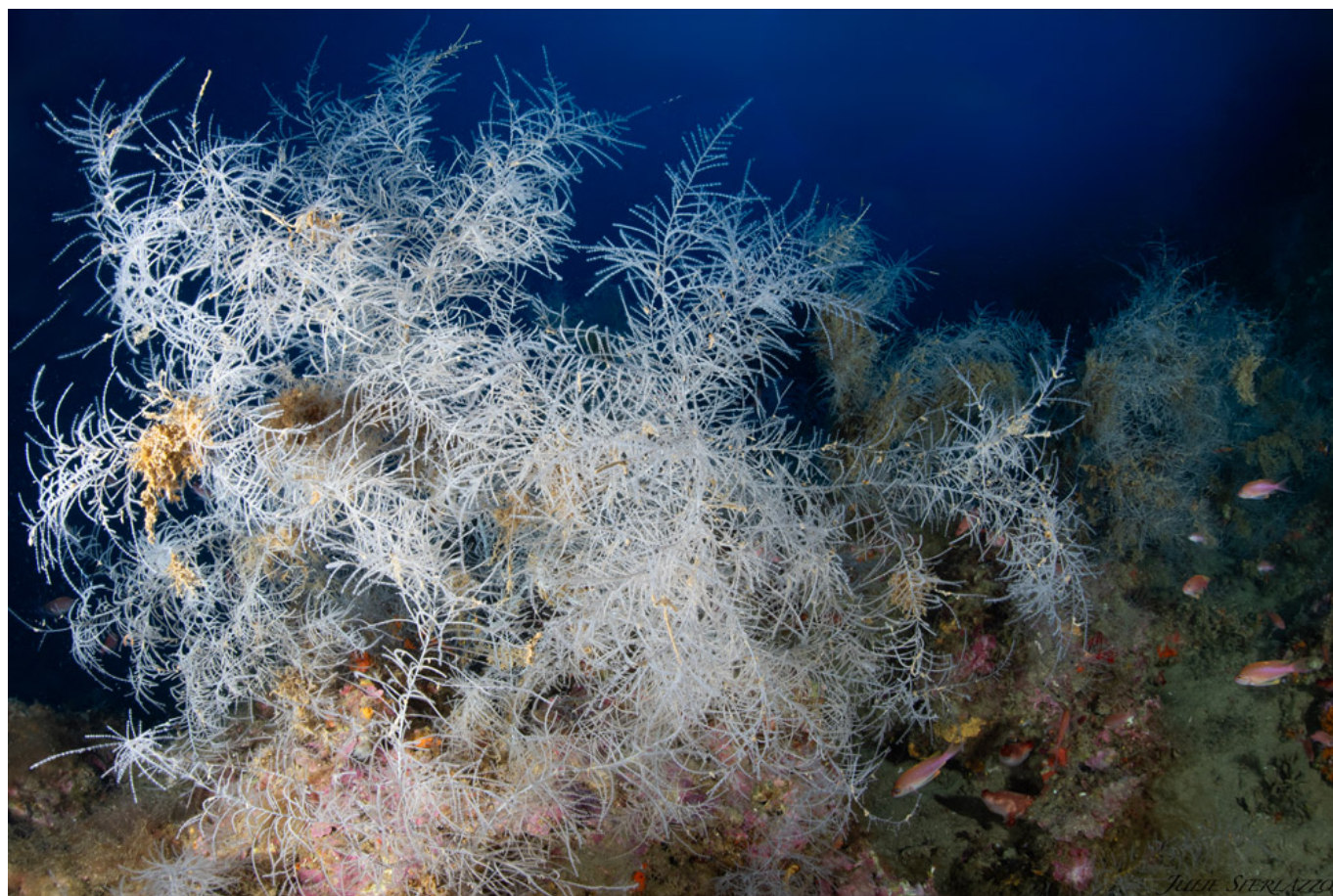


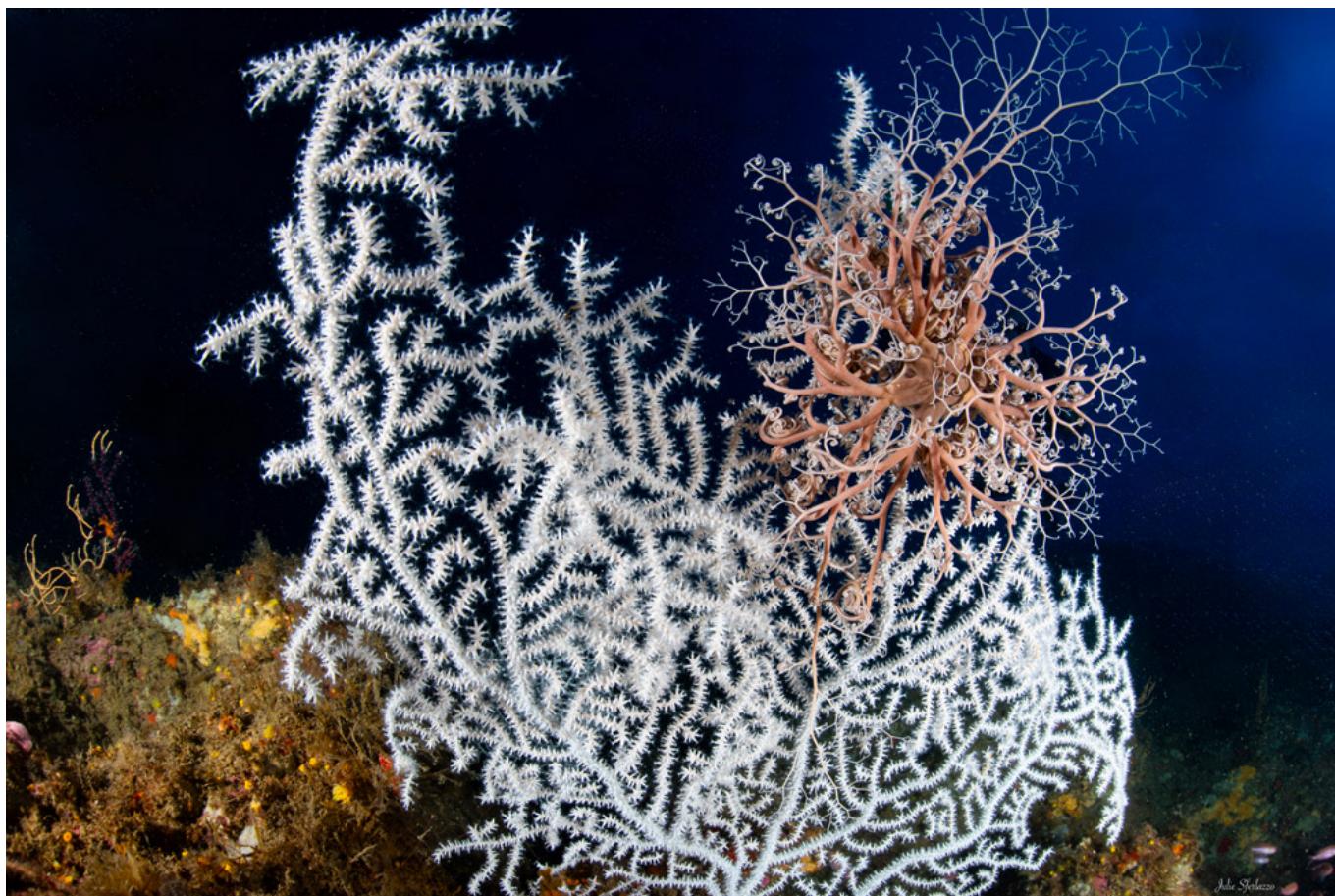
BLUE THERAPY - La subacquea come strumento terapeutico e sociale

Il mare non è solo bellezza e meraviglia: è anche un rifugio, un luogo di rigenerazione profonda, capace di accogliere e trasformare.

Risalendo all'origine evolutiva della vita umana, si ritiene che quest'ultima conservi *una memoria ancestrale della propria natura acquatica*, inizialmente animale marino, e secondo le ipotesi scientifiche di paleontologi, la composizione chimica del sangue umano non sarebbe molto diversa da quella che caratterizzava i grandi oceani, nell'era in cui la vita animale si stava iniziando a spostare verso le terre emerse¹.



Jacques Cousteau ha contribuito a portare la subacquea ad essere un'attività ricreativa alla portata di chiunque e non solo dei "superuomini", diffondendosi ad un pubblico sempre più vasto e diversificato, consentendo la scoperta degli allora, e tuttora, misteriosi fondali marini subacquei².



Secondo chi pratica più particolarmente la subacquea, testimonia che subito dopo un'immersione, si sperimenta un effetto di *salutogenesi* descritto come uno stato di benessere.

Dal punto di vista teorico e psicologico, l'analisi dell'immersione subacquea suggerisce che essa favorisce la sperimentazione di uno *stato di piena coscienza* associato ad una respirazione lenta e ampia.³

Queste caratteristiche psicologiche si avvicinano a quelle sviluppate durante la *meditazione* e suggeranno che gli automatismi comportamentali durante un'immersione subacquea vengono considerati come esercizi di meditazione che induce uno *stato di mindfulness*.⁴ In anni recenti, numerosi *studi scientifici* hanno dimostrato l'efficacia delle immersioni come strumento complementare nella gestione dello *stress post-traumatico*, dell'*ansia* e di alcuni *disturbi depressivi*. In particolare, esperienze condotte in Francia con sopravvissuti agli attentati di Parigi nel 2015 hanno mostrato come l'ambiente marino e la pratica della subacquea possano agire positivamente sulla *regolazione del sistema nervoso autonomo*, sulla *qualità del sonno* e sulla *percezione di sé*.⁵

BluTherapy si inserisce in questo filone di ricerca, distinguendosi per una specificità fondamentale: la centralità dei diritti umani delle donne.

L'idea alla base è semplice e potente: offrire un percorso di autoconsapevolezza e benessere psicofisico attraverso il mare, rivolto a donne che hanno affrontato un percorso di fuoriuscita dalla violenza insieme al *centro antiviolenza Le Onde di Palermo*. L'obiettivo è offrire un'esperienza trasformativa, centrata sul corpo e sul respiro, capace di sostenere il processo di ricostruzione personale dopo un trauma.



Julie Sferlazzo Ph.

Il mare – inteso come *spazio liminale, fluido, accogliente e simbolico* – diventa così teatro e agente di una riconciliazione possibile tra la memoria del dolore e la costruzione di un futuro desiderabile.

Sviluppato da Julie Virginie Sferlazzo-Rouvier e Ludovica Bargellini affiancate da un'équipe multidisciplinare che unisce psicologhe, istruttori subacquei, ricercatrici e giuriste, BluTherapy si pone l'obiettivo di confermare il *potenziale terapeutico della subacquea in contesti di fragilità*. Non si tratta solo di portare le persone sott'acqua, ma di accompagnarle in un processo di riconnessione con il corpo, con la natura e con sé stesse.

In questo senso, il progetto si colloca nel solco delle terapie complementari evidence-based e propone un approccio inedito che coniuga salute mentale, giustizia sociale, empowerment femminile e sostenibilità ambientale, nel rispetto dei *principi dell'Agenda 2030 e delle raccomandazioni internazionali* in materia di benessere psicosociale per le sopravvissute a violenza di genere.

BluTherapy si inserisce pienamente nell'ambito di diversi Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs): il n. 3 "Salute e benessere", il n. 5 "Uguaglianza di genere", il n. 10 "Ridurre le disuguaglianze", il n. 14 "Vita sott'acqua".

Il miglioramento della qualità della vita e del benessere delle donne sopravvissute alla violenza non può prescindere da un approccio integrato che tenga conto dell'ambiente in cui avviene il processo di cura. Scegliere il mare, e in particolare le due aree marine protette: Capo Gallo-Isola delle Femmine e Ustica, come contesto privilegiato per la realizzazione delle attività significa costruire un percorso di guarigione che riconosce il *valore rigenerativo degli ecosistemi blu* e la loro funzione non solo ecologica ma anche relazionale, educativa e sociale.

BluTherapy offre alle donne sopravvissute a esperienze di violenza di genere la possibile riappropriazione del proprio corpo, del proprio spazio e del proprio "volersi bene": *un'attività psicofisica e meditativa integrata al percorso di uscita dalla violenza* di cui sono protagoniste a tutti gli effetti.

Un approccio integrato

Ciò che rende BluTherapy particolarmente innovativo è la sua impostazione olistica. Il progetto nasce dalla collaborazione tra il centro antiviolenza Le Onde di Palermo, diverse realtà del terzo settore e l'Università degli Studi di Palermo. Questo coinvolgimento accademico assicura un approccio coerente con i principi dei diritti umani e una prospettiva di ricerca-azione attenta alla voce e all'esperienza delle partecipanti.

Le immersioni non sono concepite come un'attività isolata, ma come parte di un percorso più ampio che integra *preparazione psicologica, supporto individuale, attività di gruppo e momenti di confronto e rielaborazione collettiva*.

Al centro del messaggio ambientale, ispirato a Jacques-Yves Cousteau ("Proteggi l'oceano e proteggerai te stesso"), c'è la consapevolezza che i subacquei possono diventare sentinelle del mare, contribuendo alla tutela di ecosistemi fragili minacciati.

Le attività si svolgono in due aree marine protette siciliane: *l'AMP di Capo Gallo ed Isola delle Femmine* presso il **Diving center Saracen**, ideale per l'avvio grazie alla facilità logistica e alla biodiversità costiera, e *l'AMP di Ustica*, luogo simbolico e ricco di biodiversità, presso il **Diving center Mare Nostrum**, dove si concluderà il percorso con un'esperienza immersiva e trasformativa.



Il programma delle attività di BluTherapy si basa su un addestramento subacqueo progressivo, sicuro e inclusivo, strutturato per accompagnare gradualmente le partecipanti all'esplorazione del mare, riducendo al minimo rischi e stress. Seguendo le raccomandazioni del *Divers Alert Network* (Dan) e gli standards *Scuba Schools International* (SSI), le immersioni non superano i 18 metri e iniziano in acque confinate per valutare il livello di comfort, con un rapporto istruttore/allieva di 1:1.

La filosofia didattica privilegia comfort, ripetizione e gradualità.

L'esperienza inizierà con il "*Battesimo del Mare*", per familiarizzare con l'ambiente sottomarino e imparare tecniche di respirazione e controllo emotivo e proseguirà con il corso Open Water, che comprende 6 lezioni teoriche, 6 sessioni in acque confinate e 4 immersioni in mare aperto, finalizzate a sviluppare autonomia, comfort e sicurezza.

Gli istruttori coinvolti sono professionisti certificati e l'approccio globale del progetto combina immersione e educazione ambientale.

Accanto alle attività pratiche, le partecipanti hanno accesso a materiali digitali e seguono lezioni teoriche quotidiane basate su apprendimento attivo e cooperativo, affrontando temi come storia della subacquea, fisica e fisiologia dell'immersione, attrezzature e biologia marina. Il percorso integra sessioni di respirazione consapevole e meditazione per migliorare la gestione dello stress e favorire la connessione corpo-ambiente.



In questo contesto, la subacquea diventa uno *strumento di empowerment*, non solo terapeutico ma anche educativo e relazionale. Ogni tappa del percorso è pensata per rafforzare la consapevolezza corporea, stimolare il senso di autoefficacia e favorire forme di sostegno reciproco. Il gruppo rappresenta una risorsa centrale: immergersi insieme ad altre donne che hanno condiviso esperienze di trauma superato può generare un potente effetto di rispecchiamento, solidarietà e fiducia.

Sicurezza, riservatezza e sostenibilità al centro

Essendo rivolto a una popolazione fragile, BluTherapy adotta *protocolli di sicurezza molto rigorosi*, dal punto di vista giuridico, medico e subacqueo.

Ogni partecipante usufruirà di una valutazione da parte di un team interdisciplinare composto da uno psicologo, un medico subacqueo e un istruttore certificato. La profondità delle immersioni è progressiva e limitata ed i ritmi sono adattati alle esigenze individuali e ogni attività è supervisionata con attenzione.

Il progetto è profondamente ispirato ai principi della sostenibilità ambientale: tutte le attività si svolgeranno in collaborazione con Aree Marine Protette, contesti naturali di particolare valore ecologico, in modo da promuovere una connessione diretta con l'ambiente marino e sensibilizzare alla sua tutela.

Un aspetto fondamentale del progetto è la tutela della privacy delle partecipanti. È posta la massima attenzione alla protezione dei dati personali e all'anonimato delle donne coinvolte. e in ogni fase viene garantito il diritto alla vita privata e alla riservatezza.

Questo approccio rigoroso non è solo un dovere giuridico, ma un atto di rispetto e responsabilità verso chi ha già vissuto situazioni di esposizione e vulnerabilità: la protezione delle partecipanti è parte integrante

dell'etica del progetto perchè la cura passa anche attraverso la discrezione.

Una rete in crescita

Le attività di BluTherapy sono programmate per la primavera 2026, ma il cronoprogramma è già pronto e sono in corso accordi di collaborazione con Università, associazioni, fondazioni e realtà territoriali. Il progetto si fonda su solidi presupposti teorici e su studi scientifici di rilevanza internazionale, i quali hanno fornito risultati molto promettenti in termini di efficacia terapeutica.

Siamo fiduciosi che l'approccio adottato da BluTherapy potrà produrre impatti positivi concreti, e il team si è già impegnato nella predisposizione di strumenti di valutazione clinica per la raccolta di dati qualitativi e quantitativi.

Nel tempo, l'obiettivo è costruire una rete stabile e replicabile che possa estendere il progetto in altre aree del territorio e, potenzialmente, in contesti internazionali sensibili al binomio benessere psicosociale - ambiente marino.



In un mondo che corre veloce e spesso dimentica le sue ferite, *BluTherapy* propone un tempo diverso: lento, consapevole, immerso nel blu di un mare da proteggere e rispettare.

Un tempo per tornare a respirare, a sentire, a condividere.

Un tempo sospeso nel blu in cui le partecipanti riscopriranno il proprio corpo come alleato, il gruppo come forza e la natura come cura.

E questa è già una piccola, grande rivoluzione.

¹ Pellizzari, 2021

² Gambardella, 2013

³ How human health and well-being depends on healthy marine habitats in the Mediterranean: A review Josep Lloret, Alfredo García-de-Vinuesa, Montserrat Demestre, Institut de Ciències del Mar, CSIC, Pg. Marítim de la Barceloneta 37-49, 08003, Barcelona, Spain Instituto Espanol de Oceanografía, Centro Oceanografico de Cadiz, Puerto Pesquero, Muelle de Levante s/n, 11006, Cadiz, Spain.

⁴ Morgan, A., Sinclair, H., Tan, A., Thomas, E., & Castle, R. (2018). Can scuba diving offer therapeutic benefit to military veterans experiencing physical and psychological injuries as a result of combat? A service evaluation of Depththerapy UK. *Disability and Rehabilitation*, 41(23), 2832–2840. <https://doi.org/10.1080/09638288.2018.1480667>

⁵ Beneton F, Michoud G, Coulange M, Laine N, Ramdani C, Borgnetta M, Breton P, Guieu R, Rostain JC and Trousselard M (2017) Recreational Diving Practice for Stress Management: An Exploratory Trial. *Front. Psychol.* 8:2193. doi: 10.3389/fpsyg.2017.02193 Lionel Gibert, Mathieu Coulange, Jean-Charles Reynier, Frédéric Le Quiniat, Aymeric Molle, Frédéric Bénéton, Vincent Meurice, Jean Arthur Micoulaud and Marion Trousselard, *EUROPEAN JOURNAL OF PSYCHOTRAUMATOLOGY* 2022, VOL. 13, 2031590 <https://doi.org/10.1080/20008198.2022.2031590>