

Convegno TEMENOS Milano 25 novembre 2001
FONDAZIONE MM&T

Coscienza e risonanze corporee

A cura di Maria Elena Garcia e Antonella Monteleone

La danzaterapia è una pratica clinica che trova applicazione nella cura di malattie mentali di diverso genere. Senza tentare una definizione esaustiva si potrebbe dire che il lavoro del danzaterapeuta consiste essenzialmente nel fare emergere strati profondi del Sé dei suoi pazienti, attraverso l'evolversi del loro movimento espressivo/ creativo. Per far questo dispone di conoscenze teoriche sul corpo e il suo movimento, e sulla relazione tra essi e lo sviluppo psicologico. Dispone anche, e la cosa è forse più importante, di quelli che possiamo chiamare strumenti "tecnici"; strumenti che non costituiscono in alcun modo un metodo o repertorio di comportamenti ma si fondano piuttosto su una particolare sensibilità del terapeuta. Infatti, la sua principale risorsa è una approfondita coscienza del proprio corpo e della costante fluttuazione di quello che possiamo chiamare il corpo/mente, e cioè la lucida percezione della costante variazione degli stati del corpo e della relazione che essi hanno con i cambiamenti della coscienza stessa. Questa capacità di ascolto del fluire della propria esperienza profonda è quello che le permette di trovare risposte che devono essere sempre diverse, per dar risposta ai bisogni diversi di ogni paziente.

In campo musicale, in particolare nei lavori di semiotica o psicologia della musica è ormai riconosciuto il ruolo centrale del corpo, della sua sensibilità e dei suoi gesti, sia nel momento del suonare che nel semplice ascolto. In questo lavoro cercheremo di esporre la nostra visione su questo tema, alla quale ha contribuito, non soltanto la nostra attività come danzaterapeute, ma anche i lunghi anni d'esperienza nella didattica musicale, nei corsi tenuti insieme a Giovanni Piazza, Matteo Lorenzetti, Giovanni Piazza, Mario Piatti, Paolo Cerlatti e altri, e nella formazione dei musicoterapeuta. Attraverso questa relazione cercheremo quindi di:

- esplicitare il contributo che il bagaglio teorico della danzaterapia può a nostro giudizio dare alla questione della relazione musica/corpo/gesto.
- descrivere i criteri sui quali si fondano le pratiche o i processi utilizzati dalla danzaterapia per affinare la sensibilità del corpo e della coscienza di esso, nella convinzione che gli stessi possono essere utili per arricchire l'esperienza musicale.
- ipotizzare l'eventuale applicazione di queste conoscenze, con i dovuti adattamenti, in altri ambiti, come quello dell'educazione musicale o della formazione dei musicisti

L'idea sottostante agli obiettivi che abbiamo esposto è che il corpo e il suo movimento espressivo/creativo costituiscono il primo luogo sacro, tēmenos, del quale riappropriarci per recuperare il senso della musica nella nostra società.

Musica, corpo, movimento

Francois Delalande, responsabile delle ricerche teoriche del Groupe de Recherches Musicales del Institut National dell'Audiovisuel di Parigi, nel suo libro "Le condotte Musicali", pubblicato in Italia nel 1993 dedica un intero capitolo al rapporto musica ed esperienza senso-motoria. Sebbene egli riconosca altre forme di simbolismo, considera quello del movimento, come il più centrale giacché impregna dall'interno il pensiero musicale. Buona parte del senso della musica è fatto di concetti che, come vigore o leggerezza, rimandano al gesto.

Questo autore distingue tra gesto produttore, nell' esecutore, e gesto evocato, nell' ascoltatore, tra i quali ci sarebbe, in qualche modo, una circolazione costante. Il gesto che produce musica è visto chiaramente come un' esperienza senso motoria, dove azione e percezione costituiscono un tutt' uno. Come nei neonati, nei musicisti "le labbra e, soprattutto le mani, operano simultaneamente nella dimensione della produzione e la ricezione. Servono contemporaneamente a sentire e ad agire" (ibid.:57)

L' esperienza dell' ascoltatore sarebbe molto diversa dal punto di vista sensoriale; secondo questo approccio esso può partecipare dell' esperienza dell' esecutore soltanto grazie alla sua capacità di immaginare "l' insieme delle sensazioni tattili e cinestesiche che prova l' interprete, evidentemente con la loro corona di significati" (ibid.:63). La capacità di sperimentare in maniera evocativa cose come la forza, la chiarezza, la pienezza o la rotondità dei suoni nasce per Delalande dalla capacità di astrarre "le proprietà caratteristiche dagli eventi concreti" (ibid.:pag .66) e sarebbe il risultato della somma di esperienze sensoriali avute a partire dall' infanzia. Inoltre, e questo è molto importante ai fini di questo lavoro, considera che, attraverso questo processo, le qualità dell' esperienza musicale legate al movimento, "perdono il loro carattere circostanziale fino a rappresentare atteggiamenti psicologici, nei quali il motorio e l' affettivo si ricongiungono" (ibid.:66).

Una visione diversa è quella offerta dalla psicologia dello sviluppo , dalle teorie della percezione e anche dalla musicoterapia e dalla danzaterapia ; in questi campi è ormai riconosciuta l' esistenza di un sistema percettivo globale che va oltre i sistemi sensoriali specifici.

Secondo il musicoterapeuta R. Benenzon la globalità della percezione affonda le sue radici nel periodo prenatale durante il quale gli stimoli arrivano al feto attraverso un sistema vibrazionale che coinvolge tutto il corpo, organo percettivo totale che precede i sensi specifici.

Tra le ricerche empiriche degli psicologi dello sviluppo infantile , i lavori largamente conosciuti di D. Stern dimostrano che nei primi mesi di vita la percezione dei bambini trascende i singoli canali sensoriali nel cogliere quelle che sono chiamate qualità generali dell' esperienza ovvero l' intensità, la scansione temporale, il movimento, il numero e la forma degli eventi in generale, siano essi suono, movimento, immagine o altro. Hanno dimostrato anche che la percezione di queste qualità modifica lo stato generale del bambino in quanto implica in se stessa una modulazione dei cosiddetti affetti vitali. Gli affetti vitali sono per Stern variazioni dinamiche o schemi di cambiamento dentro di noi, sono la variazione costante dello stato dell' organismo che caratterizza il nostro essere vivi determinata, in buona parte, dal flusso delle variazioni toniche nel nostro corpo. Gli affetti vitali sono la sintesi della percezione delle suddette qualità dell' esperienza in una unica gestalt esistenziale. Percepire in questo modo significa dunque modificare la qualità dell' essere. Gli artisti, in particolare quelli che usano il corpo come veicolo, conoscono bene questa relazione tra percezione e variazioni nel proprio stato generale, caratterizzate dal fluire delle variazioni toniche. Alla base dunque c' è il corpo che in un certo senso vibra in ogni atto percettivo. Da questo punto di vista il rapporto con la musica tanto per l' esecutore come per chi ascolta dipenderà della disponibilità a permettere che queste variazioni avvengano.

Le due posizioni conferiscono un ruolo importante al corpo e il suo movimento nell' esperienza musicale, tanto importante da costituire uno dei fondamenti di senso della musica. Ambedue vedono nella qualità motoria il tono della dimensione affettiva. La differenza sta nel fatto che il primo approccio fonda la sua analisi sui movimenti in qualche modo intenzionali e chiaramente visibili, come il gesto di un' esecutore ad esempio, mentre il secondo considera i movimenti più sottili, interiori, come le vibrazioni delle dita, un restringimento nel centro del petto o una chiusura quasi impercettibile delle spalle, il cui insieme determina lo stato dei nostri affetti vitali, del nostro clima affettivo.

Le vibrazioni del corpo

Il corpo umano può essere visto come un insieme di tubi e sacche, e anche di strati di tessuti diversi. Tutte le parti del sistema hanno ognuna un specifico tipo di mobilità peristaltica e, attraverso

il loro pulsare prendono nutrimento dall'ambiente ed eliminano i residui inutili. Quello che è vero per l'alimentazione lo è anche, e non si tratta di una semplice metafora, per il nutrimento affettivo che si ottiene attraverso l'interscambio con gli altri. Le diverse parti del nostro organismo hanno patterns di mobilità caratteristici, i diversi tessuti possono spandersi e contrarsi, allungarsi e accorciarsi, diventare concavi o protuberanti. Questi patterns si caratterizzano per specifiche ampiezze e un ritmo di frequenza come qualsiasi altra onda vibratoria, il cuore ha un pulsare regolare e ininterrotto, i diversi tipi di muscolatura si spandono e si contraggono, o si allungano e si accorciano, perfino il tessuto cerebrale si gonfia ed sgonfia..

La motilità dei suddetti strati va definendo gradualmente la conformazione del corpo dell'essere umano e costituisce il fondamento di un suo senso d'identità; organizza il substrato di base della percezione e del conoscere, è quello che ci permette di accedere alla concezione di vuoto e di pieno, di lento e di veloce, dell'espansione, della caduta, di stagnamento, di sgorgamento, di nebuloso, ecc. Il flusso di questi movimenti interni è alla base dei nostri sentimenti e dei nostri pensieri.

Le emozioni, come la paura, la rabbia, ecc., modificano per eccesso o per difetto questi patterns; abbiamo un nodo alla gola, sentiamo un batter di ali nel petto, braccia, mani e spalle si irrigidiscono, ad esempio. E anche, sebbene in generale siamo meno coscienti, ogni percezione ci modifica, creando una variazione costante del flusso dei patterns di movimento, del flusso dei nostri affetti vitali, come li chiama Stern. È una specie di musica interiore che si modula costantemente nel suo rapporto con il mondo. Usando un'immagine visiva possiamo dire che siamo come gli "anemoni di mare", creature marine la cui forma si modifica costantemente in risposta ai minimi contatti. Quando riusciamo a divenire coscienti di questo movimento interiore possiamo trovare in esso gli impulsi e i patterns per i nostri movimenti creativi volontari. Questo è a nostro giudizio anche il fondamento sia del nostro fare che del nostro godere la musica.

Bisogna considerare che la disponibilità a vibrare è anch'essa variabile. Gli stati di tensione generale o i blocchi di certe parti del corpo vanno contro questa disponibilità. Inoltre la possibilità di percepire questo flusso costante della nostra esperienza dipende anche da un certo tipo di ascolto e, come abbiamo detto precedentemente, sappiamo che in età adulta le risonanze corporee legate a ogni atto percettivo sono generalmente allontanate dalla coscienza. Per Stern il linguaggio può indurre un'organizzazione dell'esperienza in categorie discrete che orientano la percezione verso i canali sensoriali specifici. Anche la nostra stessa struttura psichica presuppone in molti casi un allontanamento dal vissuto corporeo e conflitti o emozioni represses influiscono sul flusso tonico, condizionano la capacità percettiva amodale e la capacità di trovare per i nostri gesti una forma compiuta che nasca però dal serbatoio energetico dei nostri sottili movimenti spontanei.

I lavori di D. Winnicott sulla creatività ci ricordano che ci possono essere artisti di successo che non riescono ad esprimere le parti più autentiche di se stessi nella loro produzione. Aspetti nevrotici, conflitti interni e condizionamenti culturali possono portarci in molti casi a mantenere scisse certe dimensioni della nostra psiche e questo implica necessariamente il non ascolto di alcuni livelli della nostra esperienza corporea. Così in molte occasioni quello che a prima vista può sembrare un gesto espressivo/creativo può a un secondo sguardo rivelarsi il risultato di un controllo non flessibile della mente sul corpo, e cioè di un controllo che blocca l'energia spontanea invece di modularla.

La sfida di ogni educazione alla creatività è quindi quella di sviluppare la padronanza del nostro corpo senza togliere l'anima ai nostri gesti. Per questo in generale non basta lo studio di una tecnica e molte volte neanche certi tipi di pratica dell'improvvisazione. Quest'ultima può diventare una semplice esercitazione combinatoria se non si dà spazio all'ascolto di sé. In questo stadio dell'evoluzione umana l'emergere dei livelli più autentici non è possibile senza lo sviluppo globale della consapevolezza della persona, anche se forse sarebbe più giusto dire che sono reciprocamente l'uno condizione dell'altra.

Il contributo della danzaterapia

Il movimento espressivo a cui deve puntare la danzaterapia è quindi quello in cui la dimensione intenzionale, capace di dare ai nostri gesti una forma compiuta, non sia dissociata dal nostro serbatoio energetico, dai nostri sottili movimenti spontanei. Per favorire questo sviluppo si cerca, di pari passo, di amplificare un tipo di coscienza recettiva, aperta alla dimensione dell'essere e del sentire, attenta al processo creativo e non solo al prodotto. Il processo creativo è qualcosa d'interno, un insieme di meccanismi mentali e psichici, di stili percettivi di sé stessi e del mondo, attraverso il quale si arriva all'azione che genera l'opera, qualsiasi sia il linguaggio utilizzato. La consapevolezza è come dice C. Tart "quella capacità di conoscere, o sentire, o capire, o riconoscere che qualcosa sta accadendo" ed è una capacità che possiamo sviluppare ma anche orientare dirigendola da una cosa all'altra. Stiamo parlando di una specie di testimone interno che può osservare, senza condizionamenti, i nostri propri processi interiori; un testimone che non predilige la dimensione razionale ma è aperto a tutti i livelli dell'esperienza (sensoriale, emozionale, immaginale o del pensiero). La danzaterapia, mediante l'accrescimento della consapevolezza, favorisce l'ascolto degli impulsi profondi del corpo, a volte semplici contrazioni o minime vibrazioni delle dita, e la scoperta, già in questi sottili movimenti, dei germi della forma di un movimento espressivo.

Ricapitolando, possiamo dire che un gesto è veramente espressivo se nasce dal profondo. In questa ottica parlare di processo creativo significa parlare della sintesi tra processo primario e processo secondario (i due modi, razionale e irrazionale, del funzionamento della mente), e anche dell'integrazione tra impulsi energetici e articolazione della forma del gesto visibile.

Molti artisti conoscono momenti di integrazione che sono vissuti come esperienze di unità, sono momenti in cui il pensiero, l'azione e la coscienza di esistere confluiscono in un unico flusso; stati in cui l'essere non è diverso dal fare; e in questo aspetto non c'è differenza tra l'esperienza di chi danza e di chi esegue un pezzo musicale. L'obiettivo della danzaterapia è quindi quello di ripristinare, almeno in parte, il nostro senso di unità risanando la vecchia scissione corpo-mente.

Per la maggioranza, come abbiamo detto, le esperienze estetiche intense sono, nel migliore dei casi, poco frequenti e alle cause già elencate si aggiunge oggi la civiltà dell'immagine che privilegia il canale visivo, fornisce modelli pressanti e ci allontana sempre di più dal corpo sentito. La danzaterapia propone una serie di strumenti idonei per facilitare la riscoperta della connessione tra corpo sentito e gesto espressivo. Questi "strumenti" che dipendono fondamentalmente dalla relazione tra terapeuta e paziente e dalla capacità di quest'ultimo di cogliere la "musica" interiore del secondo, saranno descritti più avanti.

E' però importante dedicare qualche parola a due aspetti teorici e relative conseguenze metodologiche sui quali si basa il lavoro della danzaterapia: il sistema di analisi del movimento secondo R. Laban e il modello di J. Kestenberg. Sono, a nostro giudizio, importanti ai fini di questo lavoro perché danno un ulteriore chiarimento alla questione delle qualità generali dell'esperienza, degli affetti vitali e del flusso delle vibrazioni nel corpo.

La *Laban Movement Analysis* è un modello complesso e molto articolato, elaborato da Rudolf Laban, che analizza i patterns qualitativi e gli schemi di organizzazione spaziale che caratterizzano l'attività motoria. I patterns possono essere riconosciuti al di là dei diversi movimenti nei quali si concretizzano. Nel modello qualitativo *effort-shape* (sforzo-forma) sia gli aspetti qualitativi che quelli spaziali (forma) sono intrinsecamente relazionati ma i primi sono determinanti per il tema della percezione amodale e offrono categorie direttamente comparabili con i parametri musicali.

La parola *effort* è la traduzione inglese del tedesco *antrieb* traducibile con il termine "estrinsecazione" o "portata dinamica del movimento" indica "l'urgenza dell'organismo a farsi conoscere" (Bartenieff, 1980, 51). Gli *efforts* esprimono il modo in cui un essere umano investe la propria energia cinetica; sono i diversi atteggiamenti che, attraverso il movimento, possiamo assumere verso i requisiti fisici che un movimento richiede e verso i fattori ambientali di peso (forza di gravità), tempo e spazio. E' facoltà della specie umana poter scegliere "tra un atteggiamento di resistenza, di contenimento, di controllo e di contrasto, e uno di compiacenza, di tolleranza, di

indulgenza verso i “fattori di movimento” di peso, spazio e tempo . Un movimento può così essere forteo leggero, subitaneo o sostenuto, diretto o flessibile, controllato o libero.

Le motivazioni o l'intenzione dei nostri movimenti si manifestano attraverso una determinata combinazione degli “efforts”. Le parole utilizzate per descrivere queste combinazioni, come fluttuare, colpire, scivolare, ecc descrivono qualità dinamiche generalmente utilizzate per parlare degli ”affetti vitali”. Secondo Stern “ i termini dinamici o cinetici sono i più adeguati per esprimere dette qualità” (Stern, 1987).

Il modello di J.Kestenberg affronta invece la questione delle vibrazioni del corpo e offre una classificazione dei ritmi attraverso i quali l'essere umano organizza i suoi impulsi energetici, i quali si manifestano attraverso le variazioni toniche. Lo sviluppo del modello di J. Kestenberg (Kestenberg Movement Profile) ha messo in evidenza la possibilità di percepire le variazioni toniche come semplice flusso energetico, indipendentemente dalla forma del movimento in cui si incarnano. La limitatezza di questo lavoro non ci permette di analizzare fino in fondo il modo in cui Kestenberg descrive questo flusso, ci limiteremo a dire che, come l'acustica, utilizza grafici di onde per indicare il grado d'intensità e il ritmo delle oscillazioni tra le condizioni di flusso tenuto o bloccato e flusso libero.

La danzaterapia ha sviluppato la correlazione tra questi due modelli e diversi teorie psicologiche e li utilizza sistematicamente per l'osservazione del movimento. Sono anche utilizzati nel campo della didattica del movimento creativo e della danza e offrono, di conseguenza, un valido contributo nella didattica musicale.

Corpo e coscienza

Rudolf Laban (1879-1958), di origine ungherese, danzatore , coreografo, compositore, è stato il padre della danza moderna europea. Intellettuale e ricercatore , ha elaborato una delle più complete teorie del movimento umano ed ha elaborato, oltre al già citato sistema di osservazione ed analisi del movimento (*Laban Movement Analysis*) un sistema di notazione simile a quello musicale (labanotation) . Nel suo libro “The mastery of movement” egli dice: “E’ noto che i giochi e le danze delle tribù primitive sono nati dall'intenzione di prendere coscienza di certe combinazioni di sforzo (effort) selezionate. Oltre alla presa di coscienza , o piuttosto insieme ad essa, vi è la fissazione nella memoria e nell'abitudine motoria della combinazione di sforzo selezionata. Questo è un modo particolare per costruirsi delle idee sulle qualità del movimento e sul loro utilizzo. Forse non è troppo ardito introdurre a questo punto il concetto di “*pensare in termini di movimento*” in opposizione a quello di “pensare in parole”. Il “pensare in movimento “ può essere considerato come un insieme di impressioni di avvenimenti esterni nella mente di una persona, per il quale manca una terminologia. Questo modo di pensare , a differenza del pensare in parole, non serve ad orientarsi nel mondo esterno , ma perfeziona l'orientamento dell'uomo nel suo mondo interiore, dal quale sorgono continuamente impulsi che cercano uno sbocco nell'agire, nel recitare e nel danzare.”(pag.21)

“La sorprendente struttura del corpo umano con le sue incredibili possibilità d'azione rappresenta uno dei maggiori miracoli dell'esistenza. Ogni fase del movimento, ogni minimo trasferimento di peso, ogni singolo gesto di qualsiasi parte del corpo rivela un aspetto della nostra vita interiore. Ogni movimento ha origine da una sollecitazione interna, causata da un'impressione sensoriale immediata o da una complicata catena di impressioni sensoriali già esperite e fissate nella memoria . Questa stimolazione dà luogo a un volontario o involontario sforzo interiore o impulso al movimento:”

“La varietà dei caratteri umani dipende dall'enorme numero di atteggiamenti possibili verso i fattori di movimento (peso, tempo, spazio, flusso) (...) questi atteggiamenti interiori abituali costituiscono gli indizi basilari di ciò che chiamiamo *carattere e temperamento*.”

“La rappresentazione attraverso il movimento è una sintesi, ossia il processo unificante che culmina nella comprensione della personalità nel sempre mutevole flusso della vita.”

O per dirla con le parole di Umberto Galimberti: “ ..siccome la danza rifiuta il dualismo conflittuale tra materiale e immateriale, siccome non vive il corpo come antagonista dell'anima, la danza, con la

semplicità del suo gesto, dissolve il tratto disgiuntivo con cui *la ragione* procede opponendo il vero al falso, il bene al male, il positivo al negativo, l'alto al basso, per richiamare quell'*ordine simbolico* (“συμβάλλειν” significa mettere insieme) da cui proveniamo e che ancora ci abita come fondo abissale in cui la coscienza cerca di gettare la sua pallida luce.....nel linguaggio simbolico e nell'eccedenza semantica fluttuante che lo connota il corpo esprime la sua *e-motività*, ciò che lo muove. Non essendo sistematica, l'emotività non potrà mai costituirsi nel linguaggio; debordando dai segni e slittando sui significati, l'emotività non ha altra possibilità di espressione se non nell'eccedenza semantica che scivola ai confini dei codici. “ (in Annex, 2/2000).

Per finire queste premesse al discorso che vogliamo intraprendere, che sono anche un tributo sentito e riconoscente a una persona che ha posto le basi per coniugare rigore scientifico e sensibilità artistica, osservazione scientifica e osservazione artistica, usiamo ancora le parole di Laban: “Il movimento ha una qualità che non è il suo aspetto utilitaristico o visibile, ma la sua sensazione. Si DEVONO fare i movimenti, così come si devono ascoltare i suoni, per apprezzare pienamente il loro potere e il loro significato.”

In questo nostro lavoro cerchiamo di dare un senso all'importanza di una *coscienza personale “incorporata”*: è un tipo di coscienza che si sviluppa e si apprende attraverso l'esperienza diretta, attraverso l'aprirsi all'ascolto del ritmo e della relazione tra essere mossi e muovere; attraverso una comprensione profonda di noi stessi come nodo soggettivo di relazioni tra la nostra eredità filogenetica, la nostra base biologica da una parte e il nostro ambiente, i modelli storici culturali dall'altra.

In una pubblicazione recente, “Pensare l'invisibile” (2000), Aldo Carotenuto, psicoanalista junghiano e Edoardo Boncinelli, biologo ricercatore, si interrogano e si confrontano nel tentativo di definire e circoscrivere la natura della coscienza di sé, l'identità propria e dell'altro. La discussione li porta a concordare che la *coscienza* non sia una struttura localizzabile in una qualche parte del corpo o del cervello ma una funzione, un *processo* che “...si disegna precipuamente come “*costruzione della memoria*”, ossia nel duplice significato di costruzione di una memoria personale e di ricostruzione frutto della memoria. In entrambe i casi ...non si tratta di una processualità solipsistica ma di un'interazione comportamentale e psichica tra noi e il mondo. La continuità temporale della memoria, che ci porta a riconoscere come nostre tanto le scelte del passato quanto quelle del presente, sebbene divergenti, e a integrarle in una più ampia progettualità a venire, è ciò che nella pratica potremmo definire coscienza. Si tratta dunque di una mutevolezza che nell'insieme...costituisce tuttavia un perno attraverso cui riconoscerci sempre e comunque identici a noi stessi.....tuttavia la coscienza non è così inafferrabile, visto che comunque è permeabile all'influenza dell'altro ed è soggetta ai cambiamenti proprio in virtù dei rapporti che abbiamo. Le sue ragioni e il mistero della sua natura sono intimamente legati all'invisibile, alle emozioni, all'inconscio, ma i suoi effetti sono ben visibili, per il tramite dei nostri comportamenti, delle nostre coazioni e dei nostri rapporti.”

Fantastico, seguendo un pensiero circolare siamo tornati all'espressività del corpo in movimento e alla connessione con il proprio mondo interno fatto di sensazioni, immagini, memorie.

Riabitare il corpo

“I simboli del sé sorgono nelle profondità del corpo” C.G. Jung

Joan Chodorow in vari suoi scritti esamina a fondo, a partire dalla sua esperienza personale di danzaterapeuta e di psicoanalista e coi contributi di Darwin, Jung, Tomkins e Stewart, l'espressione corporea non-verbale delle emozioni e la loro importanza nello sviluppo psicologico così come il loro utilizzo nel processo psicoterapeutico. “Come analisti – scrive l'autrice – siamo sempre coinvolti con le emozioni. I nostri complessi più fastidiosi sono formati intorno ad un “core” (nucleo centrale) emozionale. Tuttavia le emozioni sono anche la sorgente della energia psichica e l'origine dei nostri valori più alti. Una emozione è al tempo stesso somatica e psichica. Per somatica, intendo le innervazioni corporee e l'azione fisica espressiva. Per psichica, intendo le immagini e le

idee associate . Nelle profondità dell'inconscio è l'emozione che media tra i regni del corpo e della psiche, dell'istinto e dello spirito.” E continua: “La danzaterapia ha profondamente a che fare con l'espressione e la trasformazione delle emozioni” .

Come danzaterapeute sappiamo che le emozioni , quando represses e negate, possono restringere e distorcere il corpo. Sappiamo che anche nei pazienti più regrediti senza l'uso della parola, o in quelli in cui l'espressività sembra congelata in forme corporee e in patterns ripetitivi e sterili, si nasconde un'anima che aspetta di essere vista e rispecchiata empaticamente .

Un trauma fisico e emotivo non risolto è spesso trattenuto nel corpo, in stasi, finchè può essere portato alla coscienza. Come danzaterapeute e psicoterapeute ad orientamento corporeo, invitiamo le persone a riabitare sè stesse, a rientrare e fare esperienza dei loro corpi più pienamente attraverso movimento, rilassamento, respiro, suono, lavoro sui sogni, espressione pittorica, scrittura e ogni altra forma di lavoro creativo e orientato al corpo. Emergono così storie che sono connesse con profondi stati affettivi e credenze, che cercano un modo per uscire allo scoperto così che possano essere esperite, sostenute in un modo sicuro e protetto, portate alla coscienza, esaminate e reintegrate nell'identità della persona.

Il nostro lavoro richiede un collegamento della attuale esperienza del paziente a patterns interattivi precoci che hanno avuto un impatto profondo sulla sua esperienza “incorporata” vissuta con e nel corpo, sul suo senso di sé, e la sua capacità di relazionarsi con gli altri. I modi in cui veniamo trattati e i modi in cui rispondiamo, le forme dei nostri corpi e i messaggi che noi registriamo circa di esse, tutto questo ha un profondo impatto su come noi andiamo formando noi stessi e sul modo in cui viviamo la nostra vita. La nostra struttura, le posture , i gesti, il linguaggio, le immagini e i sogni sono tutti un riflesso di quella storia e di quel processo permanente . Gli avvenimenti traumatici avvengono in un contesto relazionale ed è in un contesto di relazioni che il processo di guarigione deve avere luogo. Attraverso la loro *postura, l'andatura, il grado di appoggio sicuro sui piedi, i gesti, i tessuti e il tono muscolare e il colore*, i corpi raccontano la loro storia. Sebbene ogni individuo si presenti in un modo suo proprio, unico, si osservano certi patterns o certi temi ripetersi di continuo, segnando il luogo ed il grado della ferita e articolando i modi propri del corpo con cui una persona ha imparato a dare forma al modo in cui convive con la propria storia. Come dice Stanley Keleman, “Ho incorporato i miei incontri col mondo e questi hanno lasciato un loro segno”.

Per promuovere un processo di guarigione occorre innanzitutto costruire , creare un *contenitore sicuro e protetto , un temenos alchemico* (attraverso l'essere presente del terapeuta, una presenza fluida, non giudicante che crea fiducia) in cui la persona possa sperimentare le sensazioni corporee, richiamando qualsiasi immagine, memoria e associazione possano emergere mentre collega quanto sta sentendo con affetti congruenti.

Il passo successivo è dare loro una forma, attraverso un movimento, una espressione pittorica, una poesia , una canzone e ogni altro mezzo creativo che assistano la persona nel dare forma a immagini e esperienze di sé nuove , più salutari, più incorporate.

Nell' atto creativo, il paziente muove verso la scoperta di nuove possibilità nel modo di comportamento, nel conoscersi, nel recuperare il suo corpo come proprio, nel relazionarsi con gli altri e nel portare alla luce in modo più pieno e completo la sua essenza, la sua identità.

Con queste descrizioni del processo trasformativo psicoterapeutico, possiamo ora tornare al tema centrale che stiamo esaminando e cioè all'importanza di un recupero o di uno sviluppo della capacità di ascolto sensibile , con tutto il corpo.

Questa capacità (che sembra avere molte analogie con quello che Masud Khan descrive come capacità di essere “come un campo lasciato a maggese”(1), il restare oziosi, uno stato transizionale dell'esperienza , un modo di essere caratterizzato da una quiete vigile e da una consapevolezza ricettiva, desta e sensibile) pare essere una componente essenziale del processo di “diventare la persona che sono” o per dirla come Jung del processo di individuazione.

“Pur essendo una condizione essenzialmente e intrinsecamente privata e personale, essa richiede un ambiente umano favorevole per realizzarsi e conservarsi”. Richiede una presenza , una

testimonianza. “ Una tranquilla presenza umana garantisce che il processo psichico (il restare oziosi) non sfugga al controllo, cioè non diventi patologicamente introspettivo, o cupo e malinconico”.

Questa capacità è “ un substrato energetico per la maggior parte dei nostri sforzi creativi e creando uno stato psicologico di non integrazione e animazione sospesa permette quell’embriogenesi di esperienze interiori che distingue la vera creatività dalla produttività ossessiva” .

Coltivare consapevolmente questa capacità, che in ultima analisi è capacità di relazione interiore spontanea con sé stessi, ha infine un valore nel contrastare lo spirito del tempo, la cultura contemporanea dello svago e del piacere fine a sé stesso, dell’attivismo e della dovizia inconcludente di “tempo libero”.

Conclusioni

Come già detto nell’introduzione, nella nostra opinione, il corpo è il primo luogo sacro del quale dobbiamo riappropriarci per recuperare il senso della musica nella nostra società. Questa affermazione presuppone altre due idee: che il corpo non è oggi un luogo sacro; che il corpo è stato, in qualche modo perso, e vada ritrovato. Il contributo che la danzaterapia può dare alla musica va visto in questa ottica e potrebbe sintetizzarsi in una serie di criteri:

- Il risanamento della scissione corpo-mente passa per il recupero della relazione tra corpo che agisce, corpo che sente e si sente e coscienza recettiva, che osserva senza condizionare.
- Questo tipo di coscienza ci apre all’ascolto del flusso tonico nel corpo, che è modulato dalle nostre energie interne e dalle risonanze provocate dall’incontro percettivo con il mondo. Man mano che aumenta la consapevolezza delle nostre fluttuazioni toniche possiamo cominciare a percepire i nostri movimenti “incipienti” (Dosamantes Alperson, 84,145), e cioè la nascita degli impulsi che cercano di emergere, arricchendo così la nostra possibilità di sviluppare un processo creativo autentico.
- A sua volta, come in un circuito di retroalimentazione, lo sviluppo del processo creativo attraverso il corpo e il suo movimento affina la coscienza corporea e la capacità percettiva. Questo affinamento percettivo arricchisce anche il rapporto con altri linguaggi espressivi e, di conseguenza, anche quello con la musica sia nell’ eseguire che nel semplice godimento di chi ascolta. Questo criterio è oggi tenuto presente in alcune esperienze di educazione musicale di base e anche nella formazione dei musicoterapeuti e a nostro giudizio sarebbe di grande utilità anche nella formazione attuata dai Conservatori.
- Il metodo Laban e il modello di J.Kestenberg possono offrire una grande ricchezza di spunti metodologici, a mio giudizio, un’osservazione metodica del modo in cui i nostri movimenti si relazionano con il peso, il tempo e lo spazio permette di arrivare gradualmente alla percezione profonda del flusso tonico superando resistenze o difficoltà emotive.
- Gli aspetti relazionali devono essere considerati tra gli elementi che possono favorire o inibire in maniera rilevante la creatività.

Un tipo di didattica che utilizzi il movimento e la musica e che tenga in considerazione questi criteri, può essere molto utile per evitare il precoce allontanamento della capacità percettiva sinestesica garantendo così una maggiore libertà espressivo- creativa.

Bibliografia

- S. Keleman, *Emotional Anatomy*, Center Press, Berkeley, 1985
- R. Laban et al., *Effort*. MacDonald & Evan, London 1977
- V. Preston Dunlop, *A handbook of dance in Education*. MacCDonald & Evans, London, 1977
- D. Stern , *Il Mondo Interpersonale del Bambino*. Bollati Boringhieri, Torino, 1989
- A.A.V.V. (2000), *annex 2 / 2000*, Ed. La Biennale di Venezia , Venezia
- I. Bartenieff, *Body Movement, coping with the environment*. Gordon and Breach Science Publishers, New York, 1983
- R. et al. Benenzon , *La Nuova Musicoterapia*. Phoenix Editrice, Roma, 1997
- A. Carotenuto, E. Boncinelli (2000), *Pensare l'invisibile*, Bompiani RCS, Milano
- J. Chodorow (1990), *The emotions (psyche's body)*, paper presented at the North-South Conference of Jungian Analysts in Palm Desert, California
- J. Chodorow (1998), *Danza terapia e psicologia del profondo. L'uso psicoterapeutico del movimento*, Ed. RED, Como
- F. Delalande, *Le condotte musicali*, Editrice Clueb, Bologna, 1993
- E. Dosamantes Alperson, *Experiential Movement Psychotherapy*, in Lewis, P- Theoretical Approaches in Dance Therapy, Kendall Hunt Publishing Co., Dubuque, 1984
- F. Dogana, *Suono e senso*, Franco Angeli, Milano 1983
- S. Keleman, *Emotional Anatomy*, Center Press, Berkeley, 1985
- M. Khan (1990), *I Sè nascosti. Teoria e pratica psicoanalitica*, Bollati Boringhieri, Torino
- R. Laban (1999), *L'arte del Movimento*, Coop. Ephemeria Ed., Macerata

R.Laban et al., *Effort*. MacDonald &Evan,London 1977

V.Preston Dunlop, *A handbook of dance in Education*. MacCDonald & Evans, London,1977

D. Stern , *Il Mondo Interpersonale del Bambino*. Bollati Boringhieri, Torino, 1989

T. Stromsted (1998), *The dance and the body in psychotherapy:reflections and clinical examples*,in

Don Hanlon Johnson e Ian J. Grand (a cura di), *The body in psychotherapy. Inquiries in somatic psychology*,North Atlantic Book, San Francisco, California