sentimento è essenziale per il benessere psicologico di queste donne

Parallelamente alla conoscenza di sé e all'emancipazione delle donne, abbiamo voluto lavorare anche su aspetti pratici con workshop che sviluppassero competenze utili per il loro inserimento professionale.
Questi temi e workshop più pratici hanno suscitato molto interesse tra le donne migranti, soprattutto quando hanno capito che potevano combinare questa nuova conoscenza con la loro identità e cultura. Sono emersi risultati molto interessanti.

FAC
YOUR
FEAR.

"Rompere le barriere: usare l'arte per dire ciò che le parole non possono" - Riflessioni sui workshop in Svezia - Mexpert

Nei workshop Artemi di Malmö, il potere delle immagini è stato al centro dell'attenzione, mentre donne di diversa estrazione si riunivano per condividere e riflettere sulle loro vite. Molte avevano affrontato delle sfide, che si trattasse di migrazione, adattamento o gestione dei ruoli sociali, e i workshop hanno fornito uno spazio sicuro per esplorare visivamente quelle esperienze. L'atto di creare attraverso le immagini è diventato uno strumento profondo per queste donne, consentendo loro di tradurre emozioni che le parole avrebbero avuto difficoltà a trasmettere. Questo concetto si lega profondamente alla **Teoria della narrazione visiva**, che suggerisce che le immagini possono comunicare narrazioni complesse in modo più efficace delle parole, soprattutto quando le barriere linguistiche o i traumi impediscono l'espressione verbale (Kress & van Leeuwen, 2006).

Una partecipante, una giovane donna siriana, ha utilizzato colori vivaci e forme astratte per esprimere il suo viaggio di fuga dalla guerra e di costruzione di una nuova vita. Ha spiegato come dipingere i suoi ricordi le abbia dato chiarezza e pace, offrendole un modo per elaborare emozioni che aveva precedentemente represso. Attraverso la sua arte, ha raccontato storie di perdita, speranza e sopravvivenza, ed è diventato più facile condividere queste storie ad alta voce con gli altri. Per lei, l'immagine era un ponte per trovare la sua voce. Ciò è in linea con la **Narrative Identity Theory** (McAdams, 1993), che postula che la narrazione è essenziale per il modo in cui gli individui costruiscono e comprendono le proprie identità. Visualizzando il suo viaggio, questa partecipante è stata in grado di prendere il controllo della sua narrazione e articolare la sua identità di sopravvissuta e creatrice.

Un'altra donna, una madre dell'Europa orientale, ha abbozzato immagini dei suoi figli, mescolando momenti di gioia e ansia. L'atto di catturare questi sentimenti su carta le ha dato la forza di riflettere sul suo duplice ruolo di badante e fornitrice in un paese straniero. Ha spiegato che mentre il linguaggio a volte era sembrato una barriera, l'uso delle immagini ha abbattuto quei muri, consentendole di comunicare attraverso le divisioni culturali e linguistiche. La sua esperienza tocca la **Multimodal Learning Theory**, che sottolinea che l'uso di più forme di espressione, come quella visiva, linguistica e cinestetica, può migliorare la comprensione e la comunicazione (Jewitt, 2008). Utilizzando le immagini per esprimere emozioni complesse, è riuscita a colmare il divario tra diversi background culturali e linguistici, creando una comprensione condivisa con gli altri.

Mentre queste donne condividevano le loro creazioni, è emersa una comprensione collettiva. Si sono rese conto che il processo di narrazione attraverso le immagini non solo le aiutava a comprendere meglio se stesse, ma dava loro anche il coraggio di parlare apertamente delle loro esperienze. Le discussioni del workshop, incorniciate dalla narrazione visiva, hanno avvicinato le donne, consentendo loro di creare connessioni che andavano oltre la lingua, la cultura o i background individuali. Ciò riflette la **Teoria dell'apprendimento sociale** (Bandura, 1977), che suggerisce che gli individui possono acquisire sicurezza e imparare osservando e interagendo con gli

altri. L'atto di condividere le immagini ha permesso ai partecipanti di modellare vulnerabilità e apertura, il che, a sua volta, ha incoraggiato gli altri a parlare e condividere le proprie storie.

Le immagini sono diventate i loro strumenti per rivendicare le narrazioni, dando loro potere su storie che a volte erano state oscurate da percezioni esterne o aspettative sociali. Per molti, questi workshop sono stati una rivelazione, la prova che la creatività poteva trascendere il linguaggio e agire come una forma di potere. Ciò che non riuscivano a spiegare a parole, lo catturavano in forme, colori e figure. E una volta create le immagini, parlarne sembrava più facile, più liberatorio, come se le immagini avessero fatto il duro lavoro di spiegazione. Ciò è in linea con la **Teoria femminista dell'arte**, che sostiene che l'arte, in particolare l'arte visiva, è un mezzo cruciale per le voci emarginate per rivendicare le proprie narrazioni e sfidare i discorsi sociali dominanti (Pollock, 1988).

I workshop Artemi, nella loro essenza, sono diventati più di una serie di esercizi artistici: sono diventati un veicolo di emancipazione, dove le donne hanno trovato forza non solo nelle loro voci, ma nelle immagini che hanno dato origine a quelle voci. Attraverso queste storie visive, le partecipanti non solo sono guarite, ma hanno anche trovato modi per articolare le loro realtà vissute con autenticità e potere.

Bibliografia

Kress, G., & van Leeuwen, T. (2006). *Reading Images: The Grammar of Visual Design*.

McAdams, D. P. (1993). *The Stories We Live By: Personal Myths and the Making of the Self*. William Morrow & Co.

Jewitt, C. (2008). *The Routledge Handbook of Multimodal Analysis*. Routledge.

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall.

Pollock, G. (1988). *Vision and Difference: Femininity, Feminism, and the Histories of Art*. Routledge.

ArtEMi Project

Arte ed educazione per l' inclusione sociale delle donne migranti

ArtEMi
ART & EDUCATION FOR SOCIAL INCLUSION OF MIGRANT WOMEN

Scopri di più sul progetto ArtEMi!
Visita il nostro sito: artemi-project.eu

Partner del progetto:

DUN - Onlus

MOBILIZING EXPERTISE

MSP

ΔΑΦΝΗ ΚΕΚ

ASSOCIAÇÃO SOCIAL DE SILVEIRINHOS ARCSS

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Project number: 2022-1-IT02-KA220-ADU-000089426