



# **UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

**Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione**

**Corso di laurea Magistrale in Psicologia di Comunità, della promozione del Benessere e  
del Cambiamento Sociale**

Tesi di laurea Magistrale

**Esperienze corporee in remoto: la danzaterapia durante la pandemia da Covid-19.**

**Body experience in remote: dance therapy during the Covid-19 pandemic.**

Relatrice **Prof.ssa Ines Testoni**

Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata (FISPPA)

Laureanda **Pauline Meta Giacobazzi**

Matricola **1231818**

Anno accademico 2021/2022

*A Cesare, Andrea, Stefano e Maria Grazia.*

## INDICE

<b>INTRODUZIONE</b>	<b>5</b>
<b>1. IL CORPO NELLA DANZA</b>	<b>7</b>
1.1 Il corpo	7
<i>1.1.1. Il corpo e l'equivalenza</i>	8
<i>1.1.2. Il corpo e l'ambivalenza</i>	11
1.2 Il corpo nella danza	14
<i>1.2.1 La danza tra corpo e mondo</i>	16
1.3 Il corpo nella danzaterapia	18
<b>2. IL CORPO NEL DIGITALE</b>	<b>24</b>
2.1 Disembodiment ed Embodiment nel digitale	24
<i>2.1.1 Disembodiment e cartesianesimo digitale</i>	26
<i>2.1.2 Embodiment nel digitale</i>	28
2.2 L'utilizzo delle nuove tecnologie per il supporto alla persona	31
<i>2.2.1 Le nuove tecnologie per la salute mentale</i>	33
2.3 Le nuove tecnologie per il benessere attraverso pratiche corporee e artistiche	36
<i>2.3.1 Le arti-terapie in remoto</i>	37
<i>2.3.2 La danzaterapia in remoto</i>	39
<b>3. LA RICERCA</b>	<b>41</b>
3.1 Progetto	41
3.2 Obiettivi	41
3.3 Metodologia	42
3.4 Partecipanti	43
3.4 Risultati	48
<i>3.4.1 Aspettative</i>	48
<i>3.4.2 Esperienze</i>	57

**CONCLUSIONE** **81**

**BIBLIOGRAFIA** **83**



## INTRODUZIONE

Con la diffusione del virus SARS-CoV-2 a partire da febbraio 2020 si è assistito a una serie di restrizioni che hanno portato all'interruzione improvvisa di quasi tutte le attività umane, da quelle lavorative a quelle ludiche e di socialità. Tuttavia, dopo un primo momento di assestamento, è stato possibile osservare la proliferazione di modalità di incontro in remoto che hanno permesso di riprendere le attività e garantire una continuità nei percorsi avviati. Tra i danzatori del metodo di Maria Fux è nota la citazione della fondatrice *Ogni limite è una possibilità* ed è sull'onda di questa filosofia che diverse danza-terapeute sparse per quattro città italiane (Napoli, Milano, Catania e Trieste) hanno sentito l'urgenza di cogliere l'opportunità di crescita, sperimentazione e ricerca presente nella situazione che si stava vivendo.

L'obiettivo generale della presente ricerca è dunque quello di raccogliere le esperienze di coloro che hanno sperimentato la danzacreativa/danzaterapia metodo Maria Fux in remoto, rispondendo in particolare a due esigenze. In primis, si vuole contribuire alla ricerca che riguarda l'utilizzo della danzaterapia in modalità remota data la ridotta quantità e sistematizzazione dei dati. In secondo luogo, l'intenzione è quella di offrire uno sguardo *bottom-up*, ovvero a partire da coloro cui l'esperienza è diretta. L'importanza di una ricerca di questo tipo si riscontra nella salienza che l'utilizzo delle nuove tecnologie ha acquisito con la diffusione del Covid-19, la quale ha modificato la relazione che le persone hanno con il digitale rendendo la sua presenza ancora più pervasiva e ubiqua.

Attraverso la scuola di danzacreativa/danzaterapia *Risvegli-Maria Fux* di Milano sono state contattate quattro danza-terapeute che durante il *lockdown* hanno cominciato ad offrire la possibilità di partecipare a degli incontri di danzaterapia in modalità telematica. Grazie a loro è stato possibile proporre alle frequentatrici degli incontri settimanali di partecipare alla ricerca. Quindici persone hanno aderito. Le partecipanti sono state sottoposte a due interviste semi-strutturate, focalizzate su due momenti del percorso diversi: prima di avviare il percorso ed a percorso avviato. Le interviste si sono svolte tra marzo e giugno 2021, per cui le aspettative sul percorso sono state discusse a posteriori dato che tutte le partecipanti avevano già avviato il percorso di danzacreativa/danzaterapia in remoto. La ricerca qualitativa si basa sui presupposti della *Grounded Theory* e consiste in un'analisi tematica. Se la prima consiste in un approccio

pratico e flessibile che permette di studiare fenomeni non ancora particolarmente approfonditi, la seconda permette di osservare a partire direttamente dalle esperienze dei partecipanti quali sono i temi rilevanti in un'ottica *bottom-up*.

*File rouge* e punto di partenza del presente lavoro è il corpo. Attraversando vari punti di vista e prospettive che guardano al corpo si arriverà a riconoscere la sua ambivalenza. È infatti riconoscendo la sua ambivalenza che è possibile il passaggio da una prospettiva che guarda al corpo in opposizione alla mente a una che guarda al rapporto del corpo con il mondo. Attraverso la considerazione della relazione tra corpo e mondo diventa possibile comprendere il significato della danza per l'essere umano. La danza che emerge da questa relazione è strumento di conoscenza e contatto con sé stessi e con il mondo e in quanto tale custodisce quel potenziale trasformativo che la vede oggetto di interesse in ambito terapeutico. Fin qui il primo capitolo.

Se l'esperienza della danza avviene in relazione e in unione a ciò che circonda il danzatore, ci si può interrogare su ciò che accade se essa viene veicolata attraverso il mezzo tecnologico come è accaduto per gli incontri di danzacreativa/danzaterapia durante il *lockdown* per la diffusione del virus Covid-19. Nuovamente, il punto di partenza del discorso è il corpo, confrontando gli approcci che vedono nel digitale la possibilità di trascendere i suoi confini e le prospettive che mirano a una visione *embodied* e completa dell'esperienza umana in relazione alle nuove tecnologie. Le considerazioni sull'esperienza delle persone con l'ambiente digitale risultano particolarmente rilevanti se si considera l'utilizzo delle nuove tecnologie per il supporto alla persona, sempre più utilizzate e incentivate dalla pandemia da Covid-19, con le quali si conclude il secondo capitolo.

Se nel primo capitolo l'esperienza corporea viene considerata nel contesto della danza e nel secondo in quello del digitale, nel terzo capitolo, riferito alla ricerca, si assiste a una fusione dei due contesti in quanto l'oggetto di indagine è l'esperienza della danzaterapia in modalità online.

## 1. IL CORPO NELLA DANZA

### 1.1 Il corpo

Nel trattare il tema del corpo ci si confronta necessariamente con la difficoltà di trovare una definizione univoca e universalmente accettata. Nel corso della storia, varie sono le teorizzazioni che, occupandosi del corpo, l'hanno in un qualche modo segnato e di conseguenza trasformato, se non smarrito. Le narrazioni su di esso portano sempre con sé la traccia dei presupposti e della struttura che fondano i vari saperi, così, per esempio, nel corso del tempo il corpo “è stato vissuto come *forza-lavoro* da impiegare, come *carne* da redimere, come *inconscio* da liberare, come *supporto di segni* da trasmettere” (Galimberti, 1983, pag. 11). Il concetto di corpo risulta dunque contingente al suo contesto storico e sociale e in quanto tale si trasforma assieme a questo (Nettleton, 2021). Nel definire il corpo dunque diventa rilevante chiarire la cornice storica, sociale e teorica entro la quale esso si dispiega (Berrios, 2018).

Il corpo e la corporeità hanno attirato l'interesse di filosofi, antropologi, storici, storici dell'arte e sociologi a partire dal XX secolo. Nel XXI secolo i ricercatori hanno osservato un sostanziale cambiamento nel modo in cui il corpo veniva individualmente visto e percepito, indice di una mutata consapevolezza. Mentre negli ultimi dieci anni l'attenzione al corpo ha conosciuto l'interesse per il suo rapporto con la cultura e la società (Melnichuk & Melnichuk, 2019). Nel contesto attuale, si può osservare come il dibattito riguardante il corpo oscilli tra una retorica che vede la nostra epoca come portatrice di una sua liberazione e una che sottolinea la sua sparizione a causa di nuove pratiche di controllo (Russo, 2020). Ciò che è certo, sostiene Gadamer (citato in Russo, 2020), è che la società occidentale è tirata da un lato dall'esperienza soggettiva del proprio corpo e dall'altra dalla sua crescente oggettificazione da parte della scienza e della cultura. Alcuni autori hanno individuato in questa dicotomia una disconnessione naturale e innata tra corpo e mente, mentre altri sostengono che sia l'imposizione della separazione tra *psyche* e *soma*, e la conseguente trasformazione della coscienza collettiva in termini dicotomici, a creare uno stato disconnesso tra mente e corpo (Keating, 2020). Insieme le due letture sul corpo sono espressione dell'ambivalenza che,



come sottolinea Galimberti (1983), caratterizza il corpo, il quale, in quanto “significato fluttuante”, si concede a tutte le iscrizioni e allo stesso tempo se ne svincola.

Per evitare di ridurre il discorso sul corpo a un mono-linguaggio risulta necessario orientarsi verso la comprensione di come si è giunti al concetto attuale di corpo, di come si è sviluppato nel tempo e di come questo modifichi il modo di vivere il corpo. In altre parole, è opportuno comprendere quali siano i segni e i codici con cui il corpo è stato ricoperto (Monteiro et al., 2019). È necessario un taglio attraverso il tempo per osservare le sue diverse stratificazioni, prospettive diverse che coesistono assieme e che vengono successivamente sviluppate come reazione a quelle passate (Russo, 2020).

### ***1.1.1. Il corpo e l'equivalenza***

Il contesto attuale è profondamente segnato da una visione del corpo come *realtà* anatomica costituita da tessuti e processi fisiologici, come dunque oggetto offerto alla conoscenza scientifica alla stregua degli altri oggetti del mondo esterno. Alla base di tale concezione troviamo quella visione duale che tratta il corpo e la mente come due entità distinte, che, per quanto pervasiva nel modello culturale attuale, non ha caratterizzato la storia del pensiero occidentale da sempre (Melnichuk & Melnichuk, 2019). Le principali prospettive che riguardano il corpo trovano le proprie radici nella posizione scientifica originata dal dualismo di Cartesio (Nettleton, 2021; Monteiro et al., 2019). Ciò determina l'idea di corpo come *aggregato di parti*, come entità anatomica da osservare.

È con l'avvento della filosofia, in particolare con Platone, che nasce la necessità di una distinzione del corpo dalla mente (Berrios, 2018; Vermes, 2019). Si parla di *necessità* proprio perché Platone individua in essa la chiave per giungere alla verità delle idee. In altre parole, il corpo nasce dalla necessità di introdurre il concetto di *anima*. Infatti, se la verità sta solamente nell'ordine trascendentale e immateriale, le alternative sono due: o si priva l'essere umano della possibilità di raggiungerla o gliela si concede, identificandolo però in qualcosa di immateriale. Si giunge così alla mortificazione del corpo: reso disvalore e ostacolo alla verità viene posto alla sua massima distanza dalla verità. Posti il corpo e la verità ai due poli opposti, si arriva così alla distruzione dell'ambivalenza simbolica del corpo e all'emergere di una logica disgiuntiva che pone la materia da un lato e lo spirito dall'altro, il positivo in cielo e il negativo sulla terra. È

nella ragione cartesiana che troviamo l'appropriazione della strada avviata da Platone e la sua radicalizzazione (Berrios, 2018). È infatti nel riconoscere la priorità del pensiero e nel negare l'attendibilità della percezione che si trovano le basi di una risoluzione del corpo in *oggetto (res extensa)*, estensione in movimento. L'uomo è anima, che privata da qualsiasi influenza corporea, viene concepita come mente pensante (Chambliss, 2018; Vermes, 2019).

Galimberti (1983) sottolinea come da qui, ogni produzione di senso, sottratta dalla sua origine nel rapporto tra corpo e mondo, vada a riferirsi a quell'equivalente generale, frutto delle funzioni anticipate dell'*Ego cogito*. L'equivalente generale, norma per il reale determinata a priori, fornisce il senso alle cose del mondo a partire da un polo ideale. Il corpo smette così di essere punto di vista sul mondo, la sua riduzione a oggetto determina infatti una sua svalutazione a favore del primato del punto di vista scientifico. Il corpo, incarnato il codice, perde l'ambivalenza dei suoi possibili significati per farsi portatore del Significante - definito a priori - che l'ha segnato, il quale domina non imponendo un senso, ma privando di senso tutti gli altri segni iscrivibili sul corpo.

Nella privazione della sua ambivalenza sta la possibilità di porre il corpo alla base di un sistema di classificazione, che dividendo il *sacro* dal *profano*, permette il funzionamento del sistema sociale e allo stesso tempo è l'organizzazione del sistema sociale a rispecchiare come il corpo viene percepito (Douglas, 1966). In altri termini, ciò che garantisce l'ordine sociale è il fatto che i corpi vengano monitorati, valutati, corretti dalle moderne istituzioni. La dimensione sociale presenta dunque dei correlati corporei rispetto a ciò che viene concesso di fare al corpo e a come esso viene percepito (Nettleton, 2021).

Il modo in cui i corpi vengono regolati è messo in luce da Turner (1992), il quale si riferisce alle società moderne con l'espressione *società somatiche* per sottolineare come al centro delle attività politiche e culturali del sistema sociale ci sia il corpo. Secondo l'autore, la regolazione dei corpi, alla base dell'ordine sociale, è promossa da quattro compiti sociali: in primo luogo, la riproduzione, che consiste nella formazione di istituzioni volte a garantire la soddisfazione dei bisogni fisici; in secondo luogo, la regolazione dei corpi, con particolare riferimento alla sorveglianza medica e alla gestione del crimine; inoltre, la moderazione, intesa come controllo del desiderio e della

passione a favore dell'organizzazione sociale; e in ultimo, la rappresentazione del corpo come veicolo di presentazione del sé (Turner, 2008). Norbert Elias (1978) sottolinea come la disciplina dei corpi, sviluppatasi attraverso l'emergere dell'etica propria della cultura borghese, sia legata al modo in cui le forme di potere vengono espresse e come in particolare, nel contesto delle società democratiche moderne, essa si riferisca a forme di auto-controllo più che a forme di coercizione esterne (Adelman & Ruggi, 2016).

Il processo che ha portato alla regolazione dei corpi ha fatto strada anche alla loro individualizzazione, ovvero a quel processo che mette in luce l'idea che il proprio corpo sia separato da quello degli altri, per cui risulta importante mantenere un'adeguata distanza tra il proprio corpo e quello dell'altro. Da qui il corpo diventa sede di formazione e mantenimento della propria identità, per cui assume sempre più importanza il modo nel quale esso viene regolato e presentato. Il controllo del corpo è quindi mezzo attraverso il quale la propria identità può essere mantenuta (Nettleton, 2021).

Nella società post-moderna, il *corpo-identità* trova la propria espressione nel *corpo-progetto*, ovvero in quel terreno di costante interazione, appropriazione e ri-appropriazione che vede gli individui costantemente impegnati a modificare, migliorare, ridefinire il corpo (Giddens, 1991; Monteiro et al., 2019). L'attenzione per il fitness, le diete, le pratiche di benessere, i piercings e tatuaggi sono espressione di queste dinamiche sociali (Vermes, 2019). Il corpo diventando proprietà acquista autonomia (Monteiro et al., 2019). Il corpo emerge come oggetto *sul quale lavorare*, sempre più attraverso una gamma di nuove tecnologie prodotte a loro volta dalle istituzioni biomediche, dal contesto culturale e dai tentativi di ridefinizione e trasformazione dei limiti corporei (Adelman, 2016).

Se da un lato è possibile inserire la costante rinegoziazione dei corpi all'interno della cornice sociale regolata dalla presenza del codice, e di conseguenza all'interno di una logica di equivalenza, diversi studi propongono di osservare il corpo-progetto come forma di resistenza alla tendenza uniformatrice dei codici (Adelman, 2016). È da qui che può riaprirsi la strada all'ambivalenza del corpo, in quanto terreno in costante trasformazione e ridefinizione (Nettleton, 2021). I confini del corpo si fanno meno netti e risulta sempre più difficile dare una definizione a cos'è il corpo (Nettleton, 2021). Il

corpo viene così concepito come fenomeno biologico e sociale incompiuto che si trasforma grazie alla sua partecipazione in società (Shilling, 2003).

### ***1.1.2. Il corpo e l'ambivalenza***

Se oggi, con l'emergere dei saperi scientifici, ciò che si osserva è il corpo in quanto oggetto, nel tempo pre-scientifico ci si dedicava al rapporto dell'essere umano con il mondo (Monteiro et al., 2019). Il corpo, oggi inteso prima di tutto come sede della soggettività e come unità anatomica, nelle società primitive era centro di irradiazione simbolica. Ciò significa che il mondo naturale e sociale si modellava sulle possibilità del corpo e l'orientamento del corpo nel mondo avveniva tramite quella rete di simboli con cui si organizzavano lo spazio, il tempo e l'ordine di senso (Galimberti, 1983). Il corpo in tal modo, pur sempre nella sua singolarità, è comunitario nella misura in cui le energie di ciascun corpo umano entrano a far parte di una cosa sola con quelle di altri esseri umani, animali, della terra e del cielo (Sarsini, 2003). È così, ad esempio, che la nascita dell'individuo non coincide con la sua comparsa biologica, ma con il momento in cui la madre dona il bambino nato alla comunità, poiché è così che il neonato entra a far parte della vita sociale. È nella trasformazione culturale di eventi che per l'uomo contemporaneo sono naturali, come appunto la nascita, che il corpo per i primitivi non vive diviso tra natura e cultura (Turner, 1999; Faccio, 2007).

Il corpo comunitario in quanto centro di irradiazione simbolica è libero dal codice, cioè da ciò che lo ridurrebbe a reagire semplicemente a dei segnali. È solo così che secondo Galimberti (1983) il corpo mantiene la sua ambivalenza, poiché è grazie ad esso che i simboli continuano a circolare. Il simbolo infatti presso i primitivi non è concetto, ma atto di scambio, grazie al quale tutto è prerogativa del gruppo (Monteiro et al., 2019). L'esperienza delle possibilità espressive del corpo in quanto operatore simbolico si sono notevolmente ridotte nel tempo, ma non sono scomparse del tutto: il corpo, come già sottolineato, si concede e si sottrae al codice. Per quanto codificato, il corpo produce al di sotto del linguaggio parlato, un linguaggio mimico, gestuale, che destabilizza e toglie credibilità all'ordine del discorso. Nella mimica il corpo diventa mezzo di significazione che comporta sempre uno scambio simbolico da un codice all'altro, interrompendo così l'unidirezionalità del discorso poiché il senso viene prodotto in uno scambio reciproco. Oggi, le persone parlano, *scambiano* parole, solo nella mimica, poiché la lingua muta

del corpo, sottintendendo ogni parola, la libera dalla sua univocità per renderle la sua ambivalenza (Galimberti, 1983). Come si vedrà successivamente, la danza nella sua forma spontanea e improvvisata, si libera dal codice, aprendo la strada a immaginari possibili e garantendo la circolazione simbolica (Block & Kissel, 2001; Akinleye, 2012, Snowber, 2012)

La fluttuazione dei codici è ciò che permette una continua comunicazione tra il corpo e il mondo ed è grazie al riconoscimento dell'ambivalenza che è possibile il passaggio da una prospettiva che guarda al corpo a una che guarda al rapporto del corpo con il mondo. Da qui il corpo, non più oggetto fisico e tangibile, viene riconosciuto come qualcosa che non possediamo semplicemente, ma come qualcosa che siamo, come soggetto (Totton, 2010). Per cui, si può inoltre osservare un cambio di prospettiva che vede il passaggio dall'osservazione di come il corpo è a come viene vissuto, da come viene descritto a come trae i suoi significati.

L'attenzione al rapporto tra l'essere umano e il mondo è offerta dalla fenomenologia, la quale vede il corpo umano nei termini di un'*intenzionalità*, che non avendo nulla a che vedere con una qualità oggettivante come quella dell'intelletto, è intesa come esposizione al mondo. In particolare, Merleau-Ponty distingue il corpo-soggetto dal corpo-oggetto, sottolineando come nel primo caso il corpo è esperito da una prospettiva in prima persona che agisce nel mondo, mentre nel secondo caso il corpo è oggetto del mondo esperito da una prospettiva in terza persona (Leitan & Murray, 2014). Il mondo è dato attraverso l'azione: la percezione è orientata all'azione e dipende dalle possibilità di quest'ultima (Röhrlich et al., 2014; Gallagher, 2018). L'azione, in cui avviene la verifica delle possibilità del corpo, è dunque realizzata contemporaneamente alla nascita del senso delle cose del mondo. È così che la coscienza, centrale nel discorso fenomenologico, in quanto operazione attiva di significazione, lega indissolubilmente l'io al mondo (Leitan & Murray, 2014). Il soggetto di questa esperienza, intervenendo con l'azione, non è l'intelletto puro ma "incorporato". Alcune prospettive fenomenologiche però sottolineano come nel mondo contemporaneo il corpo sia "assente", poiché le attività lavorative e ludiche attuali risultano essere organizzate intorno ad azioni razionali che vedono le persone impegnarsi per obiettivi esterni al corpo. Se quindi da un lato la fenomenologia pone particolare enfasi sull'esperienza del

corpo, suggerisce come esso possa essere relativamente irrilevante per la costruzione del senso di sé nell'epoca contemporanea (Waskul & Vannini, 2016).

In tempi più recenti e a partire dalla corrente fenomenologica si sviluppa nell'ambito della psicologia cognitiva l'Embodied Cognition, ampia ed eterogenea branca di ricerca la quale si basa sull'idea che il corpo non sia un mero esecutore della mente, ma sia direttamente coinvolto nella cognizione (Leitan & Chaffey, 2014). Senza un corpo che sente e agisce i pensieri sarebbero vuoti e la mente non avrebbe le stesse caratteristiche. È così che l'Embodied Cognition si sviluppa come un ambito di ricerca che indaga l'inestricabile intreccio tra mente e corpo, percezione e azione e tra fare e pensare (Leitan & Chaffey, 2014).

Secondo alcuni studiosi molte sono le ricerche empiriche a supporto dell'*Embodied Cognition*, sostenendo come il dibattito sul fatto che la cognizione sia o meno incarnata sia ormai superato e affermando la presenza di un nuovo paradigma nell'ambito della psicologia cognitiva (Röhrich et al., 2014; Davis & Markman, 2012). Goldinger et al. (2016) a tal proposito affermano che, se da un lato sia vero che i risultati a supporto dell'*Embodied Cognition* possano essere spiegati anche nei termini della psicologia cognitiva classica, non è possibile affermare il contrario. Il dibattito è ampio su più fronti, anche tra coloro che hanno abbracciato la teoria dell'*Embodied Cognition* definendo così approcci più o meno radicali. In particolare, il dibattito interessa la relazione che intercorre tra cervello, corpo e ambiente. Se c'è accordo sul fatto che i processi che coinvolgono la cognizione avvengono al di fuori dei confini cerebrali, è possibile localizzarli all'interno del corpo o esternamente al corpo (Newen et al., 2018). È sul continuum che pone i processi extra-cerebrali fuori o dentro al corpo che si dischiudono approcci più o meno radicali come l'*embedded cognition* e l'*extended cognition*. Altro continuum in cui si posizionano i diversi approcci più o meno radicali è quello dell'azione (Newen et al., 2018). Gli approcci più radicali, criticando l'idea di *rappresentazione mentale*, sostengono come la cognizione emerga dall'attività interattiva tra cervello, corpo e ambiente (Röhrich et al., 2014). L'ambiente di cui parlano Röhrich et al. (2014) non è solo fisico, ma anche socio-culturale. La vita mentale non è dunque solo nell'individuo ma accade in interazione con l'ambiente e gli altri.

Due sono le possibili conclusioni che possono essere tratte a partire dal discorso sul corpo fin qui illustrato e le prospettive sul corpo esposte. Innanzitutto, il corpo-oggetto non può essere separato dal corpo-soggetto, in quanto la persona non abita un oggetto statico ma è soggettivamente incarnato nel processo negoziato e fluido dell'esistenza (Waskul & Vannini, 2016). Tuttavia, non è possibile comprendere il corpo solo per via dei sensi, concorrono a costruire il vissuto corporeo processi di mediazione emotiva, cognitiva e simbolico-culturale. Il corpo non si conosce dunque solo per il fatto di essere visto e toccato ma anche per la facoltà di intendere che è nell'essere umano (Faccio, 2007). I codici che definiscono il corpo, frutto della facoltà di intendere umana, dicono *qualcosa* del corpo, ma risultano riduttivi se non posti nel contesto in cui vengono scritti e se non tengono conto del fatto che il corpo vive ed è esperito nella sua ambivalenza.

## **1.2 Il corpo nella danza**

Trattare il tema della danza non significa altro che continuare ad approfondire il tema del corpo da una prospettiva privilegiata, la quale apre le porte in maniera più decisa alla dimensione culturale e artistica. La storia della danza infatti va di pari passo con quella del corpo e delle funzioni che l'essere umano gli ha attribuito di volta in volta nel corso delle varie epoche (Vermes, 2019). La danza nella sua definizione più essenziale è il linguaggio del corpo e in quanto tale uno dei tanti linguaggi che l'essere umano possiede (Akinleye, 2012). Se il linguaggio verbale nel corso dei secoli ha prodotto testi di varia natura - come ad esempio testi sacri, leggi e poemi - così *il linguaggio del corpo ha dato vita a operazioni magiche, a cerimonie religiose, a celebrazioni militari, a solennità politiche, a rappresentazioni mondane e a divertimenti proibiti* (Calendoli, 1985, p. 8).

Definire i confini dell'esperienza corporea nella danza è impresa non facile data la vastità di forme che ha preso nel corso della storia e la ricchezza e l'originalità di contributi che ha caratterizzato il mondo artistico nell'ultimo secolo (Calendoli, 1985; Pastorino, 2019). Soprattutto, ci si scontra inevitabilmente con le difficoltà che caratterizzano anche il discorso sul corpo. È nel ripensamento filosofico del concetto di corpo infatti che si fa strada un'idea di danza differente. La danza viene intesa come

qualcosa che non muove solamente il corpo, ma come l'arte che mostra una dimensione originaria del corpo (Di Rienzo, 2019).

È così che superando il dualismo che afferma la supremazia della ragione, il corpo è considerato pensante. In questo è possibile trovare un recupero del corpo, in cui la corporeità è allo stesso tempo luogo concreto da cui partire e obiettivo astratto cui tornare (Pastorino, 2019). Non si tratta quindi di trattare il concetto di corpo, ma di riflettere a partire dal corpo che è impegnato nella danza (Leach & Delahunta, 2017; Leach, 2018). D'altronde, la danza non può essere scorporata dal danzatore o dalla danzatrice, non può essere immaginata se non attuata nella persona che danza, poiché vive esclusivamente nell'azione degli esecutori (Calendoli, 1985). Partire dal corpo non significa imporre la sua supremazia in modo da invertire il valore della coppia ragione-corpo, ma recuperare la complessità del reale che si palesa nell'esperienza del corpo che danza (Pastorino, 2019).

Posta la danza in questi termini, si assiste al suo recupero come *veicolo dell'azione umana* (Leach, 2018; Borovica, 2020), una funzione che le era ben nota presso i primitivi quando era punto di incontro tra natura e cultura. Il corpo nella danza dei primitivi traduce infatti eventi naturali in significati culturali in uno scambio simbolico ben lontano dall'astrattismo del codice: ogni movimento esprimeva il senso di un simbolo che il movimento successivo già dissolveva per evitare che diventasse segno (Galimberti, 1983). Liberata dall'astrattismo del codice, la danza diventa dunque forma di azione, che vede nel corpo il suo strumento principale (Cipolletta, 2004; Borovica, 2020; Leach, 2018).

La ricerca del corpo danzante libero dal codice è ciò che ha caratterizzato il panorama artistico del '900 a partire soprattutto dalle contestazioni alla tradizione accademica di Isadora Duncan che *crea una sua maniera di danzare istintiva, selvaggia, mistica, senza regole* (Calendoli, 1985, p. 202). Laban (1960), uno dei massimi teorici della danza, sostiene come i movimenti nella danza siano azioni simboliche, poiché l'opera d'arte non nasce dall'utilizzo esclusivo di movimenti con un significato fisso, ma dalla loro ricombinazione inusuale. La danza si fa dunque processo conoscitivo, in quanto caratterizzata da una costante costruzione e ricostruzione di significato (Cipolletta, 2004; Purser, 2018), e ricerca di quella autenticità che trova spazio nelle parole di Pina Bausch (citato in Bentivoglio & Carbone, 2008, p. 92):



*Certe cose si possono dire con le parole, altre con i movimenti. Ma ci sono anche dei momenti in cui si resta senza parole, completamente perduti e disorientati, non si sa più che fare. A questo punto comincia la danza, e per motivi del tutto diversi dalla vanità. Non per dimostrare che i danzatori sanno fare qualcosa che uno spettatore non sa fare. Si deve trovare un linguaggio - con parole, immagini, movimenti, atmosfere - che faccia intuire qualcosa che esiste in noi da sempre. (p. 92)*

La danza diventa processo conoscitivo nel momento in cui si apre a dimensioni sconosciute che, se da un lato destabilizzano, dall'altro permettono di scoprire e conoscere nuovi movimenti, sentimenti e pensieri (Snowber, 2012).

### **1.2.1 La danza tra corpo e mondo**

L'osservazione di un corpo libero dai codici si priva dell'ostacolo di una narrazione che si lega a una determinata tradizione di danza, per aprirsi a uno sguardo più ampio che va alla radice di tutte le danze: la sua natura *embodied* (Klemola, 1991). La danza al di là delle tradizioni è portatrice di un rinvigorito contatto con il proprio corpo, in quanto permette di accrescere i sensi, la propriocezione, le capacità emotive ed affettive (Rouhiainen, 2008). Secondo Rouhiainen (2008), questo avviene perché il corpo in movimento è un corpo orientato verso l'interno, verso ciò che percepisce, piuttosto che verso ciò che accade all'esterno e che richiede funzioni di tipo sociale.

È così che la danza sa essere un importante mezzo di contatto con quelle che sono le esperienze sensoriali del corpo in una società, come quella occidentale, in cui spesso i corpi risultano alienati, in cui l'enfasi è principalmente sull'aspetto esteriore del corpo (Snowber, 2012). Il processo di alienazione del proprio corpo trae la sua origine dai processi di socializzazione (Snowber, 2012). Così, se da bambini danzare, saltare, girare, risultano essere attività frequenti e *naturali*, con il tempo le attività corporee entrano molto meno nei contesti di vita quotidiana e sicuramente non con la medesima disinvoltura di un bambino. Tuttavia, il corpo possiede una memoria sensoriale che è possibile richiamare (Snowber, 2012). In particolare, si tratta di richiamare quel senso pre-riflessivo di sé che Merleau-Ponty individua all'interno dello schema sensoriale, che si sviluppa come risultante del rapporto corpo-mondo e delle possibilità offerte (Purser,

2018). Danzare permette di tornare in quel *luogo* dove abbassiamo le difese e le inibizioni, per tornare a una dimensione corporea dimenticata (Snowber, 2012). Non a caso i danzatori professionisti godono di alti livelli di consapevolezza e capacità riflessive di quelli che sono primariamente processi pre-riflessivi e fenomeni taciti di *embodiment*, come ad esempio modalità di attenzione somatiche (Purser, 2018).

Manning (2013) sostiene come la danza permetta di conoscere non solo qualcosa del corpo in movimento, ma anche del mondo. Infatti, l'intrecciarsi della dimensione corporea con quella riflessiva e con l'ambiente è centrale nella danza, poiché il movimento è primariamente identificabile come lo spostamento del corpo nello spazio e nel tempo (Akinleye, 2012). Il movimento per Manning (2013) non è altro che pensare con il corpo, ed è così che la danza apre alla possibilità di esplorazione del mondo e del rapporto del corpo con esso (Borovica, 2020).

David Levin (citato in Block & Kissel, 2001) sottolinea come poche esperienze umane siano così orientate a una dimensione che lega l'essere umano al mondo come quella del movimento. La danza incorpora da un lato il contesto fisico, legato dallo spazio, dal tempo e dalla gravità; dall'altro è profondamente legata all'esperienza sensoriale, inclusa quella cinestetica, influenzata dalla visione, dal tatto, dal suono e dal ritmo. Soprattutto, però, il movimento, in quanto *modo di essere del corpo* è profondamente legato al significato (Block & Kissel, 2001; Akinleye, 2012). La danza, in quanto movimento espressivo e creativo, ha dunque la capacità di toccare dimensioni diverse, che vanno da quella fisica a quella emotiva, stimolando emozioni profonde, aprendo la strada all'immaginazione di mondi possibili (Snowber, 2012). Si esercita il corpo ampliando sì il proprio bagaglio motorio, ma anche l'orizzonte esperienziale legato alla nostra sensibilità nei confronti di sé e del mondo (Klemola, 1991). La danza facilitando la conoscenza corporea permette di esplorare la relazione con il mondo. In particolare, il movimento e la danza che si focalizzano sull'apprendimento e il benessere piuttosto che sull'estetica, permettono di apprendere di sé stessi, degli altri e del mondo (Rouhiainen, 2008).

Dai significati potenziali che convergono nel corpo danzante possono prendere avvio processi di cambiamento e trasformazione (Borovica, 2020). Rotherfield (2011) a questo proposito sfida l'idea di una soggettività statica, poiché la danza rappresenta il passaggio da uno stato all'altro, di un corpo esposto al flusso del movimento, ognuno

del quale è creazione momentanea di un corpo o di un nuovo sé. Il corpo-individuo non è dunque qualcosa di fisso, ma in costante movimento e trasformazione, per cui l'individualità è qualcosa di mai raggiunto, ma di cui si fa esperienza in un processo infinito (Bridge, 2014).

Nella danza, in particolare in quella improvvisata, vediamo l'aprirsi di scenari creativi e immaginativi di trasformazione e dunque di scoperta e, se è vero che quest'ultima prende avvio da pensieri, sensazioni e movimenti familiari, essa porta spesso il danzatore verso dimensioni sconosciute (Borovica, 2020). In altre parole, la danza spesso destabilizza quello che prima era stabile e apre a una molteplicità di senso e significati. È così che nelle emergenti forme di danza l'attenzione non è più sull'azione del corpo, ma sulla possibilità di apprendimento dal movimento (Borovica, 2020). Questo si può notare ad esempio nel modo in cui Wayne McGregor, uno dei più noti coreografi del panorama attuale, crea le sue opere. Nel processo produttivo, McGregor fornisce ai propri danzatori degli stimoli di riflessione che vengono elaborati con il movimento. Per aprire maggiormente la ricerca alla possibilità, il coreografo cerca costantemente di perturbare il processo di costruzione di un vocabolario del movimento (Leach & Delahunta, 2017).

La ricerca che viene svolta nell'attuale panorama artistico, in particolare con la danza contemporanea, mostra come il movimento apra la strada a forme di conoscenza che vanno spesso oltre alla dimensione del corpo fisico e che coinvolgono aspetti emotivi, cognitivi e sensoriali (Snowber, 2012). La danza è infatti utilizzata anche nel mondo accademico come strumento di indagine dei processi percettivi, di azione e della cognizione sociale (Cross, 2015; Sevdalis & Keller, 2011). Il danzatore, seguendo l'impulso del movimento che emerge soprattutto nell'improvvisazione, richiama un modo di esplorare e conoscere antico, distante dai processi di razionalizzazione e che si basa sulle informazioni provenienti dal corpo, profondamente legate al momento presente (Snowber, 2012).

### **1.3 Il corpo nella danzaterapia**

Il corpo fin qui trattato, nella sua ambivalenza e nel suo incontro con la danza, rappresenta il terreno sul quale è possibile erigere la concezione di una danza che sa essere anche terapeutica. L'utilizzo del corpo, nel movimento e nella danza con intenti

legati alla salute e al benessere è una pratica antica quanto la danza stessa (Levy, 1988; Sheppard & Broughton, 2020). I riti dei primitivi legati alla fertilità, alla salute, all'avanzare dell'età, alla guerra, alla spiritualità e alla morte si fondavano sulla danza e sul movimento (Block & Kissel, 2001). L'Occidente ha visto poi la scissione del legame del corpo con la natura e con la cultura entrando in logiche di opposizione, che nel mondo della danza hanno trovato espressione con la ricerca di estetismo e tecnicismo. La risposta a questa tendenza si trova nella ricerca di un movimento più naturale ed espressivo che enfatizza la spontaneità e la creatività (Geuter, 2015). Questo tipo di studio artistico del movimento inaugurato da Isadora Duncan ha aperto le porte allo sviluppo della danza contemporanea, volta a integrare non solo il corpo in quanto unità, ma anche corpo e psiche in quanto unità in movimento (Farah, 2016).

La ricerca che origina dalla danza contemporanea porta danzatori e coreografi a esplorare le possibilità terapeutiche annesse. In particolare, il passaggio dalla danza come forma artistica a quella terapeutica è basata sui seguenti elementi: l'esperienza creativa originata dalla scissione con il modello coreografico classico; l'improvvisazione come elemento chiave del processo creativo; il danzatore come fonte originaria dell'esperienza creativa; la trasformazione del significato della danza per il danzatore stesso e soprattutto il fatto che l'esperienza della danza non sia diretta al pubblico con un fine artistico, ma al danzatore stesso (Farah, 2016). L'interesse va così al processo, agli effetti del movimento creativo e all'espressività psicomotoria (Farah, 2016). La danzaterapia si sviluppa dunque a partire dalla ricerca artistica di danzatori e coreografi e in quanto tale si unisce a una determinata visione del corpo, della danza e della vita. Non è qualcosa di nuovo e a sé stante, ma si integra nel discorso precedentemente trattato che vede la danza come ponte tra corpo e mondo.

La danzaterapia viene definita dall'*American Dance Association* (ADTA) come *l'utilizzo psicoterapeutico del movimento per promuovere l'integrazione sociale, cognitiva e fisica dell'individuo con lo scopo di migliorare le condizioni di salute e benessere* (citato in Koch et al., 2019, p. 2). La danzaterapia parte dal presupposto che corpo e mente siano un'unica unità e offre una conoscenza sul corpo che altre discipline stanno piano piano cominciando a costruire. Infatti, teoria e pratica vengono quotidianamente messe in relazione e integrate dai danzaterapeuti, offrendo una buona base di partenza per gli studi sulla questione mente-corpo (Acolin, 2016). Data la

premesse dell'unità tra mente e corpo, l'attenzione è sul movimento in quanto espressione e comunicazione non-verbale nel quale viene riconosciuto un processo di significazione dell'individuo (Koch & Fischman, 2011). Nel metodo di Maria Fux, ad esempio, la danza non è solo codice e linguaggio, ma ricerca e ascolto di ciò che accade. Così la musica non è vista come semplice stimolo che arriva da fuori, ma dimensione in cui avviene l'unione tra corpo e musica, in cui entrambe sono la stessa cosa (Fux, 2006). La musica viene così incarnata comprendendo tutti gli elementi presenti in quel momento e in quel luogo. L'atto creativo che nasce dal movimento libero legato alla musica diventa occasione di trasformazione proprio grazie all'aderenza che esso ha con l'ambiente e le situazioni che circondano i corpi danzanti (Fux, 1999).

Più che parlare di danzaterapia sarebbe più opportuno parlare di danzaterapie al plurale. Infatti vari sono gli approcci, di cui principali sono i seguenti (Adorisio, 2004): la danzaterapia espressivo-creativa a orientamento psicoanalitico, la danzamentoterapia a orientamento espressivo, la danzamentoterapia integrata, la danza creativa di Maria Fux e la danzamentoterapia in chiave simbolica. In questa sede non interessa approfondire nello specifico ciò che distingue i diversi approcci, ma sottolineare come ciò che li accomuna sia l'idea dell'inseparabilità della mente dal corpo (Acolin, 2016; Koch et al., 2019). Adottando una cornice teorica che mira al superamento del dualismo mente-corpo (Vermes, 2019), due sono le premesse alla base dell'utilizzo della danza come forma terapeutica (Levy, 1988):

- 1) Il corpo, attraverso la postura e il movimento, riflette stati emotivi interni alla persona;
- 2) Muovere il corpo significa muovere anche gli stati interni.

Questi aspetti non sono stati colti solo dal mondo della danza: è noto come l'attività fisica abbia un impatto sul benessere psicologico (Thomas et al., 2020; Stubbs et al., 2018). Inoltre, a partire da premesse teoriche in parte sovrapponibili a quelle della danza-terapia, si sono sviluppate le psicoterapie del corpo (Payne et al., 2016). Con esse si intendono tutte quelle psicoterapie che utilizzano tecniche corporee per rafforzare il dialogo tra paziente e terapeuta rispetto a ciò che viene esperito e percepito (Bloch-Atefi et al., 2014). Le psicoterapie del corpo e la danza-terapia condividono alcuni assunti di base (Payne et al., 2016). Ad esempio, entrambi gli approcci terapeutici condividono l'idea che pensieri e sensazioni si riflettono sul corpo influenzando la postura, i gesti, la

respirazione e che il movimento mostra aspetti della personalità e della storia personale. Allo stesso tempo, sostengono come cambiamenti a livello della postura e del sistema nervoso autonomo influenzano l'umore, la percezione, l'esperienza sensoriale, la cognizione e il benessere. Inoltre, riconoscono l'importanza della dimensione pre-verbale, individuando l'accesso ad essa attraverso il corpo e il movimento. Infine, in entrambi gli approcci l'alleanza terapeutica e il cambiamento si raggiungono attraverso il movimento e il non-verbale (Payne et al. 2016).

La danzaterapia, grazie al sempre maggiore interesse per il corpo e per il superamento del dualismo cartesiano, ha trovato base teorica fertile in numerose discipline: dalla fenomenologia, al costruttivismo sociale, alle teorie cognitive dell'*Embodiment* (Vermees, 2019). Nel muoversi tra varie discipline si nota la tendenza e la capacità di integrazione tra corpo e mente, tra scienza e arte, tra teorie centrali e periferiche (Vermees, 2019). In particolare, due sono i principi rilevanti (già trattati in 1.2.2 illustrando l'approccio fenomenologico): quello dell'enattivismo e quello dell'*embodiment* (Koch & Fischman, 2011; Payne et al., 2016). L'enattivismo è un approccio che considera la conoscenza come il risultato dell'azione della persona nell'ambiente e che integra l'azione, la percezione, l'emozione e la cognizione. L'efficacia della danzaterapia può essere letta proprio in questi termini, poiché il lavoro è basato su una serie di movimenti del paziente e sulle possibilità di espansione di questi ultimi (Fischman, 2009). Con il termine *embodiment* si mette invece in luce come il corpo nella sua espressione, nel suo movimento, e nella sua interazione con l'ambiente, rivesta un ruolo centrale nello spiegare la percezione, la cognizione, l'affettività, il comportamento e le differenti attitudini (Koch, 2006). Anche in questo caso, la danzaterapia trova una base teorica sul quale poggiare la sua pratica in cui la ricerca del benessere avviene tramite il movimento del corpo e la danza come mezzo di comunicazione che agisce a livello non-verbale e verbale (Koch & Fischman, 2011). Pur tracciando connessioni con altre discipline per definire una propria base teorica, la danzaterapia fonda le proprie radici in un tipo di ricerca artistica ed esperienziale che scarseggia di dati empirici (Acolin, 2016). Acolin (2016) ha condotto una revisione sistematica della letteratura teorica ed empirica riguardante il rapporto mente-corpo, estraendo dodici principi teorici e i relativi dati empirici. I principi sono i seguenti: il movimento si pone su un doppio continuum che collega funzione-espressione ed

interno-esterno; gli individui comunicano i propri stati interni attraverso il movimento; il movimento rivela informazioni riguardanti la persona; esiste uno sviluppo progressivo del movimento; il movimento può essere interpretato sulla base di qualità osservabili; il movimento risulta isomorfo con le funzioni mentali; non è necessario che ci sia consapevolezza perché il movimento sia significativo e stimoli il cambiamento; il repertorio motorio riflette la flessibilità psicologica e le capacità di coping; il movimento è un processo integrativo che sta alla base del benessere; la consapevolezza corporea contribuisce al benessere e al controllo cognitivo; il movimento e la danza permettono l'espressione creativa che è alla base del benessere; le reazioni corporee riflettono le relazioni interpersonali. I dati empirici hanno mostrato i punti di forza e di debolezza dei principi sopra indicati, suggerendo un approfondimento della ricerca empirica e una maggior comunicazione tra le discipline.

Per quanto riguarda i dati empirici riferiti agli effetti della danzaterapia, l'uso della musica e della danza si è dimostrato benefico in ambito preventivo per migliorare il benessere generale (Sheppard & Broughton, 2020). Una recente metanalisi (Koch et al., 2019) ha mostrato come interventi basati sull'utilizzo del movimento e della danza portano a risultati incoraggianti a livello clinico, psico-motorio e cognitivo. In particolare, gli interventi di danzaterapia sembrano essere efficaci per abbassare i livelli di ansia e depressione, accrescendo inoltre la qualità della vita e le abilità cognitive. Inoltre, è stato osservato come la danzaterapia abbia effetti benefici nei pazienti con tumore al seno, depressione, parkinson, diabete e scompenso cardiaco (Kiepe et al., 2012). Nello specifico dei disturbi neurologici, la danzaterapia ha portato a risultati positivo per pazienti con Parkinson, demenza e depressione (Lossing et al., 2017). La danzaterapia rivolta ai pazienti con malattia di Parkinson è stata particolarmente studiata, dimostrando come il suo utilizzo migliori le condizioni di invalidità motoria (Carapellotti et al., 2020) e le funzioni cognitive (Hasan et al., 2021). Un'ulteriore *review* invece, pur confermando gli effetti positivi a livello motorio, non ha potuto osservare effetti positivi sulle funzioni cognitive, la depressione e l'apatia (Zhang et al., 2019). La danzaterapia si è inoltre rivelata particolarmente benefica per le persone anziane, aumentando il tono dell'umore e la qualità della vita in persone con e senza condizioni depressive (Marks, 2016). La *review* di Pessoa et al. (2019) inoltre riporta come la danzaterapia con anziani abbia effetti benefici a livello fisico, psico-emotivo e

sociale, migliorando l'autonomia funzionale e favorendo il rinnovamento esistenziale. Inoltre, in una recente *review* (Gogging, 2018) viene messo in luce come la danzaterapia possa avere effetti benefici anche in giovani che hanno subito traumi.

Al di là dei dati empirici e delle diverse discipline che guardano alla danzaterapia da prospettive teoriche diverse, ci si può chiedere perché la danza e il movimento siano in una qualche misura terapeutici. Sheets-Johnstone (2010) ha provato a dare una risposta a questa domanda attraverso una serie di punti qui riportati:

- 1) Il movimento è alla base della vita, risvegliare l'attenzione per i movimenti del corpo può risvegliare la vitalità, sia che siano volontari come nel caso dello sport, sia che siano involontari, come nel caso di quei movimenti in cui il corpo non si muove ma è *mosso*.
- 2) Il movimento è alla base dell'esperienza che fa sentire la persona capace di agire nel mondo: attraverso il movimento gli individui si relazionano al mondo e agiscono.
- 3) Il sistema sensoriale e cinestetico è integrato con il sistema affettivo, muovere il corpo porta a muovere stati emotivi ed affettivi.
- 4) Una maggior consapevolezza corporea introduce la possibilità di una comprensione più sottile e ricca delle esperienze di vita.
- 5) L'attenzione nei confronti del proprio movimento mette in luce come il movimento sia alla base dei processi di significazione, permettendo di raggiungere una maggior consapevolezza rispetto alla propria modalità di dare senso a ciò che circonda l'individuo.

Si può dunque affermare che nella danzaterapia si utilizzino quelle risorse presenti nel movimento e nella danza che permettono di entrare in contatto con il proprio corpo, con i suoi stati interni ed esterni e con la realtà che lo circonda, stimolando così lo sviluppo della capacità di adattamento e la resilienza (Vermes, 2019). Ciò è rafforzato dalla dimensione di gruppo all'interno degli incontri di danzaterapia in cui si rispecchiano il contesto sociale e personale, trovando così il terreno per nutrire la dimensione relazionale, il senso di responsabilità nello spazio condiviso (Vermes, 2019).



## 2. IL CORPO NEL DIGITALE

### 2.1 *Disembodiment* ed *Embodiment* nel digitale

Interrogarsi sul corpo tenendo in considerazione il suo rapporto con ciò che lo circonda guida il discorso alla sua relazione con il digitale. Infatti, la pervasività con cui le nuove tecnologie sono entrate a far parte della quotidianità delle persone ha reso l'esperienza del digitale immersiva e familiare, a tal punto da renderle sempre più *trasparenti* (Buongiorno, 2021; Evans, 2012). La crescita significativa del tempo trascorso *online* ha infatti portato a una loro incorporazione nella vita quotidiana, che fa pensare di aver già da tempo superato il punto di non ritorno (Han, 2019). È evidente come il digitale abbia modificato in larga misura gli aspetti della vita quotidiana, portando con sé diversi cambiamenti a livello culturale, che suggeriscono l'idea di un vero e proprio cambiamento di paradigma (Hildebrandt & Couros, 2016). Basti pensare al quantitativo di informazioni che le persone producono e condividono in modo più o meno consapevole accedendo a un'applicazione, navigando su internet o postando un *selfie* (Lupton et al., 2022) o a come sia cambiato il modo di comunicare ed entrare in relazione delle persone (Hildebrandt & Couros, 2016). Non è più possibile fare a meno di internet, tanto che il suo accesso è stato dichiarato un diritto umano dagli Stati Uniti (Lupton et al., 2022).

L'invasività e l'ubiquità del digitale da un lato rende difficile una sua definizione e dall'altro è ciò che dovrebbe incoraggiare a un'analisi critica approfondita. In termini generali si parla di *ambiente digitale* definendolo un contesto o uno spazio prodotto dall'interazione di tecnologie elettroniche, digitali e wireless con scopi comunicativi, industriali, commerciali e ricreativi (Buongiorno, 2021). Mark Curtis (citato in Buongiorno, 2021) definisce quattro caratteristiche dell'ambiente digitale: 1) la rimozione del contesto, ovvero la circolazione delle informazioni private del contesto e della loro provenienza; 2) nuove forme di spazio-tempo, intendendo come la distanza non rappresenti più un ostacolo alla comunicazione e come ogni informazione può raggiungere chiunque nell'immediato; 3) l'accesso continuo ad internet e la possibilità di essere connessi sempre e in qualsiasi luogo; 4) la distrazione generalizzata,

riferendosi al fatto che tutti siano impegnati in più attività simultaneamente senza concentrarsi approfonditamente in nessuna.

Se accedere al digitale significa accedere a un luogo, ci si può chiedere in quale dimensione questo luogo prende forma e in che modalità il corpo si mette in relazione con esso. Diventa dunque di interesse comprendere in quale dimensione porre quello *spazio* che viene chiamato *digitale* e, in secondo luogo, dove collocare i *frequentatori*, produttori o consumatori di contenuto che siano (Buongiorno, 2021). Oggi si può sostenere come l'essere umano e la tecnologia coesistono in maniera simbiotica (Bytiak et al., 2021), fornendo evidenza all'affermazione di McLuhan per cui l'essere umano plasma i suoi strumenti e successivamente sono gli strumenti a plasmare l'essere umano (citato in Hildebrandt & Couros, 2016).

I primi tentativi di definizione dello spazio virtuale sono caratterizzati dalla fascinazione per l'immaterialità e dal desiderio di trascendenza dei propri confini corporei. Tale retorica non è presente solamente nel discorso sul digitale ma può essere trovata in diversi momenti della storia dei media, in cui anche altre invenzioni, come ad esempio il telefono, sono state espresse in virtù della loro immaterialità e fluidità. Come per il digitale anche esse professano lo stesso desiderio utopico. Il senso di immersione quindi più che l'effetto è l'obiettivo (Richardson & Harper, 2002). È in questa cornice che si colloca una visione *disembodied* dell'ambiente digitale in cui il corpo viene svalutato a materia inutile e privato di senso (Richardson & Harper, 2002).

I primi approcci al digitale non sono di natura *disembodied* per caso, ma vanno a inserirsi in quella cornice più ampia definita dal problema mente-corpo. L'era digitale si è sviluppata infatti all'interno di una prospettiva culturale che vede la svalutazione del corpo a favore della mente come sede di soggettività (Giannotta, 2019). Alcuni autori hanno parlato a tal proposito di *Cartesianesimo digitale*, riconoscendo in essa il quadro epistemologico del filosofo e sostenendo con forza la presenza necessaria del corpo nell'interazione con il digitale (Boler, 2007; Buongiorno, 2019). Le diverse discipline che si sono occupate di *embodiment* hanno dunque rappresentato una buona base di appoggio per fornire una lettura della relazione con il digitale che possa dare spazio al corpo (Farr, 2012). È attraverso una visione *embodied* che secondo Du Toit (2018) è possibile tenere in considerazione il fenomeno sotto investigazione, poiché un approccio *disembodied* non tiene conto del mondo e della presenza dei corpi in esso.

### **2.1.1 Disembodiment e cartesianesimo digitale**

Il primo tentativo di definizione dell'ambiente digitale risale agli anni '80 con l'introduzione del concetto di *cyberspace*, a partire da William Gibson con il suo romanzo *Neuromancer*. Da esso prende avvio la cultura del cyberpunk, corrente che vede la sovrapposizione tra due mondi formalmente separati: quello della tecnologia e quello della cultura pop underground (Buongiorno, 2021). La letteratura che ne deriva descrive un corpo migliorato e fuso insieme alla tecnica e in quanto tale onnisciente (Buongiorno, 2021). Gibson descrive il concetto di *cyberspace* con l'espressione *allucinazione consensuale* portando con sé quella fascinazione per una realtà smaterializzata (Richardson & Harper, 2002), che trova eco negli scritti popolari, nei discorsi politici e nelle teorie scientifiche (Adams, 1997).

La promessa legata al concetto di *cyberspace* è quella della possibilità di possedere identità anonime e fluide, liberate dai vincoli fisici e ospitate in uno spazio in cui il confine tra reale e virtuale si fa sfumato (Adams, 1997; Buongiorno, 2019). Caratterizzato da una concezione *disembodied*, il dibattito intorno al concetto di *cyberspace* vede la negazione del corpo a favore dell'ambizione di liberazione della mente dai vincoli fisici (Richardson & Harper, 2002). Il quadro epistemologico consapevolmente o inconsapevolmente riproposto è dunque quello del dualismo cartesiano, giungendo però a una sua estremizzazione in cui il corpo non solo è subordinato alla mente, ma non più necessario al suo funzionamento. Molte delle tesi riguardanti le capacità di liberazione dai vincoli fisici propria della realtà virtuale risultano utopiche, teorizzando un futuro in cui gli esseri umani migrano *nelle macchine* (Kitching, 1998). Per i cyber-entusiasti più estremi il corpo può essere definito *carne o data thash* da abbandonare per acquistare un rapporto puro e incontaminato con la tecnologia. In una concezione meno utopica ma comunque *disembodied*, il *cyberspace* rappresenta uno spazio protetto e libero dai vincoli corporei (Kitching, 1998). Entrata in questo mondo la mente non necessita più del corpo, non deve più rispondere ai suoi bisogni e può entrare in connessione con le altre menti senza ostacoli (Richardson & Harper, 2002).

La liberazione dai vincoli fisici del corpo ha condotto i primi studiosi del digitale all'idea di un'emancipazione della persona, grazie alla possibilità di assumere identità differenti, soprattutto favorita dalle prime modalità di interazione prettamente testuali

(Belk, 2013). La smaterializzazione, secondo le prime teorie, elimina dunque qualsiasi forma di discriminazione legata al genere, all'appartenenza etnica o sociale (Belk, 2013), permettendo inoltre alla persona di reinventarsi (Han, 2019). I membri delle comunità virtuali creano profili e identità multiple distanti dalle vite *reali*. Il termine *cyberspace* ben descrive la percezione della rete come di un luogo speciale al quale è possibile accedere attraverso le nuove tecnologie, portando a percepire il computer come estensione della propria identità in uno spazio che riflette i propri gusti e interessi (Bytiak, 2021). Sherry Turkle (citato in Han 2019) nel suo lavoro *The Second Self* mette in luce questo aspetto, sottolineando inoltre come il computer non sia semplicemente uno strumento ma un'entità che coesiste insieme alla persona aiutandola ad articolare e progettare la propria identità. Con l'introduzione di un tipo di interazione virtuale più visiva attraverso i social media, i mondi virtuali, i blog, la condivisione di contenuti multimediali, la smaterializzazione ha permesso un re-embodiment in avatar, foto e video concedendo quella libertà di configurazione della propria *identità virtuale* che ha fatto giungere diversi studiosi alla conclusione che essa possa esprimere il sé ideale cui gli utenti aspirano (Buongiorno, 2019; Belk, 2013).

Le possibilità offerte dal digitale suggeriscono l'idea di un'identità fluida, multipla, malleabile dall'utente, introducendo maggiori elementi di complessità al modo in cui le persone strutturano e concepiscono il sé, destabilizzando così l'ontologia moderna a esso riferita (Hildebrandt & Couros, 2016). L'ontologia moderna infatti si basa sul concetto di soggetto portatore di un'identità fissa, predeterminata e immutabile, organizzato attorno a opposizioni binarie: oggetto/soggetto, sé/altri e identità/differenza. È questa chiave di lettura che spiega come molta della letteratura concernente il digitale tenda a un *dualismo digitale*, secondo il quale ciò che avviene online è *meno reale* di ciò che accade offline: nel *mondo reale* l'identità è ancora qualcosa di fisso, mentre i *sé digitali* sono il risultato di elementi selezionati (Hildebrandt & Couros, 2016). È da qui che anche il rapporto tra identità e differenza è mutato. La differenza, non più intesa come *singularità* di un vissuto, è sempre più intesa come *spazio di contingenza*. La differenza non genera più identità individuate nella loro specificità, ma identità problematiche caratterizzate da un orientamento al rinvio ad altro da sé, a *come può essere altrimenti*. La conseguenza di questi mutamenti è che l'identità si costruisce

sempre più sulla base di rappresentazioni caratterizzate dall'astrattezza dei vissuti etero-costruiti sempre più lontane dai corpi e dai vissuti (Boccia Artieri, 2012).

Il discorso fin qui sostenuto rimanda all'univoco significato del corpo come di luogo confinato e limitato alla propria fisicità in cui la mente abita e che può lasciare per esperire mondi inaccessibili al corpo (Richardson & Harper, 2002). In ciò risulta evidente come il quadro epistemologico cui ci si riferisce è quello del dualismo cartesiano, vedendo in alcuni casi anche una sua radicalizzazione nel riferirsi al corpo come a qualcosa di *non necessario* (Buongiorno, 2019). I *cyber-entusiasti* miravano proprio alla costituzione di uno spazio che può fare a meno del corpo (Richardson & Harper, 2002), superando così i vincoli fisici, le discriminazioni legate alle differenze individuali e trascendendo le dimensioni di tempo e spazio (Boler, 2007). Megan Boler (citata in Buongiorno, 2019) parla a tal proposito di *Nuovo Cartesianesimo digitale* definendo tre caratteristiche teoriche dell'approccio. In primis, la predilezione della mente sopra al corpo. In secondo luogo, l'autonomia del soggetto pensante, completamente raggiunta con la realtà smaterializzata del digitale. In ultimo, l'adattamento della nota citazione di Cartesio *Penso, dunque sono* al digitale, in cui la conferma della propria esistenza si esprime non più attraverso il pensiero ma attraverso la propria presenza sfarfallante e smaterializzata. L'autrice conclude affermando come il cartesianesimo digitale sia figlio di una necessità epistemologica e come il *corpo reale* sia invece ciò che assume il ruolo di significante di ciò che è considerato *reale* o *virtuale* (Boler, 2002; Boler, 2007).

### **2.1.2 Embodiment nel digitale**

I primi studi nell'ambito dell'intelligenza artificiale si sono basati sul tentativo di imitare la mente umana, riferendosi in particolare al concetto cognitivista di *rappresentazione mentale*, la quale è per definizione astratta e distaccata dalle cose *reali*. È dalla critica al cognitivismo classico che si sviluppano gli approcci che tengono conto di una visione *embodied* in ambito digitale (Farr et al., 2012). Dreyfus (citato in Farr, 2012) sostiene ad esempio come l'approccio cognitivista ignori il contesto in cui l'oggetto è inserito e come, tuttavia, la rappresentazione mentale non possa esistere senza il corpo posto in un contesto. Viene riconosciuto dunque come la prospettiva dualistica di mente-corpo, che trova espressione in quella reale-virtuale, sia figlia di un

presupposto epistemologico che sminuisce il corpo e non tiene conto del contesto (Richardson & Harper, 2002; Buongiorno, 2019).

L'urgenza di far emergere la dimensione corporea nel digitale nasce dalla consapevolezza che l'ubiquità della tecnologia non sia un'immersione parziale, ma che richiede una considerazione completa dell'esperienza umana in relazione al digitale (Verhoef & Du Toit, 2018). Ciò porta a considerare le teorie sull'*Embodiment* sviluppate nelle diverse discipline una base utile da cui partire. In ambito psicologico ad esempio, Piaget (1953) offre da una prospettiva evolutiva la comprensione dell'importanza del movimento e dell'esperienza per lo sviluppo cognitivo, attraverso la loro amalgamazione in rappresentazioni di ordine superiore, chiamati schemi, che possono spiegare come l'esperienza del digitale possa essere acquisita all'interno di una mappa mentale. È possibile trovare sostegno a una lettura *embodied* del digitale non solo in ambito psicologico ma in diverse discipline, che vanno dalla filosofia, alle neuroscienze e alla sociologia (Farr et al., 2012). Il percorso fino a qui seguito porta a considerare in particolare alcuni riferimenti legati alla fenomenologia e all'*embodied cognition*.

Heidegger (1923) offre il suo contributo agli studi sul digitale con la sua teoria del *dasein* degli oggetti (Richardson & Harper, 2002). Il filosofo sostiene come l'essere umano nell'abitare il mondo incontri degli oggetti che possono diventare strumenti per l'azione. Più lo strumento viene utilizzato e più diventa familiare, sfumando così sempre di più i confini tra la persona e l'oggetto (Buongiorno, 2019, Evans, 2012). Lo strumento diventa dunque parte del corpo poiché *scompare* sfuggendo all'attenzione e alla consapevolezza della persona. L'oggetto riemerge solamente nel momento in cui si rompe perdendo la sua funzione di strumento (Farr et al., 2012). Questo accade anche nell'interazione con il digitale, in cui lo strumento tecnologico viene incorporato. L'interazione infatti anche nel digitale è mediata da strumenti tecnologici e il canale di questa mediazione è il corpo. Esso infatti rappresenta la condizione per poter fare esperienza del digitale (Buongiorno, 2019).

Un altro contributo proveniente dall'ambito fenomenologico è quello di Merleau-Ponty. Il corpo-soggetto al centro dei processi di percezione, interazione e conoscenza, comprende il mondo in quanto lo abita. Nel digitale, data la pervasività della tecnologia, il confine tra interazioni corporee e informazioni digitali si fa più sfumato, per cui si assiste a una continua rinegoziazione tra il fisico e digitale (Farr et al., 2012). Inoltre, il

concetto di *flesh* elaborato dal filosofo, in quanto concetto ontologico dell'essere in quanto tale, mostra come non sia possibile separare il mondo dall'esperienza che l'essere umano fa di esso. Allo stesso modo, non è possibile separare il digitale dall'esperienza che si fa di esso, *embodiment* e digitale sconfinano l'uno nell'altro, superando così la distinzione reale-virtuale (Verhoef & Du Toit, 2018).

Il contributo della psicologia cognitiva deriva dalla teoria dell'*Embodied cognition*, la quale ha offerto diversi spunti interessanti per quanto riguarda lo studio dell'interazione uomo-computer. Ad esempio, Hutchins (citato in Marshall & Hornecker, 2013) introduce il concetto di *distributed cognition*, sostenendo l'idea che ciò che il cognitivismo classico riteneva processi interni e individuali di elaborazione di informazioni, provenissero in realtà da fattori socio-culturali, portando a includere nell'analisi del flusso di informazioni anche elementi del sistema socio-tecnologico. Un'altra prospettiva riguardante la *distributed cognition* osserva come l'interazione con rappresentazioni esterne possa fungere da supporto, cambiare la natura di un compito cognitivo o costituire parte intrinseca del pensiero (Kirsh, 2010). Inoltre, prendendo come riferimento ricerche che hanno mostrato come cambiamenti fisici del corpo portassero a mutamenti emozionali, attitudinali o di percezione sociale, è stato osservato come fosse possibile aumentare l'impegno nei videogiochi ampliando il livello di interazione corporea (Marshall & Hornecker, 2013).

Osservare il digitale attraverso la prospettiva *embodied* mette in luce la questione sulla relazione tra persona e digitale, in particolare rispetto al luogo dove collocare la persona quando fa utilizzo delle nuove tecnologie e in che dimensione porre queste ultime. Deleuze (citato in Buongiorno, 2021) sostiene come sia necessario il superamento dell'opposizione reale-virtuale a favore di quella concreto-virtuale. Il virtuale è in una dimensione reale non fittizia seppur astratta. Così la realtà virtuale consiste nella simulazione digitale della realtà concreta, mentre la realtà aumentata nell'integrazione digitale del reale e non nella costruzione di un mondo irreali. Il pensiero di Deleuze trova conferma nella fenomenologia su due piani differenti. Il primo è quello della variazione eidetica, ovvero l'idea che l'illimitata potenzialità della variazione è legata al mondo, il quale è già dato. In ciò si può trovare una chiave di lettura della realtà virtuale come variazione eidetica, in quanto simulazione del mondo non opposta alla realtà. Il secondo riguarda il processo di percezione così come elaborato da Merleau-Ponty che,

concependo il corpo sia come entità immanente che trascendente, riconosce una reversibilità del processo percettivo che vede una costante osmosi tra reale e virtuale (Buongiorno, 2021). È ciò che Du Toit (2018) ha definito *Embodied Screen*, ovvero quel luogo in cui la persona e l'artefatto si realizzano grazie al loro intreccio nell'esperienza attraverso la percezione. È da qui che secondo l'autore può aprirsi una lettura del digitale che abbraccia una prospettiva *embodied*.

## **2.2 L'utilizzo delle nuove tecnologie per il supporto alla persona**

La pandemia da Covid-19 ha portato un improvviso sconvolgimento degli equilibri mondiali con conseguenze a livello economico e di salute globale (Choukou et al., 2021), ma anche politiche e relazionali (Jaber & Cordeiro, 2021). Tutti gli ambiti della società sono stati in qualche modo colpiti dagli effetti della pandemia e delle restrizioni associate, da quello della salute, del commercio, dell'economia e dell'educazione. Inoltre, la riduzione delle libertà fondamentali, l'impreparazione e il ritardo nelle decisioni politiche, ha portato a un ulteriore aggravamento della situazione (Khan et al., 2021).

Un aspetto molto colpito dalla situazione mondiale dovuta al Covid-19 è quello della salute mentale. L'incertezza nei confronti del futuro, dovuta al crescente numero di vittime, alla crisi economica, alla crescente disoccupazione, alla mancanza delle cure mediche abituali e alle restrizioni, ha portato alla diffusione di un senso di precarietà (Arora et al., 2022). La relazione tra la situazione pandemica e la salute mentale coinvolge differenti elementi. Innanzitutto, le condizioni di fragilità mentale possono favorire il rischio di infezioni, dovuto possibilmente a disturbi di tipo cognitivo, a ridotta consapevolezza del rischio o situazione di affollamento nei reparti psichiatrici. In secondo luogo, le persone con disturbo mentale che si sono ammalate di Covid-19 sembrano avere maggiori difficoltà ad accedere in tempo alle cure mediche necessarie. Inoltre, la pandemia da Covid-19 ha scatenato un'epidemia parallela di ansia, depressione e paura. In ultimo, ha impedito a molte persone di accedere alle cure abituali, come visite e prescrizioni (Khan et al., 2021).

La necessità di una rapida risposta alla pandemia, associata alle misure di isolamento sociale adottate, ha portato alla proliferazione di soluzioni di sostegno alla persona in via remota. Ciò ha incentivato il mondo della ricerca ad approfondire gli aspetti legati



alla comunicazione telematica e in particolare alla cura della persona attraverso le nuove tecnologie (Silva et al., 2021), mostrandone l'efficacia in diverse fasce della popolazione, contesti e condizioni (Appleton et al., 2021).

L'utilizzo della tecnologia per la salute comporta diversi vantaggi come è emerso in una recente *review* (Silva et al., 2021), in cui è riportato come il sostegno alla persona da remoto possa essere un mezzo efficace anche al di là dell'emergenza sanitaria per quelle comunità che vivono isolate e che faticano ad aver accesso alle cure mediche. Le risposte risultano infatti essere più tempestive, comode ed associate a minori costi per il paziente. Inoltre, durante la pandemia ha permesso di garantire la continuazione delle cure, sostenere le persone durante il confinamento e favorire l'attenzione a un'operatività clinica orientata ai diritti umani (Silva et al., 2021).

L'utilizzo della tecnologia per la cura alla persona non è una pratica del tutto recente e corrispondente alla diffusione del Covid-19. Diversi sono gli studi condotti prima della pandemia che ne dimostrano l'efficacia (Poletti et al., 2021; Fernandez et al., 2021). Tuttavia, la quantità di dati a disposizione risulta ancora limitata mentre emerge sempre più la necessità di un'adeguata sistematizzazione (Mohr et al., 2018). Diversi ricercatori hanno sottolineato la necessità di mettere in atto alcuni accorgimenti nel passaggio dalla terapia faccia a faccia a quella da remoto per garantirne l'efficacia (Van Daele et al., 2020; Feniger-Schaal et al., 2022).

Oltre agli accorgimenti di tipo pratico, è importante considerare anche una serie di sfide etiche come sottolineato dall'*International Federation of Social Workers* (citato in Jaber & Cordeiro, 2021):

- Alcune persone prive di accesso alla rete o di competenze tecnologiche possono rimanere escluse dai servizi.
- I sistemi tecnologici di uso comune possono essere non particolarmente affidabili per quanto riguarda la sicurezza e la tutela della *privacy*.
- È difficile poter garantire la *privacy* e la confidenzialità rispetto alle condizioni di vita ed abitative del paziente e del curante.
- Risulta più complesso leggere i segni non-verbali.
- Può esserci maggiore difficoltà nella costruzione dell'empatia e di un rapporto di fiducia tra curante e paziente.

- Può risultare più complesso il mantenimento dei confini tra vita privata e professionale.

### ***2.2.1 Le nuove tecnologie per la salute mentale***

L'efficacia della psicoterapia da remoto è stata dimostrata da diversi studi condotti precedentemente la pandemia, in particolare per quanto riguarda l'accesso alle cure e la garanzia di un trattamento completo (Salmoiraghi & Hussain, 2015; Poletti et al., 2021). Tuttavia, prima dell'emergenza, diversi studi hanno mostrato come sia i pazienti sia gli psicoterapeuti fossero restii e scettici sul condurre le sedute da remoto (Hantsoo et al., 2017; Pierce et al., 2020; Poletti et al. 2021). L'emergenza sanitaria ha invece richiesto un adattamento della pratica clinica in un'ottica di un'operatività di tipo telematico, favorendo il passaggio a sedute in remoto in tempi particolarmente rapidi (Appleton et al., 2021). Ciò ha suscitato l'interesse di diversi studiosi rispetto alle necessità emerse sia da parte del personale che da parte dei pazienti (Anton et al., 2021; Barney et al.; 2020). Infatti, è stato necessario da un lato formare i terapeuti e dall'altro rispondere alle esigenze dei pazienti, in modo da favorire l'efficace transizione delle sedute in modalità telematica. Per quanto la formazione ai terapeuti includesse diverse modalità (dai webinar, ai confronti con i membri dello staff, all'osservazione di colleghi con più esperienza), è stato mostrato come in certi casi fosse carente, in particolare per quanto riguarda l'utilizzo delle piattaforme e le norme per la *privacy* (Appleton et al., 2021).

Le modalità di implementazione del supporto alla salute mentale per via telematica devono tenere in considerazione alcune questioni che sono propriamente emerse con l'emergenza sanitaria. Uscher-Pines et al. (2020) hanno individuato alcune caratteristiche positive e negative rispetto alla pratica delle sedute terapeutiche in remoto. Gli aspetti positivi sono i seguenti: la possibilità di osservare le condizioni abitative del paziente; alcuni pazienti sono maggiormente a loro agio e di conseguenza più collaborativi; possibilità di contatto di quei pazienti che non potrebbero essere raggiunti fisicamente. Gli aspetti negativi riguardano invece: la ridotta quantità di informazioni favorevoli alla diagnosi e alle cure corrette; la garanzia e la tutela della *privacy*; la difficoltà a sentire talvolta quello che il paziente racconta; il maggior numero di distrazioni nell'ambiente di casa; la ridotta durata e profondità dei colloqui; la difficoltà di gestione del tempo del colloquio. Inoltre, Jaber & Cordeiro (2021)

sottolineano come i terapeuti devono confrontarsi anche con il fatto che l'esperienza emotiva che attraversano i propri pazienti è la stessa che vivono loro stessi, si è di fatto confrontati costantemente con la propria vulnerabilità.

Per quanto riguarda gli effetti dell'implementazione di pratiche terapeutiche per via telematica, Appleton et al. (2021) hanno riassunto a partire dagli studi presi in considerazione alcuni punti. Innanzitutto, c'è stata una generale accettazione delle terapie in remoto, tuttavia molti pazienti riferiscono di voler riprendere con gli appuntamenti faccia a faccia una volta ritirate le restrizioni (Aafjes-van Doorn et al, 2021). In secondo luogo, il tasso di adesione al trattamento in remoto dei pazienti già in cura è piuttosto alto, con un *range* che va dal 48% al 100% (Appleton et al., 2021). Come già in parte sottolineato con il riferimento a Uscher-Pines (2020), un altro elemento è quello dell'appropriatezza delle cure messo in luce da alcuni studi che ne hanno mostrato le fragilità. Tuttavia, diversi studi hanno permesso di riconoscere l'efficacia, anche se per alcune pratiche che richiedono la presenza corporea (come il *role playing*) la fattibilità è ridotta. L'efficacia delle cure in via telematica sembra avvantaggiare rispetto a quelle in presenza fisica se messa in relazione con i costi associati. Un ultimo punto riguarda il mantenimento di alcuni aspetti della pratica in remoto anche dopo la fase di emergenza sanitaria, data la loro flessibilità, efficienza e capacità di raggiungere persone altrimenti non contattabili.

L'efficacia della psicoterapia in remoto è stata confermata da diversi studi che hanno mostrato come il suo utilizzo porti a risultati favorevoli e paragonabili agli interventi faccia a faccia nei casi di disturbi mentali comuni come ansia, PTSD e depressione (Poletti et al., 2021; Fernandez et al., 2021). Inoltre, i pazienti sottoposti alla psicoterapia per via telematica riportavano livelli percepiti di qualità della vita, soddisfazione, credibilità del servizio simili a quelli delle persone sottoposte alla terapia faccia a faccia (Egede et al., 2016).

Nonostante alcune *review* svolte prima della pandemia sull'efficacia della psicoterapia in remoto mostrano risultati promettenti, la disponibilità di dati è ancora limitata a livello quantitativo e applicativo, risultando così difficilmente generalizzabile (Mohr et al., 2018). Smith et al. (2022) si sono interrogati sul processo di cambiamento nel passaggio dalla terapia faccia a faccia a quella in remoto, sottolineando l'urgenza di chiedersi se quest'ultima sia semplicemente un'altra modalità di fornire il servizio o

rappresenti un'altra forma di terapia. La loro *review* mette in luce la scarsità di dati riferita all'esperienza dei pazienti. Il rischio che ciò comporta è quello di assumere che le evidenze di efficacia della terapia faccia a faccia siano trasponibili anche alla terapia in remoto o di dedurre l'esperienza dei pazienti a partire dall'opinione del terapeuta. Inoltre, gli autori riportano come l'aspetto più controverso riguardante la terapia in remoto riguarda la relazione terapeutica, elemento essenziale per l'efficacia della terapia. Infatti, la distanza relazionale può incrementare a causa della ridotta disponibilità dei segnali non-verbali e necessita quindi di particolare attenzione. Alcuni studi (Bischoff et al., 2004; Day & Schneider, 2002; Simpson & Reid, 2014) mostrano come terapeuti e pazienti si adattino in automatico allo strumento esagerando l'espressività non-verbale, ma nuovamente, la quantità di dati risulta insufficiente per qualsiasi tipo di inferenza.

Poletti et al. (2021) hanno definito quelli che sono i fattori che concorrono all'efficacia della terapia in remoto. In primis, pazienti con disturbi di ansia e depressione mostravano esiti clinicamente significativi dopo almeno cinque sedute di terapia cognitivo-comportamentale. Un secondo aspetto messo in luce riguarda gli aspetti tecnici. Difficoltà tecniche, come ad esempio l'interruzione della connessione o una linea disturbata, possono compromettere l'interazione terapeutica. Al contrario, la familiarità con il mezzo tecnologico sembra favorevole all'adattamento del paziente. In ultimo, un elemento cruciale in vista di un intervento terapeutico in remoto efficace è una tempestiva e completa gestione delle aspettative del paziente.

Tali fattori si trovano in linea con quelle che sono le sfide percepite dagli psicoterapeuti che hanno dovuto cominciare a operare in via telematica a causa delle restrizioni. Infatti, gli aspetti che sono stati segnalati come maggiormente sfidanti sono la riduzione dei segnali non-verbali, le difficoltà tecniche e il senso di solitudine legato al lavoro in remoto (McBeath et al., 2020). Altre sfide segnalate riguardano: la difficoltà in certi casi di costruire un ambiente protetto e privato; la difficoltà di utilizzare alcune tecniche terapeutiche che includono il movimento, l'utilizzo di oggetti o la creazione di qualcosa; il maggior senso di fatica legato alla modalità telematica; e in ultimo, la sensazione di avere clienti smaterializzati e *disembodied* (McBeath et al., 2020).

Per poter garantire l'efficacia della psicoterapia in remoto si possono fare alcune raccomandazioni su tre piani differenti: quello degli psicoterapeuti, del sistema sanitario

e in ultimo quello degli sviluppatori (Van Daele et al., 2020). Agli psicoterapeuti si raccomanda di essere consapevoli su eventuali resistenze rispetto alla modalità in remoto da parte dei pazienti; essere particolarmente cauti e attenti con i pazienti più vulnerabili; monitorare i progressi e personalizzare il trattamento; offrire una guida e un sostegno per l'auto-aiuto; definire adeguatamente i confini di disponibilità; mantenersi aggiornati e informati; sottoporsi a sessioni di supervisione; avere a disposizione un protocollo per le situazioni di emergenza; essere a conoscenza della regolamentazione anche al di fuori dei confini nazionali dato che gli interventi per via telematica possono superare i confini fisici. Le raccomandazioni per il sistema sanitario si riferiscono principalmente alla necessità di monitorare e valutare il trattamento, offrire linee guida nazionali e internazionali, garantire le condizioni adeguate per portare avanti il trattamento e sostenere la continuità. In ultimo, agli sviluppatori viene richiesto di porre attenzione alle questioni etiche, di personalizzazione dello strumento, essere in linea con le norme, affrontare la disparità di accesso, utilizzare un approccio *evidence-based* e garantire una robusta valutazione dell'evidenza scientifica (Van Daele et al., 2020).

### **2.3 Le nuove tecnologie per il benessere attraverso pratiche corporee e artistiche**

L'incremento dei sintomi di ansia e depressione nella popolazione generale come risposta alla situazione pandemica, associato all'aumento delle richieste di aiuto ai servizi per la salute mentale e al suo rapido sovraccarico, ha contribuito all'orientamento e all'interesse verso strategie di auto-gestione. Anche in questo caso l'utilizzo delle nuove tecnologie si è dimostrata una risorsa utile a garantire la presenza dei trattamenti permettendo di mantenere la distanza sociale (Green et al., 2021). Diamond & Willan (2020), a partire da una serie di considerazioni *evidence-based*, hanno individuato cinque modi per prendersi cura del proprio benessere personale che consistono in azioni che possono essere portate avanti quotidianamente. In primis, l'apprendimento di una nuova competenza può stimolare un senso di appagamento e conquista. Un altro modo, molto utilizzato durante il *lockdown*, riguarda l'interazione all'interno delle relazioni significative, che promuove l'autostima e rafforza il senso di identità. La *mindfulness* o l'attenzione al momento presente può aiutare ad affrontare l'ansia e allontanare la mente dai pensieri negativi. Inoltre, mettersi al servizio dell'altro

può favorire un senso di utilità e scopo. In ultimo, l'attività fisica viene segnalata come risorsa fondamentale per qualsiasi tipo di persona.

Le pratiche corporee e artistiche, sebbene in modalità differenti, possono essere la risorsa adeguata per rispondere alle esigenze messe in luce dalle pratiche appena illustrate. Ad esempio, una quantità elevata di indicatori mostra una correlazione tra creatività, adattabilità e benessere (Orkibi, 2021). Le pratiche corporee che operano in un'ottica di unità tra mente e corpo, come ad esempio lo yoga e la meditazione, facilitano l'affrontamento di situazioni di difficoltà, la calma e un senso di centratura (Hart, 2020). Inoltre, è ampiamente dimostrato come l'attività fisica in generale abbia effetti antidepressivi, di riduzione dello stress, di miglioramento dell'umore e dell'autostima (Green et al., 2021).

Le pratiche corporee e artistiche trovano uno spazio comune all'interno di questa sezione poiché esse vanno ad incontrarsi e fondersi nella danzaterapia, per cui dopo un iniziale focus sull'utilizzo delle nuove tecnologie per le arti-terapie si passerà a considerare la loro applicazione per la danzaterapia.

### ***2.3.1 Le arti-terapie in remoto***

Il settore dell'arte è tra quelli più colpiti dalle restrizioni legate al Covid-19, nonostante ciò è anche tra quelli che ha fornito il maggior supporto in termini di salute mentale. Ad esempio l'intrattenimento offerto dal mondo dello spettacolo è stata la risorsa più utilizzata per far fronte all'isolamento rivelandosi come una vera e propria strategia di *coping*. Inoltre, le attività di tipo artistico sono state utilizzate dai genitori come mezzo educativo durante il lockdown. In breve, l'arte è stata una risorsa fondamentale per riacquistare il controllo in una situazione di confusione e caos (Radanliev & De Roure, 2021).

L'utilizzo del digitale per le arti-terapie non rappresenta una novità. L'arte-terapia in forma digitale, intesa come l'impiego di contenuti generati digitalmente e l'utilizzo dei media digitali come parte integrante della pratica terapeutica, è stata sempre più sperimentata e inserita nelle pratiche dei terapeuti negli ultimi tre decenni (Miller & McDonald, 2020). L'utilizzo del digitale per le arti-terapie non si limita alla mera comunicazione tra partecipanti e terapeuta, ma diventa esso stesso parte del processo di creazione e in quanto tale risulta importante comprendere come si integra nella pratica

terapeutica. Nonostante l'accresciuto interesse, tuttavia, la ricerca in questo campo si sta sviluppando in modo relativamente lento e manca di un'accurata sistematizzazione (Zubala et al., 2021).

L'implementazione delle arti-terapie in remoto necessita di alcuni accorgimenti per favorire un adeguato adattamento della pratica in questa modalità. In uno studio di Feniger-Schaal et al. (2022) viene riportato come i terapeuti sostenessero l'importanza di considerare alcune possibilità di modifica della loro attività. Ad esempio, alcuni hanno affermato che il passaggio alla modalità telematica necessitasse di un cambiamento nel *setting*, modificando la durata dell'incontro, la frequenza o la somma di pagamento richiesta. Inoltre, è stata sottolineata l'importanza di mantenersi in contatto con i pazienti anche al di fuori delle sessioni in modo più frequente. Un altro aspetto riguarda la dimensione del gruppo: in molti hanno ridotto la quantità di partecipanti per singola sessione, creando gruppi più piccoli. Per quanto riguarda il lavoro con i bambini, veniva richiesta una maggior partecipazione da parte dei genitori. In ultimo, è stata riportata anche la necessità di ridefinire gli obiettivi terapeutici. Similmente, Zubala & Hackett (2020) evidenziano come i terapeuti sostengono la necessità di riformulare gli accordi terapeutici con i propri pazienti, di ripensare e modificare lo spazio terapeutico e di fornire informazioni e istruzioni addizionali ai pazienti. Un altro aspetto che facilita l'adattamento al trattamento in remoto è la formazione per i terapeuti specifica sull'utilizzo dei mezzi tecnologici. Infatti, essa ha un effetto sul senso di sicurezza e confidenza da parte dei terapeuti. Metà dei rispondenti intervistati da Zubala e Hackett (2020) affermano di percepire di non essere riusciti talvolta a creare un ambiente protetto e sicuro per i loro pazienti.

Come per le sessioni di psicoterapia, anche per quelle di arte-terapia il passaggio alla modalità telematica comporta alcune sfide. Similmente agli psicoterapeuti, gli arteterapeuti hanno dovuto far fronte alla mancanza di uno spazio fisico condiviso, dei segnali non-verbali provenienti dal paziente e la riduzione della sincronicità interpersonale; oltre alla mancanza di interesse da parte del paziente e la limitazione del processo creativo in certi casi anche dovuta alla preoccupazione per la situazione pandemica (Feniger-Schaal et al., 2022). Altri elementi che suscitano preoccupazione sono la sicurezza e la tutela della *privacy*, principalmente a causa della mancanza di uno spazio dedicato e il rischio di interruzione da parte dei familiari, e le limitazioni

legate al mezzo, come la ridotta visibilità del processo creativo da parte del terapeuta (Levy et al., 2018; Zubala et al., 2021).

Assieme alle sfide emergono tuttavia anche alcune opportunità. Ad esempio, diversi studi (Collie & Čubranić, 1999; Collie et al., 2017) mostrano come la modalità telematica offra la possibilità di superare distanze spaziali e raggiungere chi vive in aree rurali. Inoltre, è stato osservato come possa portare a un miglioramento della relazione terapeutica, offrendo la possibilità di ridurre la resistenza del paziente alla terapia (Orr, 2012). In ultimo, alcuni studi (Orr, 2012; Levy et al., 2018; Spooner et al., 2019) mettono in luce come l'utilizzo della tecnologia per la terapia a distanza possa essere *empowering* permettendo al paziente di assumere un ruolo maggiormente attivo ed essere più autonomo all'interno ed all'esterno della sessione. Nel caso di una ricerca sull'utilizzo dello psicodramma in modalità telematica (Biancalani et al., 2021), i partecipanti hanno riportato come svolgere le sessioni da casa permettesse di risparmiare tempo e facilitasse l'esternare di necessità e la condivisione delle emozioni.

### ***2.3.2 La danzaterapia in remoto***

Le strategie di contrasto all'isolamento individuate da Diamond & Willan (2020), citate all'inizio della presente sezione, fanno principalmente riferimento all'interazione sociale, la routine e l'attività fisica. Questi elementi sono tutti presenti nella danza e hanno trovato modo di realizzarsi nella pratica attraverso l'utilizzo della tecnologia, permettendo alle persone di connettersi, condividere e praticare insieme. I danzatori hanno approfittato della situazione per fare rete e porre enfasi sulla condivisione collettiva dell'arte (Weber, 2021). Per citare solo alcuni aspetti che possono rivelarsi utili in una situazione come quella che si è presentata con la diffusione del Covid-19, la danza permette la comunicazione e condivisione di emozioni inaccessibili con un linguaggio non-verbale, permette alle persone di mettersi in relazione e riconoscersi reciprocamente, permette di sviluppare una riflessione condivisa e favorisce l'attivazione emozionale e fisiologica (Lotan et al., 2021).

Come per le arti-terapie in generale, anche nella danza-terapia è necessario porre attenzione su alcuni aspetti che possono sostenere l'efficacia degli incontri (Shuper Engelhard & Yael Furlager, 2021):



- la creazione di uno spazio privato e familiare, grande abbastanza da poter permettere il movimento rappresenta la situazione ideale, tuttavia essere flessibili e creativi con lo spazio a disposizione favorisce il successo dell'intervento;
- alternare stimoli di movimento più somatici e cinestesici a stimoli di movimento di maggiore espressione simbolica può aiutare il danza-terapeuta a personalizzare l'intervento sulle necessità del gruppo;
- la consapevolezza e l'intenzionalità corporea, la sincronicità e lo specchiarsi attraverso i movimenti sono centrali per la costruzione di un senso di vicinanza anche da remoto.

### **3. LA RICERCA**

#### **3.1 Progetto**

Nella presente ricerca vengono presi in considerazione gli incontri svolti da parte di quattro danzaterapeute provenienti da quattro città italiane differenti (Catania, Milano, Napoli e Trieste), le quali a fronte delle restrizioni dovute alla diffusione del Covid-19 hanno proposto alle partecipanti dei loro gruppi settimanali di proseguire il percorso in remoto. Gli incontri hanno preso avvio nella primavera del 2020 e la flessibilità dello strumento ha permesso di poter rispondere nell'immediato alle aperture e chiusure legate alle restrizioni che sono seguite al primo *lockdown*. Gli incontri della durata di un'ora si sono svolti a cadenza settimanale sulla piattaforma *Zoom*. Le modalità con cui le danzaterapeute hanno proposto la tematica di ogni incontro è cambiata con il passare del tempo in base alle necessità del gruppo, ma soprattutto in base a ciò che hanno scoperto funzionare maggiormente. Ad esempio, inizialmente è stato utile intervallare la danza con delle letture in modo tale da creare familiarità con la nuova situazione. Inoltre, è stato osservato come la possibilità di giocare con lo schermo integrandolo nella danza aiutasse ad entrare più facilmente nella proposta. Dopo mesi di esperienza danzaterapeute e danzatrici hanno trovato individualmente e internamente al gruppo le strategie per costruire qualcosa di condiviso.

#### **3.2 Obiettivi**

La presente ricerca si propone di raccogliere le esperienze di coloro che hanno frequentato gli incontri settimanali di danzacreativa/danzaterapia in modalità remota durante il *lockdown* legato alla diffusione del virus Sars-Cov-2. In particolare:

- Grazie all'identificazione delle tematiche significative ci si propone di comprendere cosa ha facilitato il passaggio alla modalità telematica, quali sono state le difficoltà incontrate da parte dei partecipanti e se e come l'esperienza corporea dei partecipanti nella danza sia cambiata.
- Nel confronto tra i due momenti dell'intervista, quello riferito alle aspettative e quello riferito all'esperienza svolta, ci si propone di comprendere se e come il vissuto delle partecipanti sia cambiato nel tempo discostandosi dalle aspettative.

- Nell'indagare questi aspetti ci si propone di comprendere cosa e quanto è possibile trasmettere e condividere della danza attraverso la modalità telematica, in un'ottica che vede l'incontro come la costruzione di un'esperienza di gruppo.

Fornendo un primo sguardo su questi aspetti si vuole contribuire alla necessità di un maggior approfondimento della ricerca nell'ambito della danzaterapia in remoto.

### **3.3 Metodologia**

Le partecipanti alla ricerca sono tra le frequentatrici dei primi incontri di danzaterapia metodo Maria Fux che si sono svolti in remoto. Il presente studio consiste in una ricerca qualitativa (Testoni et al., 2021), svoltasi tra marzo e giugno 2021, in cui alle partecipanti è stato richiesto di sottoporsi a due interviste semi-strutturate della durata approssimativa di un'ora attraverso la piattaforma *Zoom*. L'intervista semi-strutturata è stata scelta poiché rappresenta un tipo di intervista che permette di seguire gli obiettivi della ricerca con una certa flessibilità rispetto all'andamento della conversazione. L'idea delle due interviste è nata prendendo ispirazione dal *Client Change Interview (CCI)* e dal *Helpful Aspects of Therapy (HAT)*, che permettono di osservare e monitorare il processo di cambiamento delle terapie sui pazienti (Testoni et al., 2020). In particolare, l'HAT è un tipo di intervista semi-strutturata che chiede ai partecipanti di individuare gli aspetti facilitanti e ostacolanti presenti nel percorso terapeutico, mentre la CCI mira a ottenere informazioni rispetto alla percezione del cambiamento e alle cause che gli vengono attribuite (Testoni et al., 2020). Nella prima intervista le domande erano orientate alle aspettative che le partecipanti nutrivano prima di cominciare il percorso di danzaterapia in remoto, mentre la seconda intervista verteva su l'opinione e l'esperienza costruite nel tempo. In particolare le domande erano focalizzate sui seguenti aspetti: aspettative e riflessioni sull'esperienza in generale, su quello che le partecipanti ritenevano importante o utile, sulle differenze rispetto alla presenza, sull'esperienza del proprio corpo e di quello dell'altro, sullo spazio della propria abitazione e sulla dimensione virtuale e in ultimo sulle prospettive future. Le interviste sono state svolte a circa un mese di distanza l'una dall'altra, permettendo così di cogliere in modo più approfondito il processo di riflessione delle intervistate. Alle partecipanti sono stati spiegati in modo esaustivo i termini della ricerca, è stato chiesto loro il permesso di

registrare l'intervista, di trascrivere la conversazione e di analizzare le loro risposte. Tutte le partecipanti hanno firmato il consenso informato.

La presente ricerca qualitativa si fonda sulla *Grounded Theory*, la quale offre un approccio pratico e flessibile per l'interpretazione di fenomeni ancora scarsamente studiati (Testoni et al., 2021). Infatti, uno dei vantaggi è il costante confronto tra dati in un primo momento e tra codici e categorie individuate in un secondo momento nel processo di analisi. In tal modo il ricercatore si mette in una posizione riflessiva e di costante ridefinizione e aggiornamento delle proprie conclusioni (Mills et al., 2006). Inoltre, la teoria viene costruita a partire da ciò che è rilevante per l'intervistato (Testoni et al., 2020). A partire da ciò che è stato riportato dai partecipanti è stata svolta un'analisi tematica in cui a ogni porzione di testo è stato assegnato un codice identificativo successivamente assegnato a una macro-categoria tematica (Testoni et al., 2021). L'ibridazione a partire dalla *Grounded Theory* con approcci differenti è infatti largamente utilizzata in campo sociale e psicologico, poiché permette di superarne i limiti (Testoni et al., 2019).

### **3.4 Partecipanti**

Le partecipanti alla presente ricerca sono membri di quattro gruppi di incontri di danzacreativa/danzaterapia creatisi a partire da quattro danzaterapeute provenienti da quattro città italiane differenti. In particolare, due delle partecipanti seguivano principalmente il percorso della danzaterapeuta di Napoli, una persona quello della danzaterapeuta di Trieste, tre persone quello della danzaterapeuta di Milano e la maggioranza (9 persone) quello della danzaterapeuta di Catania, per un totale di 15 intervistate totali. Alcune partecipanti hanno seguito più percorsi simultaneamente o a fasi alterne. La vicinanza fisica delle partecipanti a una delle città non ha sempre determinato la partecipazione a un determinato gruppo. Ne è un esempio significativo il gruppo di Catania che ha raccolto membri da diverse città italiane ed è stato più volte definito un *gruppo nazionale* all'interno delle interviste.

Le partecipanti sono tutte donne con un *range* di età ampio che va dai 35 ai 72 anni ( $M=52.67$ ,  $SD=11.65$ ). Nove di esse sono in fase di formazione per diventare danzaterapeute e due sono già formate. Oltre alle due danzaterapeute, altre tre lavorano o hanno lavorato professionalmente nell'ambito della danza. Tre di loro lavorano in

ambito educativo e si sono avvicinate alla danzaterapia per ragioni professionali. Le rimanenti si occupano di altro.

Tutte hanno esperienze pregresse in danzacreativa/danzaterapia in presenza, trovandosi, in seguito alle restrizioni, a continuare il percorso in remoto. In generale dunque la motivazione che ha spinto le persone ad avviare il percorso è quello di garantire la continuità di un percorso che avevano avviato in precedenza. Inoltre, molte hanno aderito alla ricerca per interesse personale nei confronti della modalità nuova nella quale sono state immerse in modo improvviso e con l'intento di comprendere e verbalizzare l'esperienza che stavano facendo.

Segue una breve biografia di ognuna delle partecipanti cui è stato attribuito uno pseudonimo.

- *Raffaella*

Raffaella ha 47 anni e vive con suo marito e i suoi due figli a Catania. Si è occupata di teatro in passato e ora è danzaterapeuta e si dedica alla cura dei figli e della famiglia. Si è avvicinata alla danzacreativa/danzaterapia in un momento di vita difficile e ne è rimasta folgorata. Parla della danza come di ciò che le ha offerto una possibilità trasformativa e di elaborazione di ciò che stava vivendo. Segue il corso di danzaterapia online di Catania.

- *Paola*

Paola ha 72 anni e vive a Varese. Si avvicina alla danzacreativa/danzaterapia grazie a una danzaterapeuta che vive nella sua stessa città. Vive la danzacreativa/danzaterapia come uno spunto di creatività, la definisce *musica e sorpresa*. Segue il corso di danzaterapia online di Milano.

- *Michela*

Michela ha 55 anni, vive a Novara, è sposata e ha due figli. Lavora in ufficio e sta concludendo la formazione come danzaterapeuta. Si è subito appassionata alla danzacreativa/danzaterapia, in cui ha trovato la possibilità di un'espressione creativa in cui unire la dimensione fisica e quella emozionale. Segue gli incontri di diverse danzaterapeute, viene contattata per la ricerca attraverso il gruppo di Napoli.

- *Roberta*

Roberta ha 39 anni, vive a Napoli ed è sposata. Lavora come segretaria e vorrebbe cominciare la formazione come danzaterapeuta. La sua prima esperienza con la danzacreativa/danzaterapia è liberatoria e sottolinea l'importanza che ha la condivisione e la co-creazione che nasce dal gruppo nella danza. Frequenta principalmente il gruppo di danzacreativa/danzaterapia di Napoli.

- *Sara*

Sara ha 55 anni, vive a Catania ed è sposata. È stata una ballerina professionista e ha insegnato danza classica. Ha cominciato la formazione come danzaterapeuta. L'incontro con la danzacreativa/danzaterapia ha cambiato la sua prospettiva sulla vita e sul lavoro artistico. È rimasta affascinata dalla spontaneità e dall'assenza di giudizio che caratterizza il metodo di Maria Fux. Segue diverse danzaterapeute, viene contattata attraverso il gruppo di danzacreativa/danzaterapia di Catania.

- *Carlotta*

Carlotta ha 61 anni ed è insegnante di sostegno. Nutre un forte interesse per la disabilità cui dedica la sua vita mantenendosi aggiornata e continuando a formarsi. La danzacreativa/danzaterapia è una risorsa che utilizza. Si è inoltre formata come musicoterapeuta. Carlotta sottolinea come la danzacreativa/danzaterapia sia ponte di comunicazione per tutti, per tutte le età e condizioni. Personalmente, la danzacreativa/danzaterapia le permette di elaborare le emozioni e offre un sostegno nei momenti di difficoltà. Frequenta il gruppo di danzacreativa/danzaterapia online di Catania.

- *Franca*

Franca ha 70 anni, vive a Trieste ed è una psicologa in pensione. Dopo il pensionamento si è formata come danzaterapeuta e prima della pandemia conduceva gli incontri con un gruppo in presenza. Ha la fortuna di avvicinarsi alla danzacreativa/danzaterapia grazie a un seminario condotto direttamente fondatrice del metodo Maria Fux. Personalmente, la danzacreativa le permette di mantenersi in movimento, contattare delle emozioni e avere

il beneficio della musica. Condurre gli incontri ha per lei un effetto molto simile e trova gratificazione nel portare agli altri una possibilità creativa. Frequenta gli incontri proposti dalla danzaterapeuta di Milano.

- *Ludovica*

Ludovica ha 56 anni, vive a Trieste ed è maestra. Balla da sempre ed ha esperienza in diverse forme di danza. Incontra la danzacreativa/danzaterapia di Maria Fux attraverso la visione di uno spettacolo e vede in essa un successivo tassello del suo percorso di vita. Importante per lei è l'aspetto comunicativo ed espressivo della danza metodo Fux che può essere orientato sia verso l'esterno che verso l'interno in un dialogo interiore. Frequenta il corso di danzacreativa/danzaterapia online di Catania.

- *Isabella*

Isabella ha 57 anni, vive con suo marito e sua figlia nella città di Trieste ed è un'impiegata amministrativa. È in formazione per diventare danzaterapeuta. Incontra la danzacreativa/danzaterapia frequentando il corso di pilates di un'istruttrice formata anche come danzaterapeuta e rimane folgorata. Gli incontri sono per lei un momento in cui essere se stessa e stare nel qui e ora. Segue gli incontri proposti dalla danzaterapeuta di Catania.

- *Anna*

Anna ha 56 anni, è di Trieste, dove vive suo marito e i suoi figli. Lavora come tecnica-cardiologa e si sta formando per diventare danzaterapeuta. La danzacreativa/danzaterapia rappresenta per lei un momento personale da dedicarsi. La definisce come un momento di espressione sostenuta e stimolata dal conduttore in cui il movimento non è solo fisico, ma coinvolge anche la sfera interiore. Anna frequenta gli incontri della danzaterapeuta di Trieste.

- *Amanda*

Amanda ha 35 anni, vive a Trieste e lavora nell'ambito della comunicazione. Si sta formando come danzaterapeuta. L'incontro con la danzacreativa/danzaterapia avviene in un momento in cui Amanda sente di aver bisogno di avviare un percorso di lavoro su di

sé. Rappresenta per lei la possibilità di esprimersi in modo creativo e riconosce in questo un obiettivo di vita. Frequenta il corso di danzacreativa/danzaterapia online con il gruppo di Catania.

- *Federica*

Federica ha 59 anni, vive sola in provincia di Novara e ha due figli adulti. Lavora come operaia e si sta formando come danzaterapeuta. Per Federica l'incontro con la danzaterapia rappresenta proprio un ritorno alla vita, la consapevolezza di un'alternativa e di una possibilità di trasformazione. Segue il percorso di danzacreativa/danzaterapia online con il gruppo di Milano.

- *Francesca*

Francesca ha 55 anni e vive con la sua famiglia a Catania. Insegna a scuola e si sta formando per diventare danzaterapeuta. Si avvicina alla danzaterapia/danzacreativa grazie a un corso di aggiornamento e vede in essa la possibilità di nutrire la passione della danza di un suo alunno cui fa sostegno. La danza è per Francesca libertà e scoperta delle parti di sé che sono ancora celate attraverso il movimento e l'espressione. Si avvicina al percorso in modalità remota attraverso la danzaterapeuta di Catania.

- *Ilaria*

Ilaria ha 38 anni e vive a Catania. È danzatrice di danze persiane, si esibisce e insegna. Ilaria ricorda come tutti i tipi di danza siano creativi e come attraverso di essa sia riuscita a creare energia e potenza. Ciò la rende consapevole di ciò che è e del proprio corpo. Si sta formando come danzaterapeuta e segue gli incontri in remoto con la danzaterapeuta di Catania.

- *Caterina*

Caterina ha 35 anni e vive a Catania. È danzatrice e insegnante di danze popolari del sud Italia. Incontra la danzacreativa/danzaterapia grazie alla visione del film *Dancing with Maria* di Ivan Gergolet. Parla della danzacreativa/danzaterapia come di una modalità di espressione che permette di attingere alla propria creatività trasformando la



sfera interiore in qualcosa di tangibile. Frequenta il corso di danzacreativa/danzaterapia online con il gruppo di Catania.

### 3.4 Risultati

Dall'analisi dei dati è stato possibile individuare quattro aree tematiche in riferimento alla dimensione delle aspettative: il ruolo della danzacreativa/danzaterapia in remoto durante il periodo di *lockdown*, l'efficacia percepita, gli svantaggi o limiti e i vantaggi o possibilità. Le stesse categorie tematiche sono state trovate anche in riferimento all'esperienza maturata nel tempo. In più, questa ultima dimensione contiene altre due aree tematiche: quella dello spazio e quella delle prospettive future.

<b>Aspettative</b>	funzioni	efficacia	vantaggi	limiti	/	/
<b>Esperienza</b>	funzioni	efficacia	vantaggi	limiti	spazio	prospettive

Tabella 1. Categorie tematiche

#### 3.4.1 Aspettative

La dimensione delle aspettative è stata indagata principalmente durante la prima intervista e prende in considerazione le opinioni, i timori e le attese che hanno accompagnato le partecipanti prima di avviare il percorso.

- *Funzioni*

La funzione della danzacreativa/danzaterapia in remoto riferita alla dimensione delle aspettative riflette principalmente le motivazioni che hanno spinto le partecipanti ad aderire al percorso, ovvero va ad osservare il ruolo che le intervistate si aspettavano avrebbe ricoperto la danza nella loro vita.

Innanzitutto, molte delle partecipanti indicano come principale motivazione la possibilità di ricominciare a danzare, riprendendo così il percorso avviato in presenza. Molte riportano di aver sentito la mancanza di danzare, mettersi in relazione, scoprire il metodo. Raffaella ad esempio afferma:

*Comunque quando io ho danzato per la prima volta online c'era un bisogno fortissimo di danzare. Il desiderio è cresciuto immensamente, dopo tutte quelle ore settimanali era proprio una mancanza fisica, di movimento, di relazione...*

Francesca sottolinea l'aspetto della continuità del percorso avviato:

*Avevo bisogno di continuare a fare la danza creativa e quindi il corso online è stata una opportunità perché non me lo sono lasciata scappare. Non ho avuto nessun ripensamento.*

Franca invece sottolinea come si aspettasse di trovare nell'offerta di danzare online la possibilità di approfondire la sua ricerca sul metodo:

*Mi mancava tutto: la danzaterapia, la possibilità di parlare questo linguaggio, il continuare a seguire il discorso delle musiche, la ricerca delle musiche, seguire il metodo, aggiornarsi. Per cui poter seguire le lezioni online è stato molto interessante. Tuttora continuo e sento i benefici notevoli.*

Prima che le danzaterapeute organizzassero gli incontri online, alcune partecipanti hanno danzato da sole all'interno delle proprie abitazioni sentendo tuttavia che mancasse qualcosa. Infatti, la maggior parte delle intervistate ha affermato che tra le principali motivazioni che le ha spinte ad avviare il percorso online è stata la possibilità di socializzazione e di ricontattare le persone del gruppo. Quasi tutte le partecipanti si aspettavano che l'esperienza fosse di condivisione e vicinanza. Roberta, infatti, racconta:

*L'aspettativa era quella di ritrovare quelle sensazioni che si avevano dal vivo anche se sapendo che in video sarebbe stato un po' diverso, non essendo possibile toccare le compagne, stare nella stanza.*

Ludovica afferma come durante il *lockdown* abbia cominciato a danzare a casa sola e come il suo bisogno fosse quello di farlo con altre persone:

*Avevo bisogno di ballare, ma ballare da sola a casa non è la stessa cosa di ballare con altri. Io ero fiduciosa dello strumento.*

Per Franca iscriversi agli incontri è stato un modo per far fronte alla solitudine dovuta all'isolamento:

*[Volevo riprendere] un percorso di creatività che mi potesse aiutare a sopportare questa solitudine e anche ricontattare le persone che conoscevo.*

Altre, solitamente in formazione o desiderose di utilizzare il metodo come risorsa all'interno della propria professione, si sono avvicinate al percorso in remoto principalmente perché desideravano approfondire il metodo in generale o alcuni aspetti specifici, come l'utilizzo della musica o l'applicazione della danzacreativa con i bambini. Ludovica infatti viene a conoscenza di alcuni incontri specifici di danzacreativa per l'inclusione scolastica e afferma:

*Essendo io un'insegnante ho colto subito l'occasione per approfondire questo aspetto perché mi piacerebbe portare - ho già cominciato a portare qualcosa - un primo approccio a scuola ispirato alla metodologia di Maria Fux.*

Amanda, allieva della formazione, racconta come l'online abbia facilitato uno studio più approfondito del metodo:

*L'ho presa anche come spunto, scrivevo molto, quindi è stato utile per iniziare a pensare come costruire un incontro. È iniziato con l'online uno sguardo più razionale, più di osservazione del metodo e della sua struttura.*

Michela sottolinea l'interesse per l'applicazione del metodo alla modalità online:

*C'era la curiosità praticamente di vedere come sarebbe stato strutturato un incontro di questo genere.*

In linea con l'interesse per il metodo, alcune intervistate hanno affermato di aver aderito al percorso per scoprire qualcosa di nuovo e mettersi in gioco. La nuova modalità è stata accolta dalla maggior parte come una possibilità di scoperta e sperimentazione. Raffaella racconta di essersi avvicinata con curiosità, ma gradualmente:

*Avevo degli scambi con Azzurra, che tra noi è stata la prima a entrarci, ed ero sempre più desiderosa di sperimentarlo.*

Ilaria racconta del suo entusiasmo per la novità:

*Pensavo "grazie che hai fatto questa scelta perché mi permette di ossigenarmi" non ci ho visto nulla di male, anzi ero assolutamente contenta di fare una nuova esperienza.*

Franca sottolinea la possibilità di mettersi in gioco invece:

*Mi incuriosiva tanto imparare una cosa nuova. Perché solo i giovani? Perché anche noi della nostra età non possiamo apprendere questo strumento! Dato che c'è questa possibilità, dobbiamo aprirci a queste tecniche. Quando ho fatto la tesi battevo a macchina.... Anche questo: aprirsi alle nuove tecnologie e le nuove possibilità che il progresso ci ha dato.*

C'è chi invece, come Michela, vede nella novità una possibilità di scoprire qualcosa di sé:

*C'era la curiosità di vedere come sarebbe stato strutturato un incontro di questo genere e quale sarebbe stata la mia risposta a questa modalità.*

Un ultimo aspetto messo in luce da alcune intervistate è quello della ricerca di benessere e sostegno in risposta a momenti di vita dolorosi o alla situazione di isolamento dovuta alla pandemia. Carlotta racconta infatti:

*Quello che mi aspettavo di trovare è un miglior stato di benessere nel minor tempo possibile esprimendomi, esprimendo le mie emozioni attraverso il corpo.*

Federica racconta come l'attività di danzaterapia in remoto fosse tra le poche fonti di benessere durante la quarantena:

*Quel poco di beneficio che ho avuto durante la quarantena ce l'ho avuto per l'online. Perché comunque il movimento aiuta anche online.*

- *Efficacia percepita*

L'efficacia percepita riferita alla dimensione delle aspettative raccoglie principalmente contributi su quello che è stato l'atteggiamento con il quale le partecipanti hanno avviato il percorso.

Avendo aderito volontariamente, la maggior parte riporta di essere fiduciosa nei confronti della nuova modalità, della competenza e attenzione della conduttrice e della possibilità di ritrovare un tipo di esperienza simile a quella in presenza. Michela, ad esempio, afferma:

*Penso che già da allora comunque fossi convinta che ci potesse essere una possibilità di poter fare una cosa di questo genere a distanza online.*

Ilaria esprime la sua fiducia nella conduttrice:

*Quando Azzurra ha fatto questa cosa su Zoom, ho detto "guarda, sono felicissima" perché innanzitutto ci vuole coraggio.*

Inoltre, anche chi esprime una resistenza o una perplessità, si appella all'insegnamento di Maria Fux:

*Maria ci insegna a vedere i limiti come possibilità quindi non si poteva non provare in questa situazione. (Raffaella)*

La maggior parte del gruppo afferma di non essersi creata particolari aspettative, ma di aver nutrito il desiderio di sperimentare, di mettersi in gioco e vedere come sarebbe stato. Franca, ad esempio, afferma:

*Non avevo molte aspettative, più che altro ero curiosa. Sì perché dicevo “come si può fare danzacreativa attraverso il computer?”. Non avevo proprio... non avevo tante aspettative, c'era tanta curiosità.*

C'è chi, come Ludovica, fin da subito era sicura dell'efficacia della danzaterapia in remoto:

*Io ero fiduciosa dello strumento.*

Per alcune il non farsi aspettative rispetta un tratto del loro carattere, per altre una decisione vera e propria in modo da poter vivere al meglio l'esperienza e lasciarsi sorprendere. Michela infatti afferma:

*Generalmente cerco di non avere aspettative e di vedere cosa succede, vivendo proprio l'esperienza.*

Paola invece afferma:

*Io sono una persone che non si crea aspettative.*

In ultimo, diverse intervistate hanno riportato un senso di perplessità, che in alcuni casi è stato abbandonato, ma in altri è stato mantenuto nel tempo. Inizialmente, l'atteggiamento di riserva era legato alla novità e alla necessità anche per le conduttrici di sperimentare. Carlotta infatti sostiene:

*Non mi aspettavo più di tanto. L'ho iniziata con riserva, anche la conduttrice del resto non pensava che saremmo riusciti a trasmetterci tutti tanto.*

La principale perplessità è legata alla possibilità di fare esperienza del gruppo, avere un contatto con l'altro e con la propria emotività. Amanda ad esempio afferma:

*Si comunque dubitavo... mi andava bene che si facesse ogni tanto. Però comunque dubitavo della possibilità di danzare online allo stesso modo, senza il gruppo.*

In linea con quanto affermato da Amanda, Caterina sostiene che si aspettava che:

*Sarebbe stato qualcosa di molto freddo e arido, subito ho avuto questa immagine di qualcosa di freddo.*

- *Svantaggi*

Gli svantaggi riferiti alla dimensione delle aspettative fanno riferimento agli ostacoli iniziali e alle preoccupazioni legate alla nuova modalità. In altre parole, a tutti quegli elementi che hanno provato un'iniziale resistenza, difficoltà o timore nell'avviare il percorso.

Il timore maggiormente riportato è quello della mancanza di uno spazio adeguato alla danza. Sicuramente aspetti rilevanti relativi allo spazio sono quelli legati alle caratteristiche della stanza, come la dimensione, il pavimento, la presenza di oggetti ecc... Isabella cita ad esempio la difficoltà a danzare sul pavimento a causa delle piastrelle fredde:

*Mi aspettavo meno. Mi dicevo "Chissà se si riuscirò a fare". Poi in una casa è sempre problematico per la posizione del pavimento, per le piastrelle e così via...*

Il setting a volte risultava inadeguato per la presenza di altri familiari, poiché impedivano la creazione di uno spazio privato in cui sentirsi al sicuro e libere di esprimersi. Ad esempio, Raffaella riporta come la presenza dei figli sarebbe stato più un donare l'esperienza a loro piuttosto che riceverla:

*Ho passato quei mesi da sola con i bambini, quindi non avevo la possibilità di mettermi online e danzare perché sarebbe stato un danzare insieme a loro e i ritmi dei bambini erano altri.*

Anna invece riporta la sua difficoltà nell'essere creativa e sentirsi libera nel movimento quando è nel suo ambiente di casa. Afferma infatti che essere in uno spazio adibito alla danza è completamente diverso dall'essere nel luogo dove solitamente si svolgono altre attività:

*Pensavo che sarebbe stato più difficile nel senso che io mi rendevo conto già prima dell'online che ero diversa quando facevo certe cose durante l'incontro in studio piuttosto che a casa. È come se ci fosse un altro vestito, andando in sala mi immedesimo nella parte oppure è per lo spazio senza cose che mi dà modo di fare movimenti, avere intuizioni che invece nella casa non è così immediato che mi vengono.*

Alcune hanno riportato come loro preoccupazione e ostacolo la tenuta della connessione internet, temendo di non riuscire a seguire l'incontro interamente o in modo chiaro. Michela infatti sostiene:

*Ero andata molto liberamente sperando che tenesse la connessione.*

Similmente, Isabella riferisce:

*Pensavo: "Poi magari uno non sente bene, ci sono difficoltà di collegamento..."*

Un'altra aspettativa che è emersa rispetto agli svantaggi è quella del senso di distanza sia dal gruppo che dal conduttore. Alcuni hanno sottolineato la distanza fisica, come ad esempio Franca:

*Forse che sarebbe stato più difficile. Perché una cosa è se hai la persona lì, se hai il gruppo. Insomma, tutti elementi che ti favoriscono. Attraverso lo schermo, senza la presenza del conduttore e del gruppo che ti dà una carica... boh, non sapevo come sarebbe potuto essere. Quindi forse pensavo che fosse più difficile.*

Altri hanno sottolineato la preoccupazione per la distanza emotiva, come Roberta che afferma:



*In realtà pensavo che sarebbe stata una cosa non superficiale, però un po' distaccata, rispetto a quello che si vive in presenza. Dicevo "vabbè dal video è diverso rispetto a guardare una persona che danza dal vivo"... Come uno spettacolo a teatro è diverso dal guardare un film.*

C'è chi, come Sara, è andata con il pensiero alle conduttrici:

*In quanto all'aspettativa, so che sarebbe stato difficile anche per le insegnanti, no? Anche per loro c'è stata una preparazione diversa, un approccio diverso perché c'è la distanza. Una distanza proprio palese.*

- *Vantaggi*

I vantaggi riferiti alle aspettative fanno riferimento a quegli aspetti che hanno rappresentato una possibilità offerta dalla modalità in remoto in quel periodo.

Innanzitutto, la danzacreativa/danzaterapia in remoto ha offerto la possibilità di continuare a danzare durante il periodo di *lockdown*. Anna ad esempio ricorda come pensasse fosse una soluzione temporanea:

*All'inizio, ma come tutte le cose che sono successe a marzo scorso, si pensava che fosse una cosa temporanea. Insomma era una cosa per tirare avanti finché non si sarebbe tornati in presenza.*

Isabella racconta come non nutrisse alte aspettative, ma riconosceva nella modalità online l'unica possibilità:

*Sì, era l'unica possibilità ma le mie aspettative non erano alte.*

Nella possibilità di continuare il percorso, particolare rilievo viene posto sul contatto con l'altro e sulla possibilità di interagire. Franca ad esempio dichiara:

*Per esempio, avevo anche immaginato che sarebbe stato possibile interagire con altri.*

Ludovica similmente afferma:

*[Ero fiduciosa] anche se non eravamo in presenza che l'emozione sarebbe passata, che il linguaggio passava.*

In questa possibilità di interazione, alcune hanno riportato di aspettarsi anche un certo livello di intimità con l'altro data la possibilità di vedere l'abitazione dell'altro. Ludovica, infatti, sottolineando l'importanza del contatto nella danza di Maria Fux afferma il valore di aprirsi all'altro:

*Innanzitutto c'è questa disponibilità ad aprire la propria casa, a far vedere la propria casa dentro.*

Anche Roberta si aspettava di ritrovare un tipo di contatto con l'altro simile alla presenza:

*Quindi l'aspettativa era quella di ritrovare quelle sensazioni che si avevano dal vivo.*

### **3.4.2 Esperienze**

La dimensione delle esperienze è stata indagata principalmente nel corso della seconda intervista e fa riferimento al vissuto delle partecipanti rispetto al percorso di danzacreativa/danzaterapia online avviato.

- *Funzioni*

Il presente tema riferito alla dimensione dell'esperienza rimanda al ruolo che il percorso di danzacreativa/danzaterapia ha avuto per le persone che hanno aderito. A differenza quindi della dimensione delle aspettative, ci si riferisce alla funzione che l'esperienza vissuta ha effettivamente avuto e non a quella che ci si immaginava prima di cominciare.

A conferma delle aspettative, la modalità in remoto ha permesso la continuazione del percorso avviato in precedenza e di ricominciare a danzare in una situazione in cui non si vedevano alternative. Sara, ad esempio, alla domanda su cosa ha significato per lei fare danzacreativa/danzaterapia online racconta:

*Che cosa mi portano la danza online? Allora mi ha portato un modo diverso, un'opportunità e una possibilità di continuare a danzare ancora.*

Anche Franca racconta:

*Ho la possibilità di continuare a danzare e quindi di rimanere in contatto con questo diciamo linguaggio che ho imparato nel corso degli anni, quindi di continuare in questa esperienza.*

Altre, come ad esempio Amanda, sottolineano il fatto che non ci fossero alternative alla modalità online, per cui per continuare a danzare era necessario adeguarsi:

*Continuo a pensare che sia meglio aver continuato che non averlo interrotto.*

Alcune, come ad esempio Roberta, sottolineano l'importanza della continuazione per mantenere il contatto con l'altro attraverso la danza:

*Ero contentissima di rivedere le mie compagne, quelle che sono riuscite a partecipare e sapevo che alcune avrebbero partecipato. Comunque c'era la felicità di rivederle, anche solo rivedere il viso delle compagne era già tanto. Ritrovarci in un momento da condividere.*

Inoltre, la danzacreativa/danzaterapia ha dato la possibilità di definire maggiormente una routine durante le giornate inusuali del *lockdown*. Avere un appuntamento fisso in un periodo in cui le abitudini e la quotidianità sono state stravolte, ha rappresentato per molte intervistate un aspetto fondamentale. Paola, ad esempio, racconta come il fatto di avere degli appuntamenti sia stato fondamentale:

*Questo è importante nella fattispecie di questo lockdown perché hai comunque degli appuntamenti e questo è fondamentale.*

Anche Roberta sottolinea l'importanza di avere un appuntamento che scandiva il tempo durante la quarantena:

*Un appuntamento fisso, settimanale o anche seminari eccetera. E è stato di grande aiuto e di grande aiuto in questo periodo qua.*

Isabella invece afferma:

*Era come un appuntamento. Devo ringraziare che ho avuto la danza e anche tutto sommato la formazione in questo periodo.*

Un ulteriore aspetto riguarda il fatto che l'appuntamento settimanale di danzacreativa/danzaterapia rappresentava anche un'occasione per distaccarsi da tutte le informazioni angoscianti che arrivavano in quel periodo dai mezzi di informazione. Rappresentava una distrazione, ma anche un sostegno e un modo per rimettere il proprio vissuto in prospettiva. Isabella a tal proposito afferma:

*Se stai con il pensiero di questo covid, quasi sempre a casa, vai in loop, non so cosa mi sarebbe capitato. Invece con la danza, il fatto di muoversi, il fatto di affrontare anche altri argomenti, il fatto di essere nel qui e ora a fare qualcosa di completamente diverso a me ha anche aiutato molto.*

Anche Carlotta racconta come gli incontri l'abbiano aiutata ad affrontare l'angoscia e la paura legate alla pandemia:

*Era come se fossimo da qualche altra parte, no? Quindi da lì ho cominciato a staccarmi di più dalla paura del contagio Covid praticamente.*

Ludovica invece racconta:

*Finalmente un momento per me, un momento mio dove la mente era sospesa. Non pensavo al lavoro, non pensavo all'epidemia sanitaria, alla pandemia. Non pensavo a tutto il resto, era un mio momento per me, per il mio benessere psicofisico emotivo.*

Nella funzione di sostegno il gruppo ha avuto un ruolo fondamentale. Roberta, ad esempio, sottolinea come sia stato particolarmente utile la condivisione di un suo momento di sofferenza attraverso la danza:

*Ho sentito come una compartecipazione e una condivisione, nel senso che magari io sto vivendo un dolore, lo danzo e sento che anche magari altri del gruppo stanno danzando su altre cose che loro vivono. Magari qualche problema, qualche dolore, qualche esperienza che stanno affrontando. E tutti però possiamo aiutarci l'un l'altro, no? Possiamo aiutarci a superare questi questi momenti. Ho sentito proprio la vicinanza del gruppo e mi è servito veramente molto. Insomma, la danza ti aiuta anche a sentire il gruppo vicino.*

Per le intervistate non è da sottovalutare la modalità con cui la condivisione di gruppo è avvenuta, ovvero attraverso la danza, la quale ha reso il gruppo terreno fertile per la creazione di uno stato di benessere. Carlotta infatti parlando della danza afferma:

*E allora sì che il mio benessere è diventato condivisione di emozioni all'interno del gruppo e relazione, cioè incontro con i suoi membri.*

La possibilità dell'esperienza gruppale è stata anche quella di combattere il senso di solitudine spesso associato alle restrizioni. Ludovica alla domanda su che funzione ha avuto per lei la danzacreativa/danzaterapia in remoto afferma:

*A non sentirmi sola. Io a casa metto la musica e ballo anche da sola, nel soggiorno o facendo le faccende domestiche. La musica è sempre aperta, accesa a volume medio alto. Però lì è un ballare appunto da sola, mentre la danza creativa online è ballare insieme.*

A tal proposito, Sara afferma come per lei siano stati significativi i momenti di apertura e chiusura dell'incontro, in cui era possibile scambiarsi qualche parola, avere un contatto e un momento di socializzazione:

*Prima di iniziare l'incontro uno entrava 5 minuti prima, poi rimaneva anche dopo che finiva all'incontro e si parlava un po' così. E a parte che ognuno parlava le sue esperienze dell'incontro, si parlava anche semplicemente del tempo: "Che tempo c'è lì? Qui c'è caldo, qui c'è freddo". Si parla anche delle cose anche personali, che non c'entrano niente con la danza e si scambiavano anche questi momenti.*

- *Efficacia percepita*

L'efficacia percepita riferita alla dimensione dell'esperienza vissuta si riferisce all'opinione che le partecipanti si sono formate rispetto alla danzacreativa/danzaterapia in modalità online e a quelli che sono i fattori e gli accorgimenti che hanno permesso l'efficacia degli incontri.

La maggior parte delle partecipanti ha segnalato come la danzacreativa/danzaterapia online rappresenti un'esperienza non migliore ma neanche peggiore rispetto a quella in sala, semplicemente diversa. Michela a tal proposito afferma:

*[L'esperienza] essenzialmente cambia perché viene agganciata a tutta una serie di possibilità diverse dalla presenza. Quindi è ovvio che non può essere la stessa cosa, perché comunque cambia praticamente tutto quello che è il corollario intorno. Effettivamente sei online, non sei in presenza.*

Anche Sara vede nella diversa modalità una possibilità:

*Si è aperto un altro modo, si sono aperte tante altre finestre e penso che sia stata una bellissima esperienza. Una possibilità dentro di tutta questa chiusura.*

L'esperienza differente ha anche stupito alcune intervistate, come Franca, che ha dichiarato come l'esperienza fosse superiore alle aspettative:

*Certamente non immaginavo che sarebbe stato così bello e divertente. È stato superiore alle aspettative il risultato, perché mi è piaciuto tantissimo.*

Anche Carlotta afferma:

*L'esperienza è stata oltre le mie aspettative, pensavo rimanesse qualcosa di asettico.*

Alcune sentono la fatica di proseguire nella stessa modalità con cui sempre più attività vengono portate avanti. Ad esempio, Amanda, che ha danzato anche nelle ore di formazione in danzaterapia in remoto, afferma:

*Però tutti i giorni è così: mi alzo la mattina e accendo il computer. Adesso devo farlo anche per seguire la scuola, va bene per un periodo e andrà bene finché deve andare così. Però ecco, è un po' faticoso. Faccio perché mi sono impegnata in questo percorso. Se potessi forse ora sospenderei per un poco finché non si può tornare in presenza.*

Diversa dalle altre è l'opinione di Raffaella, la quale vede nell'accettazione della modalità una rassegnazione a qualcosa che non la nutre, ma le lascia un senso di solitudine:

*Perché io non riesco a entrare in questa rassegnazione ed essere felice che almeno questa modalità ci sia. Perché io non sento questo nutrimento. Io continuo a sentire il senso di solitudine, di vuoto, di mancanza che mi sia stato portato via qualcosa. Resta questo.*

Un altro elemento di discussione riguarda il metodo. C'è chi sostiene che il metodo venga rispettato e che gli elementi di Maria Fux siano tutti presenti. Franca, ad esempio, afferma:

*Poi anche il fatto che c'è la finestrella, ti guardano, perché poi fanno anche questa cosa che tu guardi l'altro, la suddivisione. La metodologia viene seguita. Un gruppo danza, l'altro guarda. La conduttrice che ti guarda.*

Raffaella invece afferma che la danzaterapia in modalità remota manchi di alcuni punti fondamentali del metodo:

*[La danzacreativa/danzaterapia] è una trasformazione mia che avviene attraverso l'altro, quando c'è lo specchio e ti guardo, quando tu mi guardi e ho il tuo sguardo addosso. Questo che per me è un sostegno che non ho trovato più. Tutte queste cose che per me sono punti fondamentali della danza di Maria non c'erano e io l'ho capito dopo.*

Per quanto riguarda le emozioni provate, la danza in presenza è per tutte le partecipanti insostituibile. Molte infatti sostengono che con la modalità online ci sia una differente carica emotiva. Franca ad esempio afferma:

*Tutte le emozioni sono un po' più attenuate rispetto alle emozioni forti come quando sei in presenza con l'altro. Qui è un po' più attenuata, però c'è anche l'emozione...*

C'è chi, come Ludovica, sostiene che le emozioni che vengono contattate con l'online siano differenti da quello contattate in presenza:

*La danza in presenza è il massimo, ma anche online si riesce a vivere delle sensazioni. Magari più introspettive, magari più personali. Perché sei a casa tua, nel tuo spazio e quindi per me sono più personali.*

Nonostante ciò, l'emozione arriva comunque, come esplicita chiaramente Roberta:

*Non ho più smesso perché ho visto che arrivavano lo stesso le sensazioni, anche a distanza anche dalle compagne che non vedevo fisicamente da tempo.*



Un ulteriore elemento rispetto al quale diverse partecipanti hanno notato una differenza tra online e presenza è quello del movimento. Molte hanno riportato di essere maggiormente bloccate a causa di una serie di fattori. Anna ad esempio afferma:

*Quando ho iniziato a marzo l'online non scendevo a terra. Ero molto seduta o in piedi, ferma nelle grosse articolazioni. Mani e testa si muovevano, ma nelle gambe e bacino ero più ferma.*

Anche Raffaella racconta di sentirsi bloccata:

*Perché io non mi sentivo completamente libera per mille motivi, lo spazio, la casa ma anche le persone.*

Per Isabella il problema erano gli ostacoli presenti nella stanza:

*Sarò anche più bloccata nel movimento, anche perché nella sala uno ha la possibilità di fare movimenti anche più fluidi senza avere l'incubo di cozzare contro qualche mobile o di rovesciare qualcosa. Quindi sì, ci si muove di meno.*

Ci sono stati dei fattori sia sul piano personale che di conduzione che hanno aiutato le partecipanti a vivere meglio l'esperienza. Sul piano personale sono stati citati l'atteggiamento positivo e l'apertura all'esperienza. Paola ad esempio afferma:

*Bocciare la danza online di principio all'inizio dicendo "No, la danza è fatta così e deve essere fatta così" non aiuta. Io sono andata avanti e devo dire che ho trovato i vantaggi che ti dicevo prima.*

Anche Michela racconta che è possibile immergersi nell'esperienza se si supera il blocco della modalità differente:

*Superato quello quando uno si immerge nell'esperienza e vive tante esperienze positive.*

Un'altra strategia messa in pratica da diversi partecipanti è quella di dedicare un momento prima dell'inizio dell'incontro alla preparazione personale e della stanza: cambiarsi, organizzare la stanza, rendere lo spazio più accogliente sono tutti elementi che hanno aiutato le partecipanti a vivere meglio l'esperienza. Isabella racconta:

*Cerco sempre di farlo, mi cambio rispetto all'abbigliamento che tengo in casa, metto a posto il computer, il tappetino. C'è una piccola preparazione e poi chiusura.*

Ilaria a tal proposito sottolinea come sistemare la stanza sia fondamentale perché in quel momento rappresenta lo strumento per creare:

*Sistemare questa stanza per poi farci dell'arte, della terapia, della danza. E loro devono curarsi in quel momento la stanza perché è il tuo strumento poi quella stanza.*

Anche Sara racconta:

*Ogni volta tolgo divani, le cose che ostacolano. Mi piace scegliere anche cosa mettermi, mi piace truccarmi, pettinarmi. Certe volte metto un fiore nei capelli, certe volte non me lo metto. Bellissimo, io almeno non me la sto vivendo anche così.*

Rispetto alla conduzione, molti sono stati i riferimenti all'importanza dell'utilizzo della voce per compensare la mancanza fisica della conduttrice. Isabella ad esempio afferma:

*Per conto però c'è un grande uso della voce. Il linguaggio del corpo è sostituito dalla voce, usando molte parole madre, anche molte spiegazioni, quindi sì, se per danzaterapia sono previste entrambe, necessariamente viene usata più la voce rispetto al corpo.*

Anche Carlotta sottolinea l'importanza della voce della conduttrice:

*È diventata una “possibilità” per entrare in relazione e comunicazione con l’altro tramite la voce della conduttrice che mi ha fatto da contenitore, da holding sostituendo così il gruppo.*

Francesca invece afferma:

*Attraverso il linguaggio, molto più verbale nel descrivere, nel dare le suggestioni. Qualche volta mostra anche lei un pezzettino e quindi guardiamo noi lei. Però c’è tanto accompagnamento attraverso il verbale.*

Altri accorgimenti riferiti alla conduzione riguardavano lo sfruttamento delle possibilità offerte da *Zoom* (principale piattaforma utilizzata dalle danzaterapeute). Ad esempio, c’è chi sottolinea come sia stato utile ingrandire la compagna con cui si danzava nella parte a coppie, oppure come sia stato di aiuto la proposta di oscurare le partecipanti che in quel momento stavano osservando per mettere maggiormente in risalto chi danzava. Sara ad esempio racconta:

*Perché poi la cosa bella di questo zoom è che tu puoi ingrandire solamente la persona con cui stai danzando e puoi vedere meglio i suoi movimenti, il suo spazio.*

Un ultimo aspetto particolarmente citato in riferimento agli accorgimenti è quello di allontanarsi dallo schermo, soprattutto in una fase iniziale dell’incontro, per permettersi di entrare nella proposta senza essere distratti o assorbiti dallo schermo. Questo aspetto verrà approfondito nella categoria tematica dello *spazio*.

- *Svantaggi*

Gli svantaggi riferiti alla dimensione dell’esperienza acquisita fanno riferimento agli elementi che in una qualche misura hanno messo in difficoltà le partecipanti e che hanno compromesso o limitato l’esperienza.

Tutte le partecipanti hanno riportato come principale limite la mancanza del contatto fisico, della presenza corporea dell’altro. L’impossibilità di sentirsi un corpo tra altri corpi, la visione ridotta attraverso lo schermo della danza dell’altro, il senso di

mancanza per una danza creata nella condivisione e per un contatto fisico, anche solo minimale, con l'altro, sono stati tutti elementi messi in particolare evidenza dalle intervistate. Carlotta, ad esempio, racconta:

*Quello che mi dispiace moltissimo è che manca il contatto. Manca la vicinanza con l'altro, stare uniti e insieme. Diventa tutto solo virtuale e si dà molto adito al proprio mondo simbolico però mi sono abituata.*

Franca sottolinea come il contatto fisico faccia parte del metodo:

*Manca certo la presenza dell'altro, il contatto, la relazione forte con l'altro. Tutta questa parte che è fortissima ecco, del metodo.*

Inoltre, la maggior parte riporta anche di sentire una distanza con l'altro che va oltre a quella fisica. Raffaella racconta:

*Non riesco a sentire questo contatto con gli altri ed era un dover andare fuori da quello che avevo vissuto e tornare a questa realtà fredda, distante, artificiale dello schermo.*

Per Sara il contatto con l'altro è più difficile da sostenere perché meno diretto rispetto a quello in sala:

*Io penso che quando sei in sala c'è questo contatto diretto. Tu senti anche l'altra persona e penso che il danzaterapeuta tanto come la persona che sta ricevendo in quel momento l'incontro sente tutto più diretto, no?*

Isabella riporta invece che all'inizio il senso di distanza era tale che le sembrava di vedere le immagini di un film:

*All'inizio è come con un filmato, le prime volte.*

Un ulteriore limite messo in luce dalle intervistate è legato alla necessità di essere viste dagli altri attraverso lo schermo. Questo può limitare il movimento e lo spazio a disposizione. Anna infatti afferma:

*Ti dico se prima, a marzo, mi sentivo nel corpo limitata là, credo di non essere mai andata a terra a marzo. Ero sempre davanti allo schermo. Adesso non è che sia cambiato molto nel senso che le ultime due volte ho messo il pc lontano perché si veda di più lo spazio e quindi ho cercato di darmi più spazio, però inizialmente ero molto focalizzata sullo spazio piccolo davanti alla telecamera.*

Rispetto allo schermo, alcune evidenziano come limite anche la visione parziale dei corpi essendo l'osservazione della danza dell'altro elemento fondamentale del metodo di Maria Fux. Amanda ad esempio afferma:

*Però i video sono a scatti, non vedi le persone intere.*

La maggior parte riporta l'importanza di crearsi uno spazio adeguato per l'incontro, alcune raccontano la difficoltà di trovare uno spazio protetto in cui poter danzare indisturbati o il disagio dovuto al danzare in una stanza di dimensioni ridotte. Isabella ad esempio afferma:

*Con lo spazio di casa era una questione di organizzarsi e vedere. Ci sono vari posti a seconda del momento della giornata dove mettersi per non ostacolare gli altri. Vivendo con la famiglia non è che posso fermare tutti, c'è una vita intorno!*

Ludovica in particolare racconta come le mancasse poter danzare a contatto con il pavimento:

*Mi è mancata, mi è mancato il pavimento, vedevo le altre che avevano dei corridoi, dei soggiorni molto ampi che permettevano di rotolare e io va bene, non potevo.*

Alcune raccontano anche come la difficoltà stava nel non farsi distrarre dal luogo in cui si danzava. Se alcune riportano di aver integrato nella danza gli elementi e le caratteristiche della propria casa, per altre c'è stata una costante ingerenza dello spazio abitativo che le riportava sempre fuori dall'esperienza. Raffaella a tal proposito afferma:

*Quando danzo qui e sono online con qualcuno che mi sta conducendo, c'è un'ingerenza di tutto quello che c'è nella mia casa. Sono qui a terra mi dico "Devo pulire questo pavimento", che sembra banale ma è un'invasione di altro e io non riesco a non tenerne conto.*

Michela a tal proposito afferma:

*Ho dovuto abbattere alcuni automatismi che ho, perché stai portando la danza in un posto dove alla stessa ora normalmente stai facendo altro. Questo vuol dire scardinare tutto sommato un automatismo.*

Un ultimo aspetto riportato da quasi tutte le intervistate è quello delle difficoltà tecniche. Soprattutto viene riportato come la difficoltà maggiore stava nel riuscire in modo adeguato a sentire la musica o la voce della conduttrice. In certi casi infatti una poteva sovrastare l'altra o potevano essere entrambe disturbate o avere un volume basso. Inoltre, come racconta Sara, a volte la musica arrivava sfasata alle partecipanti:

*Certe volte c'è il problema della musica, ad esempio c'è chi la sente prima chi la sente dopo.*

Paola afferma invece:

*Per un certo approccio dell'età era una cosa comunque nuova e mi sono trovata con qualche problema tecnico.*

Raffaella racconta così la sua prima esperienza:

*Intanto la prima volta non avevo un amplificatore e la musica arrivava da computer e non bastava perché la musica non c'era, era come se lei non riuscisse ad attraversare quello spazio per arrivare fino a me.*

- *Vantaggi*

La presente categoria tematica riferita alla dimensione dell'esperienza acquisita nel tempo si riferisce a tutti quegli aspetti che hanno rappresentato per le partecipanti una possibilità e un vantaggio rispetto agli incontri in presenza.

Tutte le partecipanti hanno citato come principale vantaggio il fatto che la modalità in remoto permette di accorciare le distanze. Per cui, alcune hanno apprezzato la possibilità di mettersi in contatto con persone e conoscenti che abitano distanti e di costruire o approfondire la relazione. Franca a tal proposito racconta:

*Sono così simpatiche, lunedì mattina siamo in poche, ma sono così simpatiche. Una volta che vado a Milano, voglio telefonarle e bere un caffè con loro. Ho conosciuto queste persone che mai avrei potuto incontrare.*

Molte sottolineano il valore di conoscere qualcuno di distante condividendo la stessa passione e lo stesso linguaggio. Ad esempio, Sara afferma:

*Scoprire insieme a tante persone che anche attraverso un computer ci si può conoscere anche da posti diversi e anche condividere uno stesso linguaggio, una stessa idea, una stessa credenza, qualcosa in cui credi.*

Tutte riconoscono la ricchezza di poter seguire incontri di danzaterapeute distanti o più gruppi settimanali. Federica, ad esempio, si augura che la modalità in remoto possa continuare anche una volta che si è tornati a svolgere gli incontri in sala:

*Mi auguro che continuino online così che io abbia la possibilità di andare a Napoli e in Sicilia. Perché adesso volendo guardare, riesco a ballare almeno due volte alla settimana.*

Molte sottolineano la bellezza di mettersi in contatto con persone da tutto il mondo, con una cultura, un fuso orario, una stagione differente. Roberta ad esempio racconta:

*Per esempio la possibilità di danzare con persone non solo connesse da tutta Italia ma anche da tutto il mondo. Io ho fatto anche seminari di formazione dall'Argentina ed eravamo collegati da diverse parti del mondo, con orari diversi, noi in inverno loro in estate. Meraviglioso, un'esperienza fantastica.*

Quasi tutte hanno sottolineato il fatto che la danza in remoto permettesse di entrare più in intimità con sé stessi offrendo un'occasione di maggiore introspezione. Sara a tal proposito afferma:

*E che poi il fatto di danzare da sola in casa ti fai scoprire in modo diverso questa danza. Io ho sentita che andavo più del dentro di me, verso di me. Di conoscermi di più.*

Secondo alcune, la maggior introspezione della danzacreativa/danzaterapia in remoto permette inoltre di scoprire un movimento più autentico e pulito. Isabella sostiene:

*Comunque di scoprire la propria danza. Quando si è in presenza si sbircia un po' l'altro, magari si è portati non dico a copiare, ma a prendere spunto. Da sola magari una trova meglio il proprio movimento, questo sì. Anche perché ci si può vedere, perché nel momento in cui si danza si butta magari l'occhio sul proprio quadratino. Questo è utile, è stato utile per riscoprire la propria danza, il proprio movimento interiore, da solo.*

Roberta invece racconta:

*Qui ognuno può dare un'occhiata alla propria finestrella, ogni tanto si fanno delle danze fatte più rivolte verso se stessi.*

In ultimo, molte partecipanti hanno sottolineato come la modalità online portasse un senso di comodità e protezione. Caterina ad esempio afferma:



*C'è il filtro dello schermo e quindi in qualche modo rispetto alla presenza ci si sente protetti. Forse anche per il fatto di ritrovarsi nel proprio ambiente, nelle proprie case, ci si sente forse anche più a proprio agio.*

Anche Franca mette in luce la piacevolezza di poter danzare nella propria casa:

*Per esempio il fatto che sei a casa è molto comodo... in un certo senso ti senti anche protetto dalla possibilità che sei a casa tua. Sei in un certo senso in un guscio protettivo, è la tua casa, l'ambiente che conosci.*

Roberta sottolinea l'importanza di questo senso di sicurezza in un periodo come quello della pandemia:

*La gioia di incontrare le altre persone in maniera anche sicura. Quindi è un momento secondo me gioioso, che magari per strada non si vive più perché non si sa quanto ci si può avvicinare all'altro. Non so mai se l'altra persona si vuole avvicinare di più, di meno, quale distanza tenere. Tutto questo si annulla online.*

- *Spazio*

I contributi riferiti al rapporto con lo spazio meritano una categoria tematica a sé stante. Infatti, tutte le partecipanti hanno menzionato in un qualche modo lo spazio, facendo in particolare riferimento a due dimensioni. La prima è quella dello spazio fisico, ovvero la stanza all'interno della propria abitazione che nel tempo è diventata il luogo della danza. La seconda è quella dello spazio virtuale, terreno di contatto con l'altro, che necessariamente va a incontrarsi ed intrecciarsi con quello fisico.

Molte partecipanti esplicitano il fatto che lo spazio in cui si danza è in un qualche modo condizionante. Per questo è spesso emersa la necessità di una preparazione del luogo in cui avveniva l'incontro. Sara, ad esempio, alla domanda su come si prepara agli incontri racconta:

*Ogni volta tolgo divani, le cose, gli oggetti ecc... Mi piace scegliere anche cosa mettermi, mi piace truccarmi, pettinarmi, certe volte metto un fiore, certe volte non me lo metto. Bellissimo, io almeno non me la sto vivendo anche così.*

Diverse intervistate riportano anche che adattarsi alle caratteristiche della stanza, anche quando non sono ideali, possa essere uno stimolo per la creatività. Ad esempio spesso chi danza in uno spazio piccolo, come Ludovica ad esempio, racconta:

*Però come dice Maria “la limitazione diventa possibilità” e quindi anche in questo spazio piccolo io riesco a danzare.*

Anche Ilaria racconta come tante persone con uno spazio limitato hanno trasformato il limite dello spazio in una possibilità creativa:

*Ho avuto modo di vedere 75 persone mentre stavo facendo un seminario e c'erano tante situazioni diverse: piccoli spazi, molto piccoli in effetti. Nessuno di loro si è creato il limite.*

Quasi tutte testimoniano come la stanza assieme ai suoi oggetti subisca una trasformazione attraverso la danza. Le partecipanti sentono di appropriarsene maggiormente, di valorizzare maggiormente gli oggetti all'interno, di vivere un'esperienza nuova che attribuisce significati nuovi al luogo. Michela infatti riporta:

*La possibilità di trasformare poeticamente questo spazio è molto, ha un valore immenso anche da un punto di vista effettivamente di trasformazione. Dà la possibilità di riconnessione con ciò che c'è intorno, ecco.*

Franca invece racconta:

*La cosa bella è che anzi, scopri delle cose nuove della casa.*

Mentre Sara afferma che attraverso la danza offra un nuovo modo di vivere la casa:

*Di viverlo [il mio spazio] danzando non ci avevo mai pensato, però è stato un bellissimo.*

A sua volta, lo spazio della propria casa influenza l'esperienza della danza rendendola più personale ed intima. Raccontando un incontro in cui è stata utilizzata la sedia come oggetto-stimolo, Isabella afferma:

*Se si danza in una palestra o una sala, tutti hanno le sedie che vengono messe a disposizione, ma l'incontro verte su quella sedia. Nell'incontro online si fa sulla propria sedia della propria casa, per cui diventa veramente un'esperienza molto personale.*

Lo schermo viene identificato dalle partecipanti come un'ulteriore dimensione spaziale, spesso contrapposta a quella della stanza. In tal senso lo schermo è il punto di contatto con gli altri: c'è lo spazio personale della propria casa e c'è lo spazio in cui trovare tutti gli altri. Lo schermo diventa quindi il mezzo per interagire con l'altro. Carlotta afferma:

*[Lo schermo] Mi crea il contatto, il ponte con l'altro e con la realtà. Mi aiuta a comprendere l'altro e compensa questa mancanza del rapporto di vicinanza.*

Il resto del gruppo si trova a sua volta in un proprio spazio personale che offre l'occasione per un contatto più intimo tra le partecipanti. Francesca ad esempio racconta:

*Quasi si entra più in profondità con le altre persone perché tu sei tanto te stessa mentre anche tutto il mio contorno mi sta vicino, mi sta attorno e questa è una cosa che colpisce perché si riesce a entrare dentro alle case delle persone con cui tu stai parlando e quindi ti dà la sensazione di un legame più intenso e approfondito*

Infatti, il contatto attraverso lo schermo dalla propria abitazione è un po' come aprire la propria porta di casa, accogliere l'altro nella propria intimità, come afferma ad esempio Paola ad esempio:

*Io solitamente vado poco a casa di qualcun altro perché non voglio essere curiosa. Invece stranamente uno non può fare a meno di osservare le finestrelle su Zoom, no? Però c'è l'accoglienza, in una qualche maniera tu senti che l'altro ti ha spalancato la porta, siamo noi e siamo senza filtri.*

Alcune partecipanti segnalano come questa forma di intimità e conoscenza dell'altro compensi la mancanza del contatto fisico. Ad esempio, Michela sostiene:

*Ha il suo senso perché quando mi sono trovata per la prima volta davanti a un incontro su Zoom con tante finestrelle dove c'erano le persone era come entrare nella casa delle persone quindi si è creata quella sorta di intimità diversa da "io ti vedo, appoggio una mano su di te", però allo stesso tempo altrettanto preziosa.*

Inoltre, alcune intervistate si riferiscono allo schermo come possibilità creativa e come stimolo al movimento. Ad esempio, Raffaella afferma:

*Qui ho questo spazio dello schermo, quindi proviamo a danzare questo, queste linee, quello che vedo dietro, quello che vedo da te, queste finestre.*

Anche Sara racconta:

*Essere anche parte di loro [gli schermi] e attraverso un'arte e un metodo, questo percorso di danza.*

Nonostante ciò, lo schermo può essere anche un vincolo al movimento e all'espressione. Tutte infatti riportano la necessità di prestare attenzione a non uscire dall'inquadratura ed essere viste dalle altre. Michela ad esempio afferma:

*Mi rendo conto però che con questo spazio virtuale innanzitutto c'è l'attenzione a non andare eccessivamente fuori campo. Nel senso che non ho un angolo di fotocamera tale da poter inquadrare tutto lo spazio, soprattutto se sono in sala. Quindi c'è anche l'attenzione a non andare particolarmente fuori campo.*

Paola racconta come sia necessario farsi vedere dalla conduttrice:

*E poi so che devo permettere a chi di dovere di vederci.*

- *Prospettive future*

Se l'avvio della danzacreativa/danzaterapia in modalità online è stata dettata dalla necessità di far fronte a una situazione emergenziale e in quanto tale è stata concepita come soluzione temporanea, diverse intervistate hanno affermato che mantenere il percorso online possa portare diversi vantaggi. In primis, la possibilità di accorciare le distanze, raggiungendo chi ad esempio è impossibilitato a esserci in presenza, come chi vive in zone remote, oppure partecipando agli incontri delle danzaterapeute geograficamente distanti perché ad esempio di un'altra nazionalità. Roberta per esempio afferma:

*Da un certo punto di vista viene da dire “speriamo che non si ripeta più” così si torna a danzare in presenza, però come detto prima penso che questo mezzo si potrebbe continuare a mantenere per continuare a coltivare questa esperienze di condivisione con persone con cui uno non sarebbe mai riuscito a danzare in presenza.*

Federica racconta che mantenendo la modalità in remoto ha la possibilità di frequentare molti più incontri:

*Mi auguro che continuino online così che io abbia la possibilità di andare a Napoli e in Sicilia. Perché adesso volendo guardare, riesco a ballare almeno due volte alla settimana tutte.*

Isabella riconosce in essa la possibilità di raggiungere chi non può frequentare in presenza prevedendo un suo mantenimento:

*Anche nella danza qualcosa cambierà, anche una modalità di trasmissione come questa online sarà un modo alternativo, magari non solo, ma dà la possibilità alle persone che non riescono, di poter far qualcosa.*

Per tutte la danza in presenza rimane qualcosa di insostituibile per cui il mantenimento della danzacreativa/danzaterapia online è accettata solo a condizione che si ritorni in presenza. L'ideale per la maggior parte sarebbe avere entrambe le modalità. Carlotta a tal proposito afferma:

*Se proseguiamo l'online mi sta anche bene, però vederci di tanto in tanto come gruppo è fondamentale. Il rapporto umano è importante. Quello sì.*

Michela invece afferma:

*Però è un mezzo che anche quando si ricomincerà in presenza, è un mezzo che comunque può continuare. Anche per dare la possibilità a chi non può partecipare in presenza di vivere questa esperienza*

### **3.5 Discussione**

L'obiettivo del presente studio è quello di offrire una più approfondita comprensione dell'esperienza di coloro che hanno partecipato agli incontri di danzacreativa/danzaterapia in remoto. A tal proposito, sono state individuate diverse aree tematiche significative a partire dalle narrazioni delle intervistate. Quattro sono quelle riferite alle aspettative: funzione, efficacia percepita, svantaggi e vantaggi. Sette aree tematiche invece sono state individuate per la dimensione delle esperienze: funzione, efficacia percepita, svantaggi, vantaggi, spazio e prospettive future. La doppia intervista ha offerto la possibilità di osservare l'esperienza nel tempo e confrontare aspettativa ed esperienza effettiva. Infatti le prime quattro aree tematiche sono le medesime per entrambe le dimensioni.

La motivazione che ha portato la maggior parte delle persone intervistate ad avvicinarsi al percorso di danzacreativa/danzaterapia in remoto è legata alla necessità di mantenersi in movimento e continuare a percepire i benefici della danza. È infatti ampiamente dimostrato come l'attività fisica abbia un effetto importante su stati depressivi, tono

dell'umore e situazioni di stress (Green et al., 2021). Inoltre, creatività, adattabilità e benessere sono correlati positivamente (Okobi, 2021). Come riportano molte partecipanti, con il tempo è emerso come il percorso avviato avesse un'ulteriore caratteristica, ovvero quella di offrire la possibilità di un'elaborazione attraverso il movimento della situazione che si stava vivendo, con le parole di Maria Fux: *di danzare la vita*. Il movimento, in quanto *modo di essere del corpo* è profondamente legato al significato (Block & Kissel, 2001; Akinleye, 2012) e in quanto tale offre una via per attribuire significati alle proprie esperienze da cui possono prendere avvio processi di cambiamento e trasformazione (Borovica, 2020).

Nel processo di significazione attraverso il movimento, lo spazio che accoglie la danza ha un ruolo non trascurabile, infatti il corpo danzante si muove in uno spazio cui è ancorato e dal quale è influenzato (Ferrer-Best, 2021). Le partecipanti raccontano come danzare nello spazio della propria casa rendesse l'esperienza maggiormente intima e richiedesse un ascolto più sottile. L'influenza dello spazio della propria casa ha influito sia sulla percezione dell'esperienza ma anche sulla percezione del proprio movimento, diventando per alcune più personale e svincolato dal movimento del resto dei partecipanti. Inoltre, lo schermo, luogo di contatto del gruppo, ha reso disponibile una visione della casa dell'altro e dei propri compagni nel proprio ambiente. Tale modalità di contatto con l'altro ha aperto la strada a un nuovo modo di entrare in intimità con l'altro. Infatti, la diminuzione degli stimoli sensoriali, assieme alla percezione dei suoni e degli elementi della casa dell'altro, aumentano i livelli percepiti di intimità (Shuper Engelhard & Yael Furlager, 2021).

Nella diversa forma di intimità è possibile trovare una forma di connessione e sostegno all'interno del gruppo. Molte partecipanti sentono di aver condiviso l'esperienza con le compagne, di essere entrate in contatto su un piano emotivo che ha compensato quello fisico e di aver costruito delle relazioni attraverso lo schermo. Ciò è stato di fondamentale importanza data la situazione legata alla pandemia, in cui molte hanno sentito il desiderio di mettersi in relazione con altri significativi. Ciò merita considerazione anche considerando che la qualità e la quantità di contatti durante il periodo di restrizioni è stato riconosciuto come un fattore protettivo nei confronti del benessere psicologico (Okabe-Miyamoto & Lyubomirsky, 2021).

L'assenza del corpo dell'altro, o meglio la presenza dei corpi in spazi fisici differenti, ha rappresentato per tutte le partecipanti un limite della modalità online. La visione parziale dei corpi, la scarsa qualità dell'immagine, la ridotta presenza degli stimoli non verbali e così via, possono rappresentare degli ostacoli al confronto e alla comunicazione dei partecipanti (Zubala et al., 2021), soprattutto in un'attività, come quella della danzaterapia, che si nutre delle potenzialità del gruppo. Nonostante ciò, diversi studi che si sono occupati di arte-terapia in modalità remota hanno mostrato come gli incontri online portassero degli effetti *empowering* sui partecipanti, data la maggior autonomia e possibilità di gestione degli incontri (Orr, 2012; Levy et al., 2018; Spooner et al., 2019).

I vincoli dello schermo offrono una possibilità creativa, come testimoniano molte intervistate. I limiti dell'inquadratura danno la possibilità di decidere cosa mostrare e cosa nascondere. Inoltre, giocare con lo schermo, avvicinandosi e allontanandosi, nascondendosi e ricomparendo, offre la possibilità di integrare lo strumento all'interno dell'esperienza e di conseguenza di riconoscere e sentire l'altro (Shuper Engelhard & Yael Furlager, 2021). Infatti, se in presenza è lo spazio condiviso il primo mezzo di integrazione dell'esperienza di tutti e tutte, in remoto l'unica forza che offre tale possibilità è la proposta della conduttrice. È dunque fondamentale per i partecipanti ricavare un luogo protetto e avere la possibilità di lavorare sia sulla dimensione dello schermo, ma anche su quella dello spazio domestico. Se infatti il lavoro sulla prima permette l'interazione con l'altro, la seconda non può prescindere dal fatto che inevitabilmente essa tocchi da vicino situazioni individuali della vita di ciascuno e dunque non replicabili (Gamelli et al., 2020). Nella considerazione e integrazione dei vari elementi di continuità e di novità presenti permette dunque l'attraversamento delle dimensioni dell'esperienza, che vanno da quella intima a quella collettiva.

Con il passare del tempo, è stato possibile osservare tra le partecipanti una crescente e generale stanchezza per la modalità online e un sempre maggior desiderio di un ritorno alla danza in presenza. Questo stato non può prescindere dalla generale situazione in cui per la maggior parte delle persone qualsiasi attività ha visto il passaggio alla modalità telematica. Nonostante ciò, diverse partecipanti hanno riferito di riconoscere la necessità e il valore nel mantenere la modalità online come strumento per garantire un maggiore e più semplice accesso alla danza. Data la flessibilità delle nuove tecnologie, infatti, è



possibile raggiungere chi è impossibilitato a esserci in presenza, chi vive lontano dal luogo in cui avvengono gli incontri e chi vive in zone particolarmente remote (Uscher-Pines, 2020).

## CONCLUSIONE

La presente ricerca nasce con l'intento di approfondire l'esperienza di coloro che hanno praticato la danzacreativa/danzaterapia in remoto, individuando i temi significativi per le 15 persone intervistate. In particolare, ci si è focalizzati su ciò che ha facilitato il passaggio alla modalità telematica, su cosa ha rappresentato una difficoltà e su come la nuova modalità ha influito sul vissuto corporeo.

La principale difficoltà riportata dalle partecipanti è la mancanza di uno spazio fisico condiviso e il fatto che la danza venisse veicolata e condivisa attraverso lo schermo, rendendo l'interazione meno diretta e per questo percepita come maggiormente diluita. Nonostante ciò, il senso del gruppo è stato mantenuto, seppur in forma diversa, permettendo di percepire un contatto emotivo con gli altri partecipanti. Ciò che è invece stato individuato come principale vantaggio della modalità in remoto è la possibilità di collegarsi in qualsiasi momento e da qualsiasi luogo, rendendo la danza maggiormente accessibile e comoda.

L'esperienza corporea ha preso forma attraverso un movimento che esprimeva ciò che la persona stava vivendo. Innanzitutto, attraverso gli incontri di danzacreativa/danzaterapia online le persone avvertivano di mettere in atto un processo di elaborazione della loro esperienza con ciò che avveniva sia fuori che all'interno dell'incontro. Nel movimento avveniva la ricerca di un significato, l'espressione degli stati emotivi e il riconoscimento di ciò che si stava vivendo nella collettività del gruppo. Inoltre, lo spazio della propria casa ha fatto sì che l'esperienza corporea venisse percepita come maggiormente intima e personale. Il movimento stesso è stato spesso definito come maggiormente svincolato dall'influenza del gruppo. Un ulteriore elemento spaziale che ha in una qualche misura influenzato l'esperienza corporea è la presenza dello schermo, il quale ha orientato la direzione del movimento (verso lo schermo) e ha stabilito confini spaziali invisibili dati dalla necessità di rimanere nell'inquadratura ed essere visti dagli altri. La pratica della danzacreativa/danzaterapia online non può dunque prescindere da questi elementi, ma anzi è importante che vengano integrati nell'esperienza.

Nella presente ricerca è possibile trovare alcuni limiti. In primis, l'intervista riferita alle aspettative è stata svolta a posteriori, ovvero successivamente all'avvio degli incontri. Ciò ha reso la distinzione tra aspettative ed esperienza maggiormente sfumata e di conseguenza meno affidabile. Inoltre, tutte le partecipanti avevano partecipato a incontri

di danzacreativa/danzaterapia in presenza che, se da un lato ha permesso un confronto tra le due modalità, il fatto che fossero già avviate alla danzacreativa/danzaterapia ha probabilmente facilitato il passaggio. In ultimo, la maggior parte delle intervistate ha una conoscenza approfondita della danzacreativa/danzaterapia essendo formate o in formazione per diventare danzaterapeute.

Le conclusioni e limitazioni dello studio fin qui messe in luce portano a una serie di considerazioni per quanto riguarda le direzioni di ricerca future. In primo luogo, ulteriori ricerche potrebbero focalizzare l'attenzione su coloro che, non avendo esperienze pregresse con la danzaterapia, si sono avvicinate direttamente alla modalità online. Approfondire la loro esperienza faciliterebbe la comprensione di quegli aspetti che garantiscono l'efficacia dell'intervento. L'esperienza corporea di chi ha avviato il percorso di danzacreativa/danzaterapia direttamente in remoto, inoltre, potrebbe fornire ulteriori elementi per meglio comprendere la relazione tra la dimensione personale e quella grupppale, definendo così anche il ruolo dell'assenza dello spazio fisico condiviso e la presenza dello schermo. In secondo luogo, potrebbe essere d'interesse approfondire l'esperienza corporea di coloro che dopo l'esperienza online sono tornati o tornano alla danzacreativa/danzaterapia in presenza. Un'ultima direzione di ricerca potrebbe essere quella che si focalizza sul processo di ricerca che hanno svolto le conduttrici in seguito all'improvvisa interruzione delle loro attività in presenza.

## BIBLIOGRAFIA

- Aafjes-van Doorn, K., Békés, V., & Prout, T. A. (2021). Grappling with our therapeutic relationship and professional self-doubt during COVID-19: Will we use video therapy again?. *Counselling Psychology Quarterly*, 34(3-4), 473-484. <https://doi.org/10.1080/09515070.2020.1773404>
- Acolin, J. (2016). The mind–body connection in dance/movement therapy: Theory and empirical support. *American Journal of Dance Therapy*, 38(2), 311-333. <https://doi.org/10.1007/s10465-016-9222-4>
- Adams, P. C. (1997). Cyberspace and virtual places. *Geographical Review*, 87(2), 155-171.
- Adelman, M., & Ruggi, L. (2016). The sociology of the body. *Current Sociology*, 64(6), 907-930. <https://doi.org/10.1177/0011392115596561>
- Adorasio, A. (2004). *Il movimento autentico*. APID Danzamovimentoterapia. Modelli e pratiche nell'esperienza italiana, Ed. Magi, Roma, 45-70.
- Akinleye, A. (2012). Orientation for communication: Embodiment, and the language of dance. *Empedocles: European journal for the philosophy of communication*, 4(2), 101-112. [https://doi.org/10.1386/ejpc.4.2.101\\_1](https://doi.org/10.1386/ejpc.4.2.101_1)
- Anton, M. T., Ridings, L. E., Gavrilova, Y., Bravoco, O., Ruggiero, K. J., & Davidson, T. M. (2021). Transitioning a technology-assisted stepped-care model for traumatic injury patients to a fully remote model in the age of COVID-19. *Counselling Psychology Quarterly*, 34(3-4), 637-648. <https://doi.org/10.1080/09515070.2020.1785393>
- Appleton, R., Williams, J., San Juan, N. V., Needle, J.J., Schlieff, M., Jordan, H., Sheridan Rains, L. , Goulding, L., Badhan, M., Roxburgh, E., Barnett, P., Spyridonidis, S., Tomaskova, M., Mo, J., Harju-Seppänen, J., Haime, Z., Casetta, C., Papamichail, A., Lloyd-Evans, B., Simpson, A., Sevdalis, N., Gaughran, F., Johnson, S. (2021). Implementation, Adoption, and Perceptions of Telemental Health During the COVID-19 Pandemic: Systematic Review. *Journal of medical Internet research*, 23(12), e31746. <https://doi.org/10.2196/31746>

- Arora, T., Grey, I., Östlundh, L., Lam, K. B. H., Omar, O. M., & Arnone, D. (2022). The prevalence of psychological consequences of COVID-19: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of health psychology, 27*(4), 805-824. <https://doi.org/10.1177/1359105320966639>
- Barney, A., Buckelew, S., Mesheriakova, V., & Raymond-Flesch, M. (2020). The COVID-19 pandemic and rapid implementation of adolescent and young adult telemedicine: Challenges and opportunities for innovation. *Journal of Adolescent Health, 67*(2), 164-171. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.05.006>
- Barthes, R. (1998) *Scritti. Società, testo, comunicazione*. Torino: Einaudi.
- Belk, R. W. (2013). Extended self in a digital world. *Journal of consumer research, 40*(3), 477-500. <https://doi.org/10.1086/671052>
- Bentivoglio, L., & Carbone, F. (2008). *Pina Bausch: vieni, balla con me*. Firenze: Barbès.
- Berrios, G. E. (2018). Historical epistemology of the body-mind interaction in psychiatry. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 20*(1), 5. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2018.20.1/gberrios>
- Biancalani, G., Franco, C., Guglielmin, M. S., Moretto, L., Orkibi, H., Keisari, S., & Testoni, I. (2021). Tele-psychodrama therapy during the COVID-19 pandemic: Participants' experiences. *The Arts in Psychotherapy, 75*, 101836. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101836>
- Bischoff, R. J., Hollist, C. S., Smith, C. W., & Flack, P. (2004). Addressing the mental health needs of the rural underserved: Findings from a multiple case study of a behavioral telehealth project. *Contemporary Family Therapy, 26*(2), 179–198. <https://doi.org/10.1023/>
- Bloch-Atefi, A., Smith, J., & Melbourne, J. S. (2014). The effectiveness of body-oriented psychotherapy: A review of the literature. *PACJA*. (n.d.). PACJA Psychotherapy and Counselling Journal of Australia. Retrieved from <https://pacja.org.au/2015/07/the-effectiveness-of-body-oriented-psychotherapy-a-review-of-the-literature/>

- Block, B., & Kissell, J. L. (2001). The dance: Essence of embodiment. *Theoretical medicine and bioethics*, 22(1), 5-15. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1009928504969>
- Boccia Artieri, G. (2012). *Stati di connessione. Pubblici, cittadini e consumatori nella (Social) Network Society* (Vol. 1097). Milano: FrancoAngeli.
- Boler, M. (2007). Hypes, hopes and actualities: new digital Cartesianism and bodies in cyberspace. *New media & society*, 9(1), 139-168. <https://doi.org/10.1177/1461444807067586>
- Boler, M. (2002). The new digital Cartesianism: Bodies and spaces in online education. *Philosophy of Education Archive*, 331-340.
- Borovica, T. (2020). Dance as a way of knowing—a creative inquiry into the embodiment of womanhood through dance. *Leisure Studies*, 39(4), 493-504. <https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1663442>
- Bridge, M. (2014). *Dance's shimmering call*. Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1080/01472526.2014.914945>
- Buongiorno, F. (2019). Embodiment, Disembodiment and Re-embodiment in the Construction of the Digital Self. *HUMANA. MENTE Journal of Philosophical Studies*, 12(36), 310-330. Retrieved from <https://www.humanamente.eu/index.php/HM/article/view/290>
- Buongiorno, F. (2019). From the extended mind to the digitally extended self: a phenomenological critique. *Aisthesis. Pratiche, linguaggi e saperi dell'estetico*, 12(1), 61-68. <https://doi.org/10.13128/Aisthesis-25622>
- Buongiorno, F. (2021). Towards a Philosophical Understanding of Digital Environments. *Philosophy Study*, 11(2), 96-106. <https://doi.org/10.17265/2159-5313/2021.02.003>
- Bytiak, Y., Danilyan, O., Dzeban, A., Kalynovskyi, Y., & Finin, H. (2021). Cyberspace and virtual reality as characteristics of the information society. *Revista Inclusiones*, 332-349. Retrieved from <http://revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/202>
- Calendoli, G., & Mondadori, A. (1985). *Storia universale della danza*. Milano: A. Mondadori.

- Carapellotti, A. M., Stevenson, R., & Doumas, M. (2020). The efficacy of dance for improving motor impairments, non-motor symptoms, and quality of life in Parkinson's disease: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, *15*(8), e0236820. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236820>
- Chambliss, B. (2018). The mind–body problem. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, *9*(4), e1463. <https://doi.org/10.1002/wcs.1463>
- Choukou, M. A., Taha, A., Qadeer, A., & Monnin, C. (2021). Digital health technology for remote care in response to the COVID-19 pandemic: a scoping review. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, *25*(8), 3386-3394. Retrieved from <https://europeanreview.org/wp/wp-content/uploads/3386-3394.pdf>
- Cipolletta, S. (2004). *Le dimensioni del movimento: la costruzione inter-personale dell'azione*. Milano: Guerini e Associati.
- Collie, K., & Čubranić, D. (1999). An art therapy solution to a telehealth problem. *Art Therapy*, *16*(4), 186-193. <https://doi.org/10.1080/07421656.1999.10129481>
- Collie, K., Prins Hankinson, S., Norton, M., Dunlop, C., Mooney, M., Miller, G., et al. (2017). Online art therapy groups for young adults with cancer. *Arts Health* *9*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/17533015.2015.1121882>
- Cross, E. S. (2015). Beautiful embodiment: the shaping of aesthetic preference by personal experience. *Art, Aesthetics and the Brain*. Oxford University Press, Oxford, 189-208.
- Davis, J. I., & Markman, A. B. (2012). Embodied cognition as a practical paradigm: introduction to the topic, the future of embodied cognition. *Topics in Cognitive Science*, *4*(4), 685-691. <https://doi.org/10.1111/j.1756-8765.2012.01227.x>
- Day, S. X., & Schneider, P. L. (2002). Psychotherapy using distance technology: A comparison of face-to-face, video, and audio treatment. *Journal of Counseling Psychology*, *49*(4), 499–503. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.49.4.499>
- Decartes, R., *Mediatazioni metafisiche sulla filosofia prima* (1641), Seconda meditazione, 31-32.

- Diamond, R., & Willan, J. (2020). Coronavirus disease 2019: achieving good mental health during social isolation. *The British Journal of Psychiatry*, 217(2), 408-409. <https://doi.org/10.1192/bjp.2020.91>
- Di Rienzo, C. (2019). *Per una filosofia della danza: danza, corpo, chair*. Milano: Mimesis.
- Douglas, M. (1966) *Purity and Danger: An Analysis of the Concepts of Pollution and Taboo*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Egede, L. E., Acierno, R., Knapp, R. G., Walker, R. J., Payne, E. H., & Frueh, B. C. (2016). Psychotherapy for depression in older veterans via telemedicine: effect on quality of life, satisfaction, treatment credibility, and service delivery perception. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 77(12), 16304. Retrieved from <https://www.psychiatrist.com/jcp/depression/psychotherapy-via-telemedicine-for-depression-in-older-veterans/>
- Evans, S. (2012). Virtual selves, real relationships: An exploration of the context and role for social interactions in the emergence of self in virtual environments. *Integrative psychological and behavioral science*, 46(4), 512-528. <https://doi.org/10.1007/s12124-012-9215-x>
- Faccio, E., & Salvini, A. (2007). *Le identità corporee: quando l'immagine di sé fa star male*. Firenze: Giunti.
- Farah, M. H. S. (2016). Jung's Active Imagination in Whitehouse's Dance: Notions of body and movement. *Psicologia USP*, 27, 542-552. <https://doi.org/10.1590/0103-656420150121>
- Farr, W., Price, S., & Jewitt, C. (2012). An introduction to embodiment and digital technology research: Interdisciplinary themes and perspectives. *National Centre for Research Methods Working Paper*. Retrieved from [http://eprints.ncrm.ac.uk/2257/4/NCRM\\_workingpaper\\_0212.pdf](http://eprints.ncrm.ac.uk/2257/4/NCRM_workingpaper_0212.pdf)
- Feniger-Schaal, R., Orkibi, H., Keisari, S., Sajnani, N. L., & Butler, J. D. (2022). Shifting to tele-creative arts therapies during the COVID-19 pandemic: An international study on helpful and challenging factors. *The Arts in psychotherapy*, 78, 101898. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101898>
- Fernandez, E., Woldgabreal, Y., Day, A., Pham, T., Gleich, B., & Aboujaoude, E. (2021). Live psychotherapy by video versus in-person: A meta-analysis of



efficacy and its relationship to types and targets of treatment. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(6), 1535-1549. <https://doi.org/10.1002/cpp.2594>

- Ferrer-Best, F. (2021). The Virtual Ballet Studio: A Phenomenological Enquiry into the Domestic as Dance-Space During Lockdown. *The International Journal of Screendance*, 12. <https://doi.org/10.18061/ijsd.v12i0.7812>
- Fischman, D. (2009). Therapeutic relationships and kinesthetic empathy. *The art and science of dance/movement therapy: Life is dance*, 33-53.
- Fux, M. (1999). *Frammenti di vita nella danzaterapia*. Pisa: Edizioni del Cerro.
- Fux, M. (2006). *Cos'è la danzaterapia: il metodo Maria Fux*. Pisa: Edizioni del Cerro.
- Galimberti, U. (1987). *Il corpo* (Vol. 5). Milano: Feltrinelli editore.
- Gallagher, S. (2018). A well-trodden path: From phenomenology to enactivism. *Filosofisk Supplement*, 3. Retrieved from <http://www.ummos.org/gall18path.pdf>
- Gamelli, I. G., Ferri, N., & Corbella, L. (2020). Corpi remoti eppure presenti. La sfida dei laboratori virtuali universitari di Pedagogia del corpo (titolo in inglese) Remotely present bodies. The challenge of Embodied Pedagogy virtual laboratories in academic teaching. *Giornale Italiano di Educazione alla Salute, Sport e Didattica Inclusiva*, 4(3). Retrieved from <https://ojs.gsdjournal.it/index.php/gsdj/article/view/189>
- Geuter, U. (2015). The history and scope of body psychotherapy. *The handbook of body psychotherapy and somatic psychology*, 22-39. Retrieved from <https://www.alsf-chile.org/Indepsi/Articulos-Clinicos/The-history-and-scope-of-body-psychotherapy.pdf>
- Giannotta, A. P. (2019). Digital world, lifeworld, and the phenomenology of corporeality. *Azimuth*, 14. Retrieved from <https://philarchive.org/archive/PACDWL>
- Giddens, A. (1991). *Modernity and Self - Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge: Polity Press.
- Goggin, C. (2018). The efficacy of dance/movement therapy for trauma affected youth: A literature review. *Expressive Therapies Capstone Theses*. 93. Retrieved [https://digitalcommons.lesley.edu/expressive\\_theses/93](https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/93)

- Goldinger, S. D., Papesh, M. H., Barnhart, A. S., Hansen, W. A., & Hout, M. C. (2016). The poverty of embodied cognition. *Psychonomic bulletin & review*, 23(4), 959-978. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.3758/s13423-015-0860-1>
- Green, J., Huberty, J., Puzia, M., & Stecher, C. (2021). The effect of meditation and physical activity on the mental health impact of COVID-19–related stress and attention to news among mobile app users in the United States: cross-sectional survey. *JMIR mental health*, 8(4), e28479. <https://doi.org/10.2196/28479>
- Han, S. (2019). Virtual identities: From decentered to distributed selves. In *Routledge handbook of identity studies* (pp. 219-236). Oxfordshire: Routledge.
- Hantsoo, L., Podcasy, J., Sammel, M., Epperson, C. N., & Kim, D. R. (2017). Pregnancy and the acceptability of computer-based versus traditional mental health treatments. *Journal of Women's Health*, 26(10), 1106-1113. <https://doi.org/10.1089/jwh.2016.6255>
- Hart, J. (2020). Pandemic Drives Increase in Mind–Body Therapy Use: Implications for the Future. *Alternative and Complementary Therapies*, 26(6), 243-245. <https://doi.org/10.1089/act.2020.29298.jha>
- Hasan, S. M., Alshafie, S., Hasabo, E. A., Saleh, M. M., Elnaiem, W., Qasem, A., Alzu'bi, Y. O., Khaled, A., Zaazouee, M. S., Ragab, K. M., Nourelden, A. Z., & Doheim, M. F. (2021). Efficacy of dance for Parkinson's disease: a pooled analysis of 372 patients. *Journal of Neurology*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s00415-021-10589-4>
- Hildebrandt, K., & Couros, A. (2016). Digital selves, digital scholars: Theorising academic identity in online spaces. *Journal of applied social theory*, 1(1). Retrieved from <https://socialtheoryapplied.com/journal/jast/article/view/16>
- Jaber, L. S., & Cordeiro, J. W. (2021). A tale of two clinicians: The impact of COVID-19 on the provision of therapy. *Intersectionalities: A Global Journal of Social Work Analysis, Research, Polity, and Practice*, 9(1), 179-187. Retrieved from <https://journals.library.mun.ca/ojs/index.php/IJ/article/view/2244>

- Keating, D. (2020). An exploration of the journeying body and its intersecting experiences of dis/connection. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 15(2), 76-89. <https://doi.org/10.1080/17432979.2020.1720296>
- Khan, M. I., Saleem, H. A. R., Anwar, M. F., & Chang, Y. C. (2021). Novel coronavirus and emerging mental health issues—A timely analysis of potential consequences and legal policies perspective. *Fudan Journal of the Humanities and Social Sciences*, 14(1), 87-105. <https://doi.org/10.1007/s40647-020-00313-3>
- Kiepe, M. S., Stöckigt, B., & Keil, T. (2012). Effects of dance therapy and ballroom dances on physical and mental illnesses: A systematic review. *The Arts in Psychotherapy*, 39(5), 404-411. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.06.001>
- Kirsh, D. (2010). Thinking with external representations. *AI & society*, 25(4), 441-454. <https://doi.org/10.1007/s00146-010-0272-8>
- Kitchin, R. M. (1998). Towards geographies of cyberspace. *Progress in human geography*, 22(3), 385-406. <https://doi.org/10.1191/030913298668331585>
- Klemola, T. (1991). Dance and embodiment. *Ballet international*, (1/1991).
- Koch, S. C. (2006). Interdisciplinary embodiment approaches. Implications for creative arts therapies. *Advances in dance/movement therapy. Theoretical perspectives and empirical findings*, 17-28.
- Koch, S. C., & Fischman, D. (2011). Embodied enactive dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 33(1), 57-72. <https://doi.org/10.1007/s10465-011-9108-4>
- Koch, S. C., Riege, R. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes. A meta-analysis update. *Frontiers in psychology*, 10, 1806. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01806>
- Laban, R. (1960). *The mastery of movement*, London: McDonald & Evans.
- Leach, J., & Delahunta, S. (2017). Dance becoming knowledge: designing a digital “body”. *Leonardo*, 50(5), 461-467. [https://doi.org/10.1162/LEON\\_a\\_01074](https://doi.org/10.1162/LEON_a_01074)
- Leach, M. (2018). Psychophysical what? What would it mean to say ‘there is no “body”... there is no “mind”’ in dance practice?. *Research in Dance Education*, 19(2), 113-127. <https://doi.org/10.1080/14647893.2018.1463361>

- Leitan, N. D., & Chaffey, L. (2014). Embodied cognition and its applications: A brief review. *Sensoria: A Journal of Mind, Brain & Culture*, 10(1), 3-10.
- Leitan, N. D., & Murray, G. (2014). The mind-body relationship in psychotherapy: Grounded cognition as an explanatory framework. *Frontiers in psychology*, 5, 472. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00472>
- Levy, C. E., Spooner, H., Lee, J. B., Sonke, J., Myers, K., & Snow, E. (2018). Telehealth-based creative arts therapy: Transforming mental health and rehabilitation care for rural veterans. *The Arts in Psychotherapy*, 57, 20-26. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.08.010>
- Levy, F. J. (1988). *Dance/Movement Therapy. A Healing Art*. Reston: AAHPERD Publications.
- Lossing, A., Moore, M., & Zuhl, M. (2017). Dance as a treatment for neurological disorders. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 12(3), 170-184. <https://doi.org/10.1080/17432979.2016.1260055>
- Lotan Mesika, S., Wengrower, H., & Maoz, H. (2021). Waking up the bear: Dance/movement therapy group model with depressed adult patients during Covid-19 2020. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 16(1), 32-46. <https://doi.org/10.1080/17432979.2021.1879269>
- Lupton, D., Clark, M., & Southerton, C. (2022). Digitized and Datafied Embodiment: A More-than-Human Approach. In *Palgrave Handbook of Critical Posthumanism* (pp. 1-23). Cham: Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-42681-1\\_65-1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-42681-1_65-1)
- Manning, E. (2013). *Always more than one. [electronic resource]: Individuation's dance*. Durham, NC: Duke University Press.
- Marks, R. (2016). Narrative review of dance-based exercise and its specific impact on depressive symptoms in older adults. *AIMS Medical Science*, 3(1), 61-76. [10.3934/medsci.2016.1.61](https://doi.org/10.3934/medsci.2016.1.61)
- Marshall, P., & Hornecker, E. (2013). Theories of Embodiment in HCI. *The SAGE handbook of digital technology research*, 1, 144-158. <https://dx.doi.org/10.4135/9781446282229.n11>

- Maujean, A., Pepping, C. A., & Kendall, E. (2014). A systematic review of randomized controlled studies of art therapy. *Art therapy, 31*(1), 37-44. <https://doi.org/10.1080/07421656.2014.873696>
- McBeath, A. G., Du Plock, S., & Bager-Charleson, S. (2020). The challenges and experiences of psychotherapists working remotely during the coronavirus\* pandemic. *Counselling and psychotherapy research, 20*(3), 394-405. <https://doi.org/10.1002/capr.12326>
- Melnichuk, O., & Melnichuk, T. (2019, February). Farewell to the Body: The Interpretation Field of the Concept ‘Modern Body’ in the Scientific Discourse of David Le Breton’s L’adieu Au Corps. In *The International Conference Going Global through Social Sciences and Humanities* (pp. 398-410). Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-11473-2\\_42](https://doi.org/10.1007/978-3-030-11473-2_42)
- Miller, G., & McDonald, A. (2020). Online art therapy during the COVID-19 pandemic. *International journal of art therapy, 25*(4), 159-160. <https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1846383>
- Mills, J., Bonner, A., & Francis, K. (2006). The development of constructivist grounded theory. *International journal of qualitative methods, 5*(1), 25-35. <https://doi.org/10.1177/160940690600500103>
- Mohr, D. C., Riper, H., & Schueller, S. M. (2018). A solution-focused research approach to achieve an implementable revolution in digital mental health. *JAMA psychiatry, 75*(2), 113-114. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.3838>
- Monteiro, X., Cruz, C. S., da Costa, L. V., Samara, K., Martins, A., & de Oliveira, R. C. P. (2019) The Body as Object of Historical Research: Bibliographic Review. *International Journal for Innovation Education and Research, 7*(8), 218-242. <https://doi.org/10.31686/ijer.Vol7.Iss8.1667>
- Nettleton, S. (2021). The sociology of the body. *The Wiley Blackwell Companion to Medical Sociology, 105-124*. <https://doi.org/10.1002/9781119633808>
- Newen, A., De Bruin, L., & Gallagher, S. (2018). 4E cognition: Historical roots, key concepts, and central issues. *The Oxford handbook of 4E cognition, 1*, 3-15.

- Okabe-Miyamoto, K., & Lyubomirsky, S. (2021). Social connection and well-being during COVID-19. *World Happiness Report*, 131-152. <https://10.1093/oxfordhb/9780198735410.013.1>
- Orkibi, H. (2021). Creative adaptability: Conceptual framework, measurement, and outcomes in times of crisis. *Frontiers in Psychology*, 3695. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.588172>
- Orr, P. (2012). Technology use in art therapy practice: 2004 and 2011 comparison. *Arts Psychother.*, 39, 234–238. <https://10.1016/j.aip.2012.03.010>
- Pastorino, S. (2019). *Filosofia della danza*. Genova: Il melangolo.
- Payne, H., Warnecke, T., Karkou, V., & Westland, G. (2016). A comparative analysis of body psychotherapy and dance movement psychotherapy from a European perspective. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 11(2-3), 144-166. <https://doi.org/10.1080/17432979.2016.1165291>
- Pessoa, R. F., Neves, C. M., & Ferreira, M. E. C. (2019). Dance therapy in aging: A systematic review. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(2), 1180-1187. <https://10.7752/jpes.2019.02171>
- Piaget, J. (1953). *The Origin of Intelligence in the Child*. London: Routledge, Keagan and Paul.
- Pierce, B. S., Perrin, P. B., & McDonald, S. D. (2020). Path analytic modeling of psychologists' openness to performing clinical work with telepsychology: A national study. *Journal of Clinical Psychology*, 76(6), 1135-1150. <https://doi.org/10.1002/jclp.22851>
- Poletti, B., Tagini, S., Brugnera, A., Parolin, L., Pievani, L., Ferrucci, R., Compare, A., & Silani, V. (2021). Telepsychotherapy: A leaflet for psychotherapists in the age of COVID-19. A review of the evidence. *Counselling Psychology Quarterly*, 34(3-4), 352-367. <https://doi.org/10.1080/09515070.2020.1769557>
- Purser, A. (2018). 'Getting it into the body': understanding skill acquisition through Merleau-Ponty and the embodied practice of dance. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 10(3), 318-332.

- Radanliev, P., & De Roure, D. (2021). Alternative mental health therapies in prolonged lockdowns: narratives from Covid-19. *Health and Technology*, 11(5), 1101-1107. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2017.1377756>
- Richardson, I. & Harper, C. (2002). Corporeal virtuality: The impossibility of a fleshless ontology. *Body, Space and Technology Journal*, 2. Retrieved from <http://www.brunel.ac.uk/depts/pfa/bstjournal/2no2/journal2no2.htm>
- Röhricht, F., Gallagher, S., Geuter, U., & Hutto, D. D. (2014). Embodied cognition and body psychotherapy: The construction of new therapeutic environments. *Sensoria: A Journal of Mind, Brain & Culture*, 10(1) 11-20.
- Rothfield, P. (2011). *Dance and the passing moment, Deleuze's Nietzsche*. In L. H. Guillaume & Joe (Eds.), *Deleuze and the body* (pp. 203–223). Edinburgh: Edinburgh University Press.
- Rouhiainen, L. (2008). Somatic dance as a means of cultivating ethically embodied subjects. *Research in Dance Education*, 9(3), 241-256. <https://doi.org/10.1080/14647890802386916>
- Russo, M. T. (2020). The human body as a problem in post-modern culture. *Church, Communication and Culture*, 5(1), 74-91. <https://doi.org/10.1080/23753234.2020.1713010>
- Salmoiraghi, A., & Hussain, S. (2015). A systematic review of the use of telepsychiatry in acute settings. *Journal of Psychiatric Practice®*, 21(5), 389-393. <https://doi.org/10.1097/PRA.000000000000103>
- Sarsini D. (2003) *Il corpo in Occidente*. Roma: Carocci.
- Sevdalis, V., & Keller, P. E. (2011). Captured by motion: Dance, action understanding, and social cognition. *Brain and Cognition*, 77(2), 231-236. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2011.08.005>
- Sheets-Johnstone, M. (2010). Why is movement therapeutic?. *American Journal of Dance Therapy*, 32(1), 2-15. <https://doi.org/10.1007/s10465-009-9082-2>
- Scheper-Hughes, N., & Lock, M. M. (1987). The mindful body: A prolegomenon to future work in medical anthropology. *Medical anthropology quarterly*, 1(1), 6-41. <https://doi.org/10.1525/maq.1987.1.1.02a00020>
- Sheppard, A., & Broughton, M. C. (2020). Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: a systematic review.

*International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 15(1), 1732526. <https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1732526>

- Shilling, C. (2003) . *The Body and Social Theory*. London: Sage.
- Shuper Engelhard, E., & Yael Furlager, A. (2021). Remaining held: dance/movement therapy with children during lockdown. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 16(1), 73-86. <https://doi.org/10.1080/17432979.2020.1850525>
- Silva, A. B., Sindico, S. R. F., Carneiro, A. C., Henrique, S. M., Fernandes, A. G., Gomes, J. P., ... & Fernandes, V. R. (2021). COVID-19 Remote Consultation Services and Population in Health Inequity-Concentrating Territories: A Scoping Review. *Telemedicine and e-Health*, 27(8), 881-897. <https://doi.org/10.1089/tmj.2021.0145>
- Simpson, S. G., & Reid, C. L. (2014). Therapeutic alliance in videoconferencing psychotherapy: A review. *The Australian Journal of Rural Health*, 22(6) 280–299. <https://doi.org/10.1111/ajr.12149>
- Smith, K., Moller, N., Cooper, M., Gabriel, L., Roddy, J., & Sheehy, R. (2022). Video counselling and psychotherapy: A critical commentary on the evidence base. *Counselling and Psychotherapy Research*, 22(1), 92-97. <https://doi.org/10.1002/capr.12436>
- Snowber, C. (2012). Dance as a way of knowing. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 2012(134), 53-60. <https://doi.org/10.1002/ace.20017>
- Spooner, H., Lee, J. B., Langston, D. G., Sonke, J., Myers, K. J., and Levy, C. E. (2019). Using distance technology to deliver the creative arts therapies to veterans: case studies in art, dance/movement and music therapy. *Arts Psychother.* 62, 12–18. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.11.012>
- Stubbs, B., Vancampfort, D., Hallgren, M., Firth, J., Veronese, N., Solmi, M., ... & Kahl, K. G. (2018). EPA guidance on physical activity as a treatment for severe mental illness: a meta-review of the evidence and Position Statement from the European Psychiatric Association (EPA), supported by the International Organization of Physical Therapists in Mental Health (IOPTMH). *European Psychiatry*, 54, 124-144. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.07.004>



- Taylor, Charles (1989). *Sources of the Self: The Making of the Modern Identity*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Testoni, I., Azzola, C., Tribbia, N., Biancalani, G., Iacona, E., Orkibi, H., & Azoulay, B. (2021). The COVID-19 Disappeared: From Traumatic to Ambiguous Loss and the Role of the Internet for the Bereaved in Italy. *Frontiers in Psychiatry, 12*, 564. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.620583>
- Testoni, I., Bonelli, B., Biancalani, G., Zuliani, L., & Nava, F. A. (2020). Psychodrama in attenuated custody prison-based treatment of substance dependence: The promotion of changes in wellbeing, spontaneity, perceived self-efficacy, and alexithymia. *The Arts in Psychotherapy, 68*, 101650. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101650>
- Testoni, I., Francescon, E., De Leo, D., Santini, A., & Zamperini, A. (2019). Forgiveness and blame among suicide survivors: a qualitative analysis on reports of 4-year self-help-group meetings. *Community Mental Health Journal, 55*(2), 360-368. <https://doi.org/10.1007/s10597-018-0291-3>
- Testoni, I., Franco, C., Palazzo, L., Iacona, E., Zamperini, A., & Wieser, M. A. (2020). The endless grief in waiting: A qualitative study of the relationship between ambiguous loss and anticipatory mourning amongst the relatives of missing persons in Italy. *Behavioral Sciences, 10*(7), 110. <https://doi.org/10.3390/bs10070110>
- Testoni, I., Palazzo, L., Ronconi, L., Donna, S., Cottone, P. F., & Wieser, M. A. (2021). The hospice as a learning space: a death education intervention with a group of adolescents. *BMC palliative care, 20*(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12904-021-00747-w>
- Testoni, I., Pesci, S., De Vincenzo, C., Dal Corso, L., & Zamperini, A. (2019). Work and spirituality among people with Asperger syndrome: An exploratory study. *Journal of Disability & Religion, 23*(2), 178-196. <https://doi.org/10.1080/23312521.2019.1580174>
- Testoni, I., Zanellato, S., Iacona, E., Marogna, C., Cottone, P., & Bingaman, K. (2021). Mourning and management of the COVID-19 health emergency in the priestly community: Qualitative research in a region of northern Italy severely

- affected by the pandemic. *Frontiers in Public Health*, 9, 622592. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.622592>
- Thomas, J., Thirlaway, K., Bowes, N., & Meyers, R. (2020). Effects of combining physical activity with psychotherapy on mental health and well-being: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 265, 475-485. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.070>
  - Totton, Nick (2008). Being, having, and becoming bodies. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1080/17432970802079067>
  - Turner, B. S. (1992). *Regulating Bodies: Essays in Medical Sociology*. London: Routledge.
  - Turner, B. S. (2008). *The Body and Society*, 3rd edition. Oxford: Blackwell.
  - Uscher-Pines, L., Sousa, J., Raja, P., Mehrotra, A., Barnett, M. L., & Huskamp, H. A. (2020). Suddenly becoming a “virtual doctor”: Experiences of psychiatrists transitioning to telemedicine during the COVID-19 pandemic. *Psychiatric Services*, 71(11), 1143-1150. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.202000250>
  - Van Daele, T., Karekla, M., Kassianos, A. P., Compare, A., Haddouk, L., Salgado, J., Ebert, D. D., Trebbi, G., Bernaerts, S., Van Assche, E., & De Witte, N. A. (2020). Recommendations for policy and practice of telepsychotherapy and e-mental health in Europe and beyond. *Journal of Psychotherapy Integration*, 30(2), 160. <https://doi.org/10.1037/int0000218>
  - Verhoef, A. H., & Du Toit, J. (2018). Embodied digital technology and transformation in higher education. *Transformation in Higher Education*, 3(1), 1-8. Retrieved from <https://hdl.handle.net/10520/EJC-122cf937d1>
  - Vermes, K. (2019). The cultural responsibility of dance movement therapy: philosophical considerations. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 14(1), 26-40. <https://doi.org/10.1080/17432979.2019.1585389>
  - Waskul, D. D., & Vannini, P. (2016). Introduction: The body in symbolic interaction. *Body/embodiment: Symbolic interaction and the sociology of the body*, 1-18. New York: Routledge

- Weber, R. (2021). Social (distance) dancing during covid with project trans (m) it. *Theatre, Dance and Performance Training*, 12(2), 296-304. <https://doi.org/10.1080/19443927.2021.1915599>
- Zhang, Q., Hu, J., Wei, L., Jia, Y., & Jin, Y. (2019). Effects of dance therapy on cognitive and mood symptoms in people with Parkinson's disease: A systematic review and meta-analysis. *Complementary therapies in clinical practice*, 36, 12-17. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.04.005>
- Zubala, A., & Hackett, S. (2020). Online art therapy practice and client safety: a UK-wide survey in times of COVID-19. *International Journal of Art Therapy*, 25(4), 161-171. <https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1845221>
- Zubala, A., Kennell, N., & Hackett, S. (2021). Art therapy in the digital world: An integrative review of current practice and future directions. *Frontiers in Psychology*, 12, 1091. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.600070>