

Scuola di Danzamentoterapia Espressiva e
Psicodinamica
Genova, 2003- 2006

*IL RUOLO DELL'OGGETTO MEDIATORE
NELLE SEDUTE DI
DANZAMOVIMENTOTERAPIA*



Tesi di specializzazione di Laura Montanarella

Relatrice: Paola De Vera D'Aragona

*A mio marito e ai miei figli
Sono loro il teatro della mia danza*



INDICE

Premessa	p. 1
Introduzione	p. 3
1. L'oggetto e lo spazio transizionali	p. 5
2. Gli oggetti mediatori in DMT	p. 7
2.1 DMT metodo Maria Fux – <i>La tela e il colore della relazione</i>	p. 7
2.2 Art Therapy – <i>La cornice del cerchio</i>	p. 11
2.3 Expression Primitive e HERNS Duplan – <i>La sincope</i>	p. 13
2.4 Expression Primitive e France Schott-Billmann – <i>Il tamburello comanda</i>	p. 27
2.5 DMT Espressiva Relazionale – <i>Sulla ridondanza</i>	p. 20
2.6 DMT Espressiva Psicodinamica – <i>Il ponte sottile</i>	p. 23
2.7 Le forme nelle danze sacre – <i>Il cerchio infinito?</i>	p. 28
2.8 DMT in chiave simbolica – <i>Rispecchiare i movimenti-ombra</i>	p. 32
3. Come, quando utilizzare l'oggetto mediatore	p. 35
4. Facilitare il processo di separazione	p. 37
5. Conclusioni	p. 40
Bibliografia	p. 44

portata avanti. Infatti, posto che per lui un elemento fondante della danza fosse il ritmo, ha battuto quella strada fino a trovare lo sbocco giusto.

Poi mi ha colpito la velocità di reazione della bambina, me la sono immaginata...quando ha visto la chitarra avrà percepito che qualcuno aveva pensato a lei e immediatamente le è sorta irrefrenabile la voglia di cantare...come non potesse sentirsi corpo e anima finquando non le fosse fornito uno strumento, un prolungamento di sé che le facilitasse l'uscita dal suo mondo.

Come quando in un gruppo che non ci appartiene scopriamo che una persona ha avuto un'esperienza simile alla nostra e ci apriamo alla comunicazione, così la bambina aveva bisogno di qualcosa che c'entrasse col suo mondo; e siccome nella danza non si usa la parola e forse una bambina non ha bisogno di parole, ecco che intervengono gli oggetti che facilitano l'apertura.

Penso che il gruppo, in questa esperienza raccontata, abbia avuto una funzione essenziale per confermare la comunicazione della bambina; non me la vedo a cantare a squarciagola da sola, bensì proprio con dei bambini che la guardano sorpresi; ha cominciato a cantare per loro, che erano con lei fin dall'inizio degli incontri e che ora si fermavano ad ascoltarla e a rimandarle il suo canto con la sua stessa passione.

Herns disse che, da quel giorno, la bambina partecipò alla danza come tutti gli altri e oggi mi domando: cosa avrà fatto quando si sarà separata dalla chitarra? Come l'avrà riposta o restituita a Herns? Cosa avrà detto?

Da quel giorno, e maggiormente ora che mi accingo ad iniziare un percorso di tirocinio con alcune persone disabili, mi interesso al ruolo che hanno gli oggetti nella Danzamovimentoterapia, di come siano introdotti nella relazione terapeutica, come vengano "usati" e come ci si possa separare da essi senza perderne il valore, ma addirittura interiorizzandolo.

Ci tenevo a raccontare come è sorto il tema della mia tesi. Non è nato da una curiosità intellettuale e astratta ma da un racconto come quelli fatti dal capotribù in un giorno di riposo dai lavori quotidiani. Esso ha lavorato in me come un piccolo seme che è esploso quando ha trovato il terreno giusto di un tirocinio da iniziare.

E spero porti frutto a me, come approfondimento, e ad altri, che leggendo queste pagine possano proseguire il lungo studio della Danzamovimentoterapia.

INTRODUZIONE

L'utilizzo di oggetti nella danza è antichissimo ed essi possono essere tra i più disparati. Ci sono oggetti che sono diventati dei "classici" della scena sin dai tempi più remoti, come per esempio la maschera, il tamburo, i nastri o le spade. Altri oggetti sono forse più caratteristici del setting terapeutico della Danzamovimentoterapia, ad esempio i fogli di carta, gli elastici o i palloncini usati nella DMT secondo l'insegnamento di Maria Fux; oppure il disegno nel caso della Dance Therapy. La voce, il gesto e la danza stessa nel caso dell'Expression Primitive e della Dmt Espressiva e Psicodinamica. Nomino i primi oggetti che mi vengono in mente, perché ogni filone di DMT usa moltissimi mediatori che ora non posso elencare singolarmente.

In realtà il terapeuta di qualsiasi formazione sa che qualunque oggetto, come citato nella premessa, può diventare un mediatore di relazione e si deve pensare con estrema apertura alla possibilità di introdurre nella scena terapeutica veramente qualunque oggetto.

Alcuni, per la loro forma, dimensione o materiale, sono naturalmente evocativi di qualche sensazione universale: un peluche evocherà una sensazione di morbidezza diversa da un bastone; tuttavia il peluche diventerà mediatore quando farà danzare la MIA sensazione di morbidezza, legata ad un'esperienza personale, più o meno piacevole, che metto in gioco nella mia danza in quel momento.

Ecco allora le domande sviluppate nella mia tesi.

Quando un oggetto diventa un mediatore? Già quando lo introduco, esso cambierà il modo di danzare di una persona (per esempio consegno un foulard e i movimenti diventeranno più lirici, fluidi e ampi), ma quando e come scatta il passaggio a una danza in cui io parlo col mio foulard, divento un foulard e me ne posso separare avendo in me la qualità del foulard?

Lo stesso vale per la danza, come espressione ancora più "stilizzata" di mediazione? Quando essa mi fornisce solo uno schema di movimento (per esempio la danza classica) e quando invece danzo veramente la mia danza, sono la mia danza e posso, al limite, farne a meno, ovvero fermarmi, pur mantenendo la qualità di un movimento danzato?

Posti tali quesiti di base, il percorso comincerà ad esplorare la teoria sull'oggetto e lo spazio transizionali elaborata da D.W. Winnicott; saranno citati brevemente i vari filoni della DMT e cosa si usa maggiormente come oggetto mediatore in ogni scuola; si entrerà nel merito dell'uso di oggetti

mediatori che riguarda il tirocinio che mi accingo a svolgere quest'anno, descrivendo come ho introdotto un oggetto, come ne ho stimolato l'uso, come ne ho favorito la separazione.

Infine, si vedrà come proseguire una danza oltre l'oggetto mediatore, attraverso l'immaginazione e la simbolizzazione.

L'ipotesi che qui formulo è che l'oggetto mediatore, come estensione di sé, abbia un ruolo fondamentale in DMT come facilitatore di una trasformazione. Esso permette di ripercorrere il fondamentale processo di separazione, individuazione e simbolizzazione teorizzato da Sigmund Freud e sviluppato da moltissimi studiosi, fra cui anche Winnicott.

Il suo uso, come per ogni oggetto, comporta però anche delle precauzioni, nonché una finalità. La precauzione fondamentale è quella di non delegare solo a lui la relazione terapeutica come se potesse parlare la sua lingua senza introdurlo in modo corretto. Esso deve parlare non la lingua del conduttore, ma deve offrirsi all'utente come cosa nuova eppure conosciuta, che gradualmente diviene sua e si carica della sua storia. Tutto questo non avviene automaticamente ma con una buona conduzione.

La finalità è un aspetto fondamentale della tesi: perché introduciamo un oggetto? A che scopo? Se vogliamo ripercorrere le tappe verso la simbolizzazione, quindi la capacità di tenere in sé l'oggetto d'amore (ovvero tutto ciò che ci cura, ci calma e ci fa crescere), allora il fine ultimo del fare uso dell'oggetto mediatore è quello di poterne fare a meno, così come si può fare a meno di stare sempre attaccato alla madre senza perdere la qualità dell'amore, della cura che ella ha rappresentato.

Quindi la finalità è quella di andare oltre l'oggetto, perché si può danzare la vita stessa senza altre mediazioni.

Ci saranno utenti, persone, che avranno bisogno molto spesso, se non sempre, di una mediazione concreta rappresentata dall'oggetto, perché la loro capacità di simbolizzazione è ancora in via di sviluppo o si è arrestata per qualche motivo. Ci saranno inoltre momenti o periodi in cui anche un gruppo che è arrivato a utilizzare mediatori meno concreti di un oggetto (voce, ritmo, gesto), abbiano la necessità di tornare agli oggetti come il bambino che torna dalla madre dopo essere stato in un'altra stanza. Ma ciò non toglie che il fine ultimo sia il raggiungimento della simbolizzazione, e deve essere tenuto presente in qualunque seduta di DMT.

Iniziamo dunque questo percorso arricchendolo via via di maggior contenuto per arrivare a delle buone conclusioni.

1. L'OGGETTO E LO SPAZIO TRANSIZIONALI

In *Gioco e realtà*¹, D.W. Winnicott esplora in modo esteso quella che egli delinea come la fase “transizionale” dello sviluppo dell’Io, durante la quale il bambino costruisce un ponte tra la pura soggettività e la realtà oggettiva, condivisa. Per riuscire in questo compito, dice Winnicott, il bambino fa uso di qualcosa che appartiene al mondo esterno, “*magari uno straccio di lana, o l’angolo di una coperta, o di un piumino, o una parola, o una ninna-nanna...il cui uso diventa di importanza vitale per il bambino al momento di andare a dormire, ed è una difesa contro l’angoscia, specie l’angoscia di tipo depressivo. Forse qualcuno di questi oggetti soffici è stato trovato e usato dal bambino, e diventa allora ciò che io chiamo oggetto transizionale...*”. “*Il punto essenziale dell’oggetto transizionale non è il suo valore simbolico quanto il fatto che esso è reale. E’ un’illusione, ma è anche qualcosa di reale*”.

Winnicott sostiene che l’oggetto contenga un paradosso, perché è reale ed al contempo produce un’illusione; il punto sostanziale non è cercare di risolvere il paradosso stabilendo se esso è l’una o l’altra cosa: al contrario, il grande lavoro di creatività che il bambino fa spontaneamente e che per l’adulto diventa più difficile, è proprio quello di integrare i due aspetti e di non soffermarsi affatto sulla qualità paradossale dell’esperienza.

In realtà noi adulti spesso releghiamo l’aspetto immaginativo definendolo quasi una sorta di “sentimentalismo”...insomma quel bastone è vecchio, il legno è quasi marcio e non serve a nulla...ma se mi trovo a decidere di buttarlo via, esso non sarà più soltanto questo ma... il bastone che il nonno usava per andare a fare le passeggiate in montagna e alle volte lo brandiva scherzosamente verso di me che ero piccola, poi anch’io l’ho usato per battere i materassi fuori casa e per insegnare al cane a saltare...e così il bastone non solo è uno scrigno di ricordi ma un oggetto che raccoglie un’infinità di aspetti: la vecchiaia, l’infanzia, il gioco e molto altro.

Winnicott parla dell’oggetto transizionale come di un viaggio che continuamente porta da un lato verso la realtà dell’oggetto, dall’altro verso la realtà del soggetto; esso rappresenta una fase di transizione nello sviluppo emozionale, uno “*stadio teorico che precede la separazione del non-me dal me*”.²

¹ D.W. WINNICOTT, *Gioco e realtà*, Armando Editore, Roma 1993, p. 11.

² *Ib.*, p. 11.

Riguardo il gioco, Winnicott sostiene che anch'esso rientri in questo delicato processo di graduale simbolizzazione di cui viene investito un oggetto. Proprio come il bambino piccolo, che stringendosi e accarezzando il suo oggetto amato, lo usa per ammettere e per colmare lo spazio che esiste ormai tra sé e la madre, così quando il bambino è più grande *“la separazione viene evitata colmando lo spazio potenziale con il gioco creativo, con l'uso di simboli e con tutto ciò che, alla fine, porta ad una vita culturale”*. Non mi sentirei scorretta se volessi sostituire alla parola “gioco” la parola “danza”, perché in questa luce penso essi rappresentino esattamente lo stesso processo di simbolizzazione e creatività. Gioco creativo, danza e movimento quindi colmano lo spazio potenziale, che è separazione, con l'uso di simboli, e tutto ciò fa crescere in modo sano.

Winnicott, tornando a focalizzare l'attenzione sul ruolo dell'oggetto nello sviluppo infantile, vuole distinguere due aspetti fondamentali di tale relazione.

Una cosa è entrare in rapporto con un oggetto. Cosa accade? Il bambino entra in rapporto con un oggetto ed avvengono in lui delle modificazioni, definite spesso come “carica”: hanno agito dei meccanismi proiettivi e delle identificazioni tali che l'oggetto ha assunto in sé qualcosa del mondo del bambino.

Un'altra cosa, in più, è il fatto di usare un oggetto. Per Winnicott usare un oggetto significa senz'altro entrarvi in rapporto, con tutte le implicazioni sopra descritte; in aggiunta a ciò, quando il bambino usa un oggetto, ne accetta la sua realtà, ovvero sa che l'oggetto è lì, concreto, tangibile, che non è solamente una proiezione, bensì costituisce un'entità indipendente da lui. Questo aspetto è molto importante perché per usare un oggetto il bambino deve iniziare il percorso verso il principio di realtà.

Il passaggio dall'entrare in rapporto con un oggetto e l'usarlo è ciò che il bambino sperimenta quando comprende e accetta che l'oggetto esca dal suo controllo onnipotente e viva di vita indipendente. Quando realizza ciò il primo impulso è quello di distruggere l'oggetto che è fuori dal suo controllo: *Il soggetto dice all'oggetto: “Io ti ho distrutto”, e l'oggetto è lì per ricevere la comunicazione. Da questo momento il soggetto dice: “Salve oggetto!”. “Io ti ho distrutto”. “Io ti amo”. “Tu hai valore per me perché sei sopravvissuto al mio distruggerti”. “Mentre io ti amo, continuamente ti distruggo nella fantasia” (inconscia). Qui comincia per l'individuo la fantasia. Il soggetto può adesso usare l'oggetto che è sopravvissuto”*.³

Questo lavoro di Winnicott mi aiuta ad avere un riferimento teorico quando mi trovo a condurre i laboratori con persone disabili medio-gravi

³ Ib., p. 154.

di età variabile dai 20 ai 55 anni. Con loro ho scelto di introdurre, dove mi sembrava opportuno, degli oggetti mediatori.

2. GLI OGGETTI MEDIATORI IN DMT

Passo ora in rassegna qualche esempio di oggetti mediatori caratteristici di varie scuole di Danzamentoterapia, dando per scontato che nessuna di esse utilizza solo gli oggetti che indico, bensì che possono al più prediligere tali oggetti senza escludere l'uso di altri elementi. In relazione a ogni orientamento di DMT mi soffermo a fare delle considerazioni riguardo il mio tirocinio.

2.1 Dmt metodo Maria Fux

L'uso degli oggetti, in questo metodo, è essenziale per mobilitare il corpo e per sensibilizzarlo. Si usano spesso **materiali di recupero** (a conferma del fatto che non esiste un oggetto "più mediatore" di altri) dei quali si può danzare la forma, il colore, si può conoscerli attraverso il tatto, ascoltare il loro rumore. In questo modo si coinvolgono tutti i sensi per conoscere l'oggetto, in modo da arrivare a poter danzare le sensazioni e le emozioni provate in relazione all'oggetto. Alle volte Maria Fux lavora con l'elastico per esempio, per esplorare l'estensione e la ritrazione di tutto il corpo, di una parte o di un intero gruppo che si unisce attraverso gli elastici; utilizza il bastone, oppure la sedia, i fogli di carta colorata, le stoffe, i palloncini.

"L'uso dell'oggetto ha una duplice funzione:

- *conoscere un'esperienza attraverso i sensi;*
- *sentire, attraverso l' oggetto che media, le emozioni che si provano, i limiti, l'affettività, la dolcezza e l'aggressività, comunicandole attraverso la danza."*⁴

Riporto le parole di Maria Fux riguardo un'attività svolta con il **foglio di giornale**, in cui possiamo osservare il tipo di linguaggio usato dalla conduttrice, le evocazioni di immagini, il suo modo di condurre l'incontro, la danza ed il commiato da un oggetto.

⁴ M. PESERICO, *Danzaterapia*, Carocci Faber, Roma, 2004, pp. 172-173.

"Ogni persona si mise a sedere di fronte a ciascuno di questi fogli. Commentai: -Buttiamo sempre via quello che abbiamo già usato- e lentamente, accompagnati da un brano di Piazzolla, iniziammo a mettere le nostre mani come fossero impronte, disegnando sul foglio con le mani rivolte in direzioni differenti. -Immaginiamo che le mani siano dipinte con diversi colori e che questi colori passino sulla carta. Guardiamo quello che abbiamo fatto, danziamo attorno al perimetro della pagina e ritmiamo il tempo della musica, appoggiando piedi e mani. Ci sediamo sul pavimento e, come se avessimo un pennello, disegniamo sul foglio ciò che la musica ci ispira. Non bisogna lasciare che la mano muova il pennello senza tutto il corpo. Sul pavimento giriamo attorno al foglio muovendo tutto il corpo e vedremo il disegno in un altro modo. Dopo esserci alzati in piedi osserviamo dall'alto come si possa avere una diversa immagine del disegno fatto; muoviamoci in esso. Lentamente ci abbassiamo di nuovo e la pagina di giornale diventa sempre più qualcosa di nostro. Prendiamola delicatamente perchè sta chiedendo di accostarsi al nostro corpo e sempre in movimento, molto vicino a noi sentiamo quanto può dare piacere ed essere importante per qualcuno diverso da noi. Noi gli stiamo dando una vita in movimento. Tutti ci muoviamo danzando e le pagine si muovono con noi. Questa pagina è la persona che non si può muovere senza il nostro aiuto. -E' emozionante vedere come bambine dai sette ai dodici anni, adolescenti e adulti sappiano trattare questi fogli con cura danzando, e come capiscano che stanno dando vita e valore a ciò che prima era inerte, era stato buttato via- (Fux, 1991)⁵"

Vorrei fare qualche breve osservazione a proposito di questo uso dell'oggetto.

Anzitutto noto come, nel metodo di Maria Fux, la **musica** sia parte costitutiva dell'approccio terapeutico e sia indissolubile dall'oggetto e dal movimento. Perciò la sua scelta deve essere molto accurata e studiata, perchè anche la musica, in questo esempio, è mediatrice di emozioni.

Osservo la precisione di linguaggio, la ricchezza di immagini usate e la gradualità che conduce gli utenti a prendere dimestichezza con l'oggetto fino a poterci danzare insieme: tutto questo non è improvvisazione ma ricerca accurata in ogni passaggio.

Apprezzo l'idea di utilizzare materiali di recupero, perchè rappresentano simbolicamente tutto ciò che ogni persona "butta via", ovvero rimuove, e che va ripreso in mano, conosciuto e trasformato in modo creativo.

Osservo infine che tale linguaggio e tale uso dell'oggetto sono a volte

⁵ Ibid.: pag.. 152.

altamente induttivi, perchè l'evocazione delle immagini è chiusa: quando Maria Fux dice *"Prendiamo la pagina delicatamente perchè sta chiedendo di accostarsi al nostro corpo...non si può muovere senza il nostro aiuto"* e vi accompagna una musica di Piazzolla vuole creare una atmosfera precisa, dove si esplora una precisa gamma di emozioni (delicatezza, dolcezza, cura, amore).

Mi domando se alle volte tale induzione possa essere limitante. Se faccio danzare senza musica? Se lascio immaginare l'incontro con il foglio in modo meno induttivo? Forse qualcuno lo strapperà, lo calpesterà, lo ridurrà a una palla e ci giocherà...

Quello che è certo è che il conduttore ha la responsabilità di guidare il percorso di incontro con l'oggetto dall'inizio alla fine, altrimenti l'utente sarebbe lasciato troppo a se stesso e alle sue pulsioni indistinte, rischiando così di sperimentare una grande confusione...l'incontro perderebbe il suo valore terapeutico. Quindi la modalità con cui si guida il gruppo diventa fondamentale in questo tipo di approccio, perché il gruppo si affida completamente alle suggestioni indotte dal terapeuta.

La tela e il colore della relazione

Conduco il secondo incontro di danzamovimentoterapia in un centro di riabilitazione per persone disabili. Siamo in una prima fase terapeutica, dove un obiettivo fondamentale risiede nel favorire un clima di accoglienza nei riguardi degli individui, del conduttore, dell'intero gruppo. Il clima generale è buono, di collaborazione e di ascolto, sia da parte del personale, sia da parte delle persone disabili, la cui età va dai 20 ai 55 anni. La gran parte di queste persone soffre di demenza a livello medio-grave, alcuni non vedono bene, altri non sentono bene, altre ancora sono sulla sedia a rotelle. I gruppi che conduco sono tre, tutti di 7 o 8 persone. Ai fini di esplorare le capacità motorie delle persone senza dare consegne troppo tecniche che possano risultare frustranti, decido di introdurre delle tele colorate, dei fazzolettoni quadrati di un materiale leggero tipo fodera. Uno degli obiettivi del mio progetto riguarda l'esplorazione della qualità del peso (leggero/pesante) secondo la Laban Movement Analysis, in modo da poter osservare il modo di "stare al mondo" di queste persone. Dopo il rituale di ingresso e il riscaldamento, passo da ognuno e chiedo di scegliere una tela da una borsa colorata. Noto chi sceglie con cura, chi pesca a caso, chi mi guarda come per dire: "ma cosa mi stai chiedendo di fare?". In un gruppo, ho appena finito il giro, ma A. ripete con espressione contraddetta: "no, no con questa non si può fare. Non si può fare con questa. Con questa assolutamente non si può fare. Non si può fare". Torno da lui e gli chiedo se vuole sceglierne

un'altra. La sua è blu e di un materiale diverso dalle altre: è più a rete, mentre le altre sono più setose. Ripete ancora che non si può, e già penso a delle alternative da proporgli, ma poi pesca una tela uguale alle altre, di colore oro scuro e la guarda incantato. Risolto il dilemma della tela, cominciamo a muoverle liberamente nella stanza. Vedo una grande inventiva nella danza: chi la scolla con forza come fosse una tovaglia da pulire dalle briciole, chi se la mette in testa, chi ne fa una palla e la getta in aria. Le persone in carrozzella si fermano a guardare tutte le tele che volteggiano, i colori, le forme. Vedo volti contenti di dare vita alle loro tele. A. si è messo la tela sulle gambe, la ferma con le braccia strette vicino al corpo e ripete con decisione: "sono un re. Sono un re". M. se la mette arrotolata intorno alla testa come un corsaro e facciamo come lui. Si vede rispecchiato, lui che spesso scansa lo sguardo e parla sempre degli altri...

Nella restituzione verbale emerge che la danza con le tele è piaciuta molto, che "ho potuto fare cose che normalmente non faccio, e mi fa bene", che "ho visto tanti colori", e, aggiungo, ho visto fare movimenti così ampi e lirici che, senza l'ausilio delle tele, sarebbero stati infinitamente più difficili. Abbiamo sollecitato le braccia, le spalle e le mani in un'attività non funzionale alla sopravvivenza, pur fondamentale (mangiare, pulirsi...) ma al piacere, all'inventiva.

Aggiungo infine che, non avendo dato consegne particolarmente induttive, ho potuto vedere i diversi usi della tela: essa non era solo una cosa delicata da accarezzare, ma poteva essere anche la cosa da lanciare, da sbattere con forza, da arrotolare.

Non ho visto alcuna persona abbandonare la tela.

Alla fine della seduta, dopo la restituzione, sono passata da ognuno chiedendo di rimettere la tela nella borsa: anche qui si possono osservare tante cose. Chi ci mette molto tempo a coordinare i movimenti per appallottolare e spingere la tela dentro alla borsa, chi ne approfitta per guardare dentro, chi la piega meticolosamente...sono informazioni preziose da collezionare per formulare altre proposte, più avanti. L'oggetto si presta ad osservare l'individuo senza farlo sentire osservato, in fondo lo sto solo guardando mentre mette dentro un foulard in una borsa, ed è diverso da osservarlo mentre danza davanti a me. Tutto questo facilita la relazione tra me e queste persone, visto che ci conosciamo ancora poco e le difese sono tante.

Tale esperienza mi ha fatto capire che alcuni oggetti, in certi momenti, sono degli eccezionali veicoli di cambiamento. Certo, non basta una seduta a consolidare l'esperienza, ma ho avuto l'impressione che oggi fosse stata una prima, grande occasione per queste persone di danzare.

2.2 Art-Therapy

Arte, gioco, danza sono, come abbiamo visto, uno spazio transizionale nella vita dell'essere umano adulto e costituiscono un elemento vitale per ogni uomo e donna che vogliono vivere le proprie potenzialità nel modo migliore. A proposito dell'arte-terapia vorrei riportare delle considerazioni scritte da Mimma Della Cagnoletta del libro *Dall'esprimere al comunicare* nel 1998. Sebbene si riferiscano a delle opere d'arte visiva e plastica (disegni, dipinti, ceramiche o oggetti in creta), le considerazioni che vengono fatte sull'oggetto prodotto sono molto utili anche per studiare l'oggetto mediatore nella danza.

Anzitutto si osserva come nel processo creativo sia fondamentale la presenza dell'altro. L'artista deve produrre un oggetto che stia al di fuori di lui e ne rappresenti il suo contenuto psichico. Mostra l'oggetto ad un pubblico che gli fornisce un feed-back necessario per iniziare una nuova produzione. Tale processo viene definito da Rose un processo transizionale⁶.

L'oggetto, secondo Mimma Della Cagnoletta, ha diverse funzioni nel processo creativo e vorrei riportarle.

Funzione trasformativa: riprendendo l'esempio dell'artista, la trasformazione avviene solo se la persona crea un prodotto, lo mostra e riceve un feed-back. Solo così può trasformare il suo contenuto psichico in qualcosa di nuovo. Se il paziente non è in grado di trasformare la sua realtà interna, il terapeuta può suggerirgli delle tecniche per stimolare il processo. *“La gratificazione nata da un risultato estetico soddifacente aiuta il paziente a guardare i suoi lavori come oggetti-sé (funzione narcisistica) che gli possono comunicare dove andare e come, mantenendo un ruolo attivo in tale ricerca”⁷.*

Funzione riparatrice: il processo artistico è un luogo dove poter elaborare un lutto, poter costruire un oggetto che contiene e rivivifica i ricordi del passato. Attraverso la rappresentazione dell'oggetto perduto o delle emozioni ad esso legate, il paziente può esplorare in modo consapevole tale mondo.

Funzione transizionale: l'opera ha la funzione di unire il Sé all'altro da Sé. Quando il paziente deve separarsi dal terapeuta per un lungo periodo, terapeuta e paziente disegnano insieme ed il prodotto viene tenuto o dal paziente o in studio dal terapeuta, in modo da avere un prodotto-ricordo da cui partire quando il paziente tornerà.

⁶ H. ROSE, *The Power of the Form*, International University Press, New York, 1980.

⁷ M. BELFIORE, L.M. COLLI, *Dall'esprimere al comunicare*, Pitagora Editrice, Bologna, 1998, p.47.

Funzione sintetica: *“Entro i confini del foglio le tensioni emergono e cercano una soluzione compositiva. Attraverso il lavoro artistico, polarità e dicotomie condividono uno stesso spazio e si aprono ad un eventuale dialogo e confronto. Per un atto creativo, è necessario che gli opposti cooperino, così come richiede anche la natura. Modalità di difesa primitive portano alla separazione (splitting), ma anche il confondere è un tentativo di evitare il riconoscimento di parti spiacevoli”*⁸.

Funzione contenitrice: tale funzione viene messa in atto quando il paziente riesce a passare da una massa caotica di sentimenti ad una forma. A volte è compito del terapeuta fornire una struttura entro cui riporre tali sentimenti. Fare una cornice ad un quadro rappresenta tale funzione, perché rinforza il contenitore-foglio aggiungendo un riquadro ancora artistico, appunto la cornice.

Infine l'Autrice sottolinea come l'uso di un oggetto aiuti anche il terapeuta a reggere momenti particolarmente difficili che il paziente vive, come ad esempio un attacco distruttivo, o desideri di fuga o fantasie di disintegrazione.

La cornice del cerchio

Ad un incontro al centro di riabilitazione presso cui sto svolgendo il tirocinio, M.R. scoppia subito a piangere. Si toglie gli occhiali per asciugarsi le lacrime ed è confusa, triste. L'incontro non è ancora cominciato! Fortunatamente le persone sono già sedute in cerchio...mentre la consolo abbracciandola, penso che sono fortunata ad avere il gruppo già disposto in una forma contenitiva...è un cerchio piccolo, intimo. M.R. riesce a dirmi che piange perché gli altri la chiamano nonna, ma lei non si chiama così...colgo l'occasione per iniziare il rituale dei nomi standole accanto. Le chiedo: “come ti chiami tu?”, lei con vigore dice il suo nome ed il rituale richiede che venga ripetuto forte e chiaro da tutti. Il gruppo reagisce con forza ed affetto ripetendo il suo nome. Lei prende coraggio, si rimette gli occhiali e le lacrime passano.

Nel gruppo ci sono persone che si stuzzicano, si prendono in giro, parlano molto, si vogliono anche bene ma come dei fratellini turbolenti...in questo gruppo ho compreso cosa significhi la forza di un piccolo rituale, la sua funzione contenitrice, riparatrice, trasformativa; la forma del cerchio e la consegna, già interiorizzata, di dire il proprio nome e di attendere che il gruppo lo ripeta, svolge il suo compito terapeutico al di là della conduzione.

⁸ Ibid., p. 52.

Il cerchio mi è sembrato proprio una cornice contenitiva, dove le lacrime potevano scendere e potevano anche essere asciugate senza bisogno di un grosso intervento personale.

La danza, rispetto ad un'opera d'arte, si dissolve non appena i protagonisti la terminano; ma i suoi effetti balsamici e terapeutici sono altrettanto profondi perché si imprimono nella memoria corporea e agiscono lentamente e, spero, in modo duraturo.

2.3 Expression Primitive e Hens Duplan

Con l'Expression Primitive di Hens Duplan e i filoni che traggono da lui spunto (France Schott-Billmann e la DMT Espressiva, sia Psicodinamica che Relazionale) si entra in una visuale diversa dello spazio ed oggetti transizionali, perché l'oggetto perde un po' della sua consistenza concreta, tangibile, per caricarsi di valenze legate maggiormente al corpo, al corpo che danza. Stiamo quindi spostando il focus dall'oggetto come può essere quello del bambino piccolo, quello che si può toccare, annusare, mettere in bocca ecc...per sondare tutto il mondo che ci aiuta nel processo di simbolizzazione, che aiuta ad instaurare un gioco dinamico e fluido tra il processo di fusione e quello di individuazione. Quindi il processo che stiamo indagando, cioè la creazione di un'area transizionale che è legata al gioco e all'arte, è sempre lo stesso; ma allarghiamo il focus.

Nell'Expression Primitive abbiamo dei mediatori ancora classici, come il **tamburello** e le **percussioni**, che però già sono differenti da fazzoletti, corde, palloncini o altro perché non vengono "usati" da tutti, ma solo da qualcuno che suona. Qui non è la persona che vivifica l'oggetto, bensì è lo strumento stesso, con la sua autorevolezza, che scandisce il tempo, lo ripete nel suo ciclo universale e lo materializza. Non è il danzatore che dà vita al suo fazzoletto, o al foglio di giornale, ma è il tamburo che parla e detta la sua legge, cioè il ritmo. Le mani del percussionista sono in linea con i gomiti, che tendono all'infinito e si congiungono sulla pelle del tamburo.

"Il tamburo ha una parte di primo piano nelle cerimonie sciamaniche. E' dai rami dell'albero cosmico che lo sciamano forma la cassa del suo tamburo: esso diventa quindi strumento di comunicazione tra cielo e terra"⁹.

⁹ ALBA GIOVANNA ANNA NACCARI, *Le vie della danza*, Morlacchi Editore, Perugia 2004, p. 117.

Per Duplan però il mezzo privilegiato dell'essere umano per stare in pienezza nel mondo è il suo **corpo**. Esso è l'espressione della legge più universale di questo mondo, e cioè che tutto nasce, vive e scompare in un ciclo ternario perpetuo. Di qui la denominazione di "Expression Primitive": significa la possibilità di far uscire dal nulla (nascere) ciò che è originale, fondamentale, utilizzando la risorsa prima che è il corpo, *"per esprimersi dal punto zero all'infinito. E cioè dal minimo necessario, al massimo delle proprie possibilità"*¹⁰.

Il corpo pulsa come tutti gli esseri viventi e perfino come il cosmo. La **pulsazione** è la vita nella sua più semplice espressione e ha il potere di materializzare il tempo, di dargli un inizio, uno sviluppo e una fine. Il ritmo, che si può tenere con le mani, la voce, il corpo, i gesti, i piedi o con degli strumenti, è contemporaneamente sia una fonte proveniente dall'esterno, che invita a muoversi e che spinge alla differenziazione (funzione paterna), sia un battito interno come il cuore, rassicurante, che contiene e unisce tutti ricordando la perdita fusionalità (funzione materna).

Aggiungiamo al corpo e alla pulsazione una coppia di gesti opposti e semplici (prendere-lasciare, chiamare-respingere, spargere-raccogliere...) ripetuti molte volte e accompagnati dalla voce: a livello non verbale l'alternanza e la ripetizione ritmica stabiliscono un modello di reciprocità sopportabile: siamo tutti uniti a fare un gesto nello stesso tempo, ognuno mette la sua energia in essi, i suoi ricordi e le sue associazioni ma non si può abbandonare completamente perché il ritmo gli ricorda che la vita procede; nessuno è tenuto a raccontare cosa significa per lui il gesto di raccogliere, e tutti, a modo loro, stanno interpretando il senso del raccogliere. Nell'Expression Primitive non c'è contatto fisico e questo facilita l'instaurarsi di una reciprocità non invasiva...sia in un gesto di guerra, sia in un gesto di amicizia, il toccarsi può essere un'esperienza troppo forte e legata al contatto con la contingenza dell'altro (il suo odore, la sua espressione, la sua pelle ecc.); se invece si avanza tutti in schiera con dei movimenti guerreschi o di amicizia, ognuno percepisce la presenza dell'Altro in modo molto più simbolico, e questo Altro si può caricare di infinite e personali accezioni.

Un altro elemento mediatore nell'Expression Primitive sono le **posizioni fantastiche** seguite da uno **stop**: stiamo danzando varie immagini, o forme, o suggestioni (un elemento naturale, un animale, un suono...); quando il conduttore dice "Stop!" rimaniamo fissi e immobili come statue, senza perdere l'espressione del viso e la tensione di ogni parte del corpo. In quel momento si raggiunge una grande pienezza, una coscienza che ogni gesto è personale ed irripetibile; se il gruppo si scioglie dallo stop e solo una persona resta in posizione, essa ha l'evidenza della sua

¹⁰ HERNS DUPLAN, Expression Primitive, *Nel corpo e nello sguardo*, a cura di Claudio Mustacchi, Edizioni Unicopli, pag. 132.

separazione dagli altri ma anche della sua bellezza irripetibile. Lo stop è fermare un'azione, prendere coscienza della forma, del volume, dell'espressione contenuta ed enunciare che cos'è quella posizione con una sola parola, o un'immagine. Qui è davvero evidente il passaggio che avviene dalla fusionalità all'individuazione: se le posizioni fantastiche non fossero seguite da uno stop e dall'enunciato, sarebbero solo una evocazione di immagini, un magma in cui ognuno sguazza narcisisticamente con la sua danza. Mentre nell'Expression Primitive ogni elemento sottende la spinta a differenziarsi, ognuno si trova a danzare in gruppo ma salvaguardando e cercando in ogni momento la propria autonomia.

L'espressione più lampante di ciò sta nella conclusione di un incontro di Expression Primitive, cioè il **coro**. Esso è una riunione finale polifonica e poliritmica: ciascuno porta un elemento che si accorda con lo spazio generale. Da un cerchio all'unisono e che tiene lo stesso gesto, gradualmente di formano, sotto la guida del conduttore, vari gruppi che interagiscono: un gruppo avanza con il suo gesto e la sua voce, e quando termina il suo tempo avanza il gruppo che gli è di fronte con un altro gesto e voce, cui si lega un terzo gruppo e a questo risponde un altro gruppo. Questa forma corale, sperimentata a lungo nella ripetizione, si imprime nel corpo e richiama in continuazione il gioco armonico tra fusione ed individuazione.

La sincope

C'è un'espressione di HERNS DUPLAN che mi ha sempre impressionato molto: lui insiste nel mostrare che ogni perdita di ritmo, ogni volta che acceleriamo il ritmo o perdiamo una pulsazione, noi non siamo più in sintonia con il ritmo del cosmo, con il suo battito primordiale. Andiamo incontro ad una sincope, a un arresto, e questo non ci fa stare bene.

Ho notato che, al centro di riabilitazione, ci sono persone che hanno un buon senso del ritmo. Esse prendono il tamburello e lo percuotono con un ritmo che viene tenuto bene dall'inizio alla fine, senza esitazione. Altre persone invece, a prescindere da quelle che hanno difficoltà motorie tali da non poter tenere bene il tamburello in mano, lo percuotono a intermittenza, qualche battito, poi silenzio, poi più flebile, silenzio...

Inoltre, ci sono molte differenze tra i tre gruppi che conduco: il primo ha difficoltà a seguire la conduzione, il clima generale è di grande passività e silenzio. Forse è dovuto al fatto che ci troviamo il lunedì mattina, dopo aver passato il fine settimana a casa... Il secondo gruppo invece ha una spinta sessuale predominante; i ragazzi mi accolgono calorosamente e cercano occasioni di contatto fisico. Essi cercano di dominare il ritmo

alzando la voce e dettando loro la fine di un movimento, aumentando sempre più il tono...

Il terzo gruppo è quello che tiene di più il ritmo, alcune persone riescono a dare uno stop adeguato quando teniamo il ritmo sul tamburello; ma hanno difficoltà ad andare liberamente nello spazio.

Ma nel mio progetto globale di intervento presso il Centro la ricerca del ritmo, della pulsazione, della voce, sono obiettivi costanti perché rappresentano una struttura transpersonale, al di sopra di tutti, cui è bene imparare ad adattarsi (infatti alcuni lavori si definiscono proprio di adattamento al ritmo) ai fini di trovare una corrispondenza profonda tra gli stimoli forniti dalla realtà e un'adeguata risposta interna.

Mi rendo conto che, nonostante la diversità di questi gruppi, la ricerca dell'Expression Primitive (e forse di tutti i mediatori finora citati) agisce su molti livelli, quindi è davvero efficace ed universale dal momento che insistere sulla pulsazione significa incitare all'attività, ma anche restare nel ritmo dato e muoversi nello spazio.

Finora ho trovato che il mezzo migliore per "tenere il ritmo" sia il tamburello. Se invece provo ad andare oltre facendo una pulsazione con i piedi o battendo le mani, la concentrazione diminuisce. Esso, essendo un oggetto mediatore reale, quindi esterno al corpo, dotato della sua consistenza, colore, forma, fa scaricare in modo più equilibrato la tensione dei ragazzi che è in taluni eccessiva (braccia ipertese, grande rigidità del busto, spalle, testa), in altri nascosta (ipotonia generale, scarsa espressività, ma ventre largo, gonfio...).

Il lavoro sul ritmo è un lavoro lungo. Anche il tamburello va preso nelle dosi giuste, perché va integrato con l'allenamento a tenere il ritmo anche con il corpo. Per adesso tengo le due cose separate: quando lavoriamo con il tamburello, stiamo seduti; quando lavoriamo con il corpo, non usiamo il tamburello, oppure lo tengo io. Altrimenti la coordinazione diventa troppo impegnativa.

Quando penso alla sincope, penso a quanti di questi pazienti abbiano avuto un trauma perinatale e abbiano vissuto così una prima, tragica sincope. Il loro sforzo è quello di recuperare un enorme arresto iniziale allenando il corpo, la mente, le emozioni all'elasticità, alla fluidità. La danza, con la sua ricerca di ritmo, senso e bellezza, può essere un mezzo efficace per arginare o superare la sincope.

2.4 Expression Primitive e France Schott-Billmann

Vediamo ora brevemente cosa intenda France Schott-Billmann per oggetto mediatore e cosa usi più frequentemente nei suoi incontri, seguendo il filone dell'Expression Primitive ideato da Hens Duplan.

La Billmann riprende appieno il concetto di area e di oggetto transizionali formulato da Winnicott e lo sviluppa introducendo elementi legati alla danza come espressione antropologica connaturata all'essere umano.

Infatti ella stessa parte dalla convinzione che, anche nell'essere adulto, esista sempre, seppur sopito o poco considerato, uno spazio dove realtà e mondo immaginario si incontrano e creano il gioco e l'arte. Quando si forma tale area transizionale? Nei primi mesi di vita di un bambino, quando il principio di separazione-individuazione comincia a svilupparsi. La Billmann si sofferma a lungo a descrivere la **relazione madre-bambino** perché nei suoi incontri ella cerca di riprodurre e trasformare tale processo: dalla fusione all'autonomia. All'inizio tra madre e bambino si instaura un dialogo tonico, dove *“la forma stessa, l'ampiezza la frequenza e il ritmo dei gesti del neonato si ricalcano su quelli delle risposte materne. Lo spazio posturale del bambino si radica quasi nel senso letterale del termine, in quello della madre”*¹¹.

Da questa osservazione si sviluppano alcune terapie psico-corporee come la bioenergetica, il rebirth e altre: Wilhelm Reich, Arthur Janov e la corrente neo-reichiana americana si propongono di riattivare le emozioni della prima infanzia inscritte nel “corpo-memoria” e offrono al paziente un modo per riallacciarsi al suo vissuto arcaico.

Ma la Billmann sottolinea il dovere, in una terapia, di mirare alla defusione, quindi alla necessità di staccare simbolicamente la madre dal bambino creando uno spazio intermedio. Il bambino inizia così a formarsi un “involucro” indipendente (una “pelle” che racchiude il suo contenuto psichico) quando la madre riflette su di lui le *“produzioni sonore e gestuali che il bambino ha emesso”*.

Se la madre sente fare dal bambino qualche versetto, naturalmente lo ripete rispondendogli e guardandolo negli occhi, come per dire che ha capito che lui vuole comunicare..

*“Poco importa quale dei due ha cominciato, l'essenziale è rimandare queste forme che funzioneranno come contenitori sonori e gestuali. In DMT infatti i movimenti dell'Expression Primitive, accompagnati da produzioni vocali (fonemi senza significato come “la lingua dello spirito” nei rituali sciamanici) sono eseguiti contemporaneamente dal terapeuta e dal gruppo dei partecipanti”*¹².

¹¹ M. BERNARD, *Le corps*, J.P. Delarge, 1978, p.37.

¹²FRANCE SCHOTT-BILLMANN, *Quand la danse guerit*, La Recherche en danse, Chiron, Paris, 1989, pag. 109.

La Billmann continua la sua analisi psicodinamica affermando che il primo oggetto transizionale nella relazione madre-bambino è il seno della madre. All'inizio il lattante ha la sensazione di fondersi, attraverso di esso, completamente con la madre; persino la forma del seno pare la parte complementare della forma della bocca del neonato. *“La madre dapprima gli permette di conservare l'illusione che egli eserciti sul suo seno un controllo magico. Egli crede di crearlo a partire dal suo bisogno, perché lei lo pone giusto dove il bambino lo desidera e al momento giusto. Winnicott chiama oggetto transizionale questo seno tra i due, che è allo stesso tempo della madre e del bambino, del dentro e del fuori, fantasmatico e reale. In seguito essa lo disillude progressivamente dimostrandogli che il seno non è sotto la sua influenza onnipotente ma appartiene a lei, e questo porta poco a poco all'accettazione della realtà della separazione tra lei ed esso, e allo stesso tempo tra fantasma e realtà”*¹³.

A questo punto entra in gioco la danzamovimentoterapia come rievocazione del vissuto del neonato in questo stadio. Attraverso dei mediatori, che sono il **ritmo**, il **gesto**, la **percussione** e la **voce**, riattiva le condizioni del vissuto arcaico (le percussioni agiscono da fondo sonoro simile al battito cardiaco della madre) e rende consapevole il paziente di come sia stata vissuta quella fondamentale e primitiva esperienza. Il ritmo diventa un oggetto transizionale perché è al tempo stesso interno ed esterno: esso diventa terreno di gioco comune, che racchiude il conduttore (madre) ed il paziente (bambino) e diventa interscambiabile tra i due.

Pure il gesto, proposto dal terapeuta, viene ripetuto e fatto proprio dal paziente, quindi rispecchiato nuovamente dal conduttore. Lo stesso vale per la voce, quando terapeuta e partecipanti all'unisono scandiscono insieme fonemi ripetuti in modo ritmato (HU...HU...HU...) o in modo melodico (OYEMAYE'). Si apre così uno spazio dove ciascuno riflette l'altro.

*“L'area transizionale non è solamente una superficie, ma uno spazio-movimento dove due poli intercambiabili, il bambino e sua madre, si incrociano e si riflettono infinitamente in una relazione viva e privilegiata. Si potrebbe paragonare questa dinamica centrifuga e centripeta a una sorta di “danza” originaria, per mezzo della quale il piccolo umano si sgancerà dalla fusione per esistere come soggetto autonomo”*¹⁴.

¹³ Ibid., pag. 112.

¹⁴ Ibid., pagg. 112-113.

Il tamburello comanda

Il gioco di chiamata e risposta sembra semplice e naturale, eppure non sempre è così, per esempio per gli utenti del centro presso cui offro il mio tirocinio. Per loro non è facile rispondere ai miei gesti, o alla mia voce, o al suono del tamburello. Siamo ancora in una prima fase terapeutica, dove si instaura una relazione quasi “materna” tra il conduttore ed il gruppo, e dove è necessaria la mia presenza costante con esso. L’obiettivo principale legato all’uso del tamburello è, a livello psicologico, quello di introdurre un terzo elemento che si frapponga alla relazione diadica che questi soggetti tendono a ricreare in molte situazioni: con me, con ciascun educatore, con il migliore amico...invece il tamburello fra le mani aspetta di essere suonato, altrimenti giace inerte ed incita all’azione. Dunque la consegna che dò è la seguente: ciascuno prende a turno il tamburello, esegue un ritmo percussivo e uno di sfregamento. Gli altri seguono la stessa qualità alternando il battito delle mani e lo sfregamento delle palme una contro l’altra, a seconda del suono che sentono. Chi conduce deve dare uno stop a ogni sequenza di suono diverso.

Noto che tutti, anche le persone con ritardo molto grave, attendono con emozione il loro turno per usare il tamburello. Ci vuole del tempo a prenderlo, a guardarlo e ad imprimere il primo suono; ma nessuno mostra segni di impazienza o di noia. La persona che ha il tamburo dà il primo colpo e solleva lo sguardo un po’ incredulo, per verificare se gli altri lo seguono veramente o no...ma sì, tutti aspettavano quel suono iniziale e seguono i suoi movimenti. Alcune persone con il tamburo hanno difficoltà a dare lo stop, sia per motivi di coordinazione (dire stop e fermarsi), sia perché continuano a guardare gli altri che seguono il ritmo e attendono un comando. Deve essere un’esperienza esaltante e inconsueta poter guidare gli altri, in una società dove queste persone si lasciano guidare o sono costrette ad essere guidate in continuazione, per qualsiasi necessità. Chi guida si impegna molto a tenere un ritmo, a guardare se gli altri seguono, a tenere bene in mano il tamburello. Esso passa di mano in mano con cura e con deferenza, come in un rituale.

Chi segue il ritmo del tamburello fa più fatica: le persone guardano spesso me più che colui che sta suonando, come se non riconoscessero il suono indipendentemente dai miei movimenti e dalle mie sollecitazioni. Mi viene in mente la descrizione della relazione pre-verbale tra madre e bambino scritta da France Schott-Billmann...mi sovviene l’immagine di un neonato che guarda la mamma con curiosità e devozione, che ancora non riconosce un suono esterno e tanto meno lo attribuisce ad altro al di fuori di una mamma “onnipotente”. Ma in questo caso ogni utente deve passare “dall’altra parte”, a condurre il gioco; questa è una spinta

eccezionale a distogliere l'attenzione da me e a porla sull'oggetto da far suonare.

Nella verbalizzazione finale di ogni incontro, la maggior parte delle persone sottolinea che il lavoro con il tamburello è piaciuto molto e che vorrebbero farlo ancora.

2.5 DMT Espressiva Relazionale

Questo filone di DMT riprende alcuni elementi della Expression Primitive, ne aggiunge molti altri e li inserisce in una visione fondata sull'assunto che la danza, anche la più solitaria, è sempre espressione di relazione, perché ognuno di noi porta in sé la storia della sua famiglia, del suo gruppo di appartenenza, della cultura che respira e delle generazioni che l'hanno preceduto.

Inoltre, il gruppo risulta una componente fondamentale nel trattamento di DMT di questo tipo, anche se, con alcune patologie, resta la necessità di un intervento individuale.

Nel libro "Dove danzavano gli sciamani" l'Autore, Vincenzo Bellia, sottolinea come già la costituzione di un **setting** sia un elemento mediatore, quindi un facilitatore del passaggio da mondo interiore a realtà esterna e viceversa. Il setting, con il suo insieme di regole, di dispositivi e di elementi fissi, rimanda ad una codificazione come quella dei rituali, dove " *spazi, tempi, interazioni del corpo hanno certe caratteristiche: la ripetitività e la prevedibilità, una relativa invarianza, una graduale evolutività, la pregnanza simbolica...*"¹⁵

In molti suoi scritti Vincenzo Bellia ricorda come danza e **rito** fossero inscindibili originariamente, e come questo binomio costituisca una terapia. Il rito infatti è presente in ogni gruppo e cultura, per quanto ridotto a pura manifestazione individualistica. Piercing, colore dei capelli, modo di vestirsi sono ancora dei rituali, anche se non condivisi, che parlano di noi, dei nostri gruppi di appartenenza e dei nostri valori. Quando il rituale non è più gruppale ma solo individuale, apre la porta alla psicopatologia, alla coazione a ripetere dei gesti incomprensibili e magici.

Molti elementi di una seduta di danzamentoterapia si rifanno alla sequenza descritta da Van Gennep (1909) dei riti di passaggio: le azioni rituali sono concatenazioni di riti di separazione da una condizione precedente (pre-liminari), di margine o entrata nella "terra di nessuno" (liminari), di riagggregazione ad una nuova condizione (post-liminari). Una seduta è in sé la ripetizione di questa sequenza. Ma anche prendere un

¹⁵ V. BELLIA, *Dove danzavano gli sciamani*, Franco Angeli Editore, Milano, p. 18.

tamburello in mano e guidare il gioco degli altri significa separarsi dal gruppo, entrare in un gioco dove tutto è possibile, e uscirne in modo diverso, come da un piccolo rito di iniziazione.

Il rito ha in sé tale andamento trifasico, deve essere di gruppo ma spinge all'autonomia, si ripete nel tempo come una festa ricorrente. Per tutti questi motivi la dimensione rituale in danzamovimentoterapia è fondamentale, in modo che diventi un facilitatore di ogni mutamento evolutivo.

Riguardo gli oggetti mediatori, Bellia li definisce come oggetti che attengono al "corpo simbolico", perché estendono l'esperienza espressiva e potenziano le facoltà percettive e motorie del corpo somatico. Tali oggetti *"divengono prolungamento del corpo, in un processo di assimilazione, ma è anche il corpo, in un processo di accomodamento, a doversi trasformare, adeguando il proprio movimento alle leggi fisiche (forma, volume, peso, consistenza, elasticità) proprie dell'oggetto a cui è vincolata la sua espressione"*¹⁶.

Gli oggetti possono avere o stimolare diverse funzioni:

- funzione transizionale in senso psicodinamico, quindi la possibilità di accedere al simbolo attraverso una mediazione maggiore rispetto a mettere in gioco solo il corpo danzante
- funzione relazionale, dove l'oggetto media la relazione con l'altro e ripara dal contatto fisico
- funzione psicomotoria, quando l'oggetto stimola delle percezioni precise e diventa un ausilio per sentire col corpo delle sensazioni altrimenti meno direttamente percepibili.

Bellia nomina molti altri elementi che fungono da mediatori: le maschere, il tamburo, gli stimoli sonori. Riporta anche alcuni giochi dove si usa un oggetto mediatore, ovvero una cordicella di nylon lunga circa un braccio...questa cordicella fa instaurare una relazione di coppia senza il coinvolgimento di due corpi che si toccano o di guardano...l'attenzione è focalizzata sulla cordicella che deve restare in tensione. Spesso Bellia insiste sulla necessità, in Danzamovimentoterapia, di introdurre ogni attività lasciando ampio spazio alle possibilità di sviluppo di ogni persona, dando come consegna solo **pochi vincoli**: in questo caso ogni coppia può danzare come vuole, l'unico vincolo è quello di mantenere il filo in tensione. Da ciò emergeranno tanti elementi su cui pensare: quante e quali cose si possono fare, pur legati ad un filo? Come si interagisce con il compagno? *"Si può utilizzare la distanza costituita dal filo teso per cercare prossimità in modo protetto, attraversando un'ampia gamma di sfumature emotive e simboliche: dalla competizione, alla dipendenza, alla*

¹⁶ Ibid., p.47.

*direttività, allo scambio paritario, alla seduzione, alla fuga, al contatto, all'aggressività, alla tenerezza. Il filo come oggetto intermedio si presta alle più diverse attribuzioni proiettive, dalla simbiosi ombelicale alla differenziazione e al confine-ponte tra sé e l'altro*¹⁷.

Sulla ridondanza

L'approccio di Vincenzo Bellia mi colpisce particolarmente quando sottolinea la necessità di dare qualche vincolo alla danza che sia funzionale, non superfluo o induttivo. In effetti, ogni "gioco", come lui spesso chiama la sua attività, può variare notevolmente cambiando il tipo di vincolo. Non sempre è facile liberarsi dall'ansia di pilotare eccessivamente un'attività, in modo da ridurre i rischi...ciò è avvenuto nel mio caso con un eccesso, una ridondanza di stimoli che hanno finito per offuscare l'effetto dell'oggetto mediatore...

Sono al quinto incontro con le persone disabili del centro di riabilitazione. E' una giornata fredda e ventosa in cui mi sento molto stanca, e percepisco che anche le persone del centro (disabili e personale sanitario) sono poco sereni, poco positivi.

Voglio introdurre il tema della qualità del peso (leggero/pesante) dopo aver lavorato unicamente sulle parti del corpo. La qualità del peso, secondo la Laban Movement Analysis, sviluppa la sensazione di forza, pressione o delicatezza di un movimento e per queste persone mi pare di difficile esplorazione. Alcune sembrano conoscere solo una qualità pesante e lenta del movimento, molte altre invece non sanno imprimere una certa forza (fattore dell'intenzione, ha a che fare con l'assertività) a qualunque movimento. Non sono molto sicura di come proporre tale qualità perché mi sembra difficile da cogliere; d'altro canto, risulta fondamentale per cominciare a toccare un obiettivo importante che ho scritto nel progetto per questo Centro, ovvero quello di migliorare il controllo psicomotorio e avere consapevolezza, a livello psicologico, del proprio peso dell'"essere al mondo". L'incontro comincia, gli utenti sono particolarmente passivi, non rispondono ai miei inviti. La volta precedente avevano danzato con le tele con grande entusiasmo...dopo il riscaldamento, lavoro sulla differenza tra pesante e leggero, battiamo le mani a pugno sulle gambe, poi facciamo scendere le mani come piume sulle ginocchia; battiamo i piedi a terra e poi li poggiamo senza fare rumore...siccome mi sembra che il tema della leggerezza/pesantezza sia piuttosto difficile da cogliere, reintroduco la tela per sperimentare la leggerezza. Ma questa volta i foulard non si muovono, gli utenti sembrano non sapere più cosa farsene.

¹⁷ Ibid., p. 169.

A questo punto, sono un po' in ansia. Scruto i loro volti, sono sicura, non ce l'hanno con me, però ho una certa responsabilità per quest'ora...decido di smuoverli con una semplice danza in cerchio: una persona tiene il tamburello e batte il tempo, gli altri girano in cerchio battendo a tempo i piedi; oppure la persona sfiora il tamburello facendo un suono leggero, noi in cerchio procediamo "a trenino" facendoci dei massaggi di sfregamento. L'idea mi pare efficace, ma, sentendomi sola in questa circostanza particolarmente faticosa in cui è sempre richiesta la mia presenza, la mia voce, la mia sollecitazione, decido di fare questa danza al ritmo della musica che loro conoscono...disgraziatamente ha un ritmo così lento che le persone non riescono a pulsare con i piedi con quel ritmo. Inoltre, avevamo già la consegna di seguire il tamburello, di distinguere due tipi di suoni e di riprodurli con il corpo!

Mi sembra lampante che una ridondanza di elementi crei molta confusione, poca incisività e anche poco piacere. Trovo interessante però scrutare il motivo per il quale si incorre in questo tipo di sbagli: io credo che il limite dell'oggetto mediatore possa essere proprio quello di venir introdotto come tappa-ansia, come mezzo per delegare la conduzione e prendere un po' di respiro.

2.6 DMT Espressiva Psicodinamica

Anche in questo approccio, si considera la persona come l'espressione di un intreccio molto ampio di relazioni (familiari, sociali, culturali, etniche...), ma la DMT Espressiva Psicodinamica focalizza anche l'attenzione sull'evoluzione psicodinamica di ogni individuo, partendo dalla relazione tra madre e bambino e seguendo lo sviluppo dapprima infantile, poi adolescenziale, infine dell'età adulta. Lo studio delle principali nevrosi, psicosi e stati borderline sono importanti per avere un riferimento, appunto, psicodinamico, nell'applicazione clinica della Danzamovimentoterapia. I punti comuni anche alla DMT Espressiva Relazionale sono senz'altro la presenza del gruppo come occasione di crescita (piuttosto che una terapia individuale), la necessità di un setting ben costruito, il ruolo centrale del rito come strumento di evoluzione, e alcune tecniche di Expression Primitive.

In questa disciplina, divulgata principalmente da Cinzia Saccorotti e scelta da me come Scuola Professionale, l'oggetto mediatore per eccellenza è la **danza**. Più ci si avvicina ad essa, attraverso molti mediatori, più si scopre che è lei il ponte tra la propria interiorità e l'espressione corporea compiuta, significativa, pregnante, quella che si riconosce in ogni opera d'arte.

La danza, con il suo contenuto insieme personale e simbolico, con l'implicazione di tutte le possibilità del corpo e con il suo contatto con il mondo psichico, diventa lo spazio transizionale descritto da Winnicott, diventa arte e perciò trasformazione, evoluzione.

Per arrivare a questo livello nella danza, è necessario far vivere al corpo delle esperienze che sollecitano diverse abilità. Vi sono tecniche che servono ad esplorare il proprio **movimento abituale**, cioè i patterns motori che si presentano nella propria vita quotidiana...i piccoli movimenti autoriferiti, le ritmicità abituali con cui eseguiamo le nostre azioni quotidiane, come camminiamo, come dormiamo, quali sono le nostre posture preferenziali, dunque movimenti che si sono fissati in noi e hanno spesso perso il loro contenuto emozionale ma sono un baluardo di difesa nelle situazioni che ogni giorno si ripresentano. Altre tecniche mirano a ricercare il **movimento primitivo**, quello che è comune a ogni razza e cultura, quello originario che si esprime in gesti di paura, amore, rabbia, tristezza, gioia, gesti con una forte valenza espressiva e antropologica che risulta comprensibile al di là di ogni particolarità etnica. Si cerca la stilizzazione del gesto e la sua efficacia simbolica, ricostruendo il legame tra emozione ed espressione.

Vi sono poi tecniche di intervento che utilizzano il **movimento tecnico**, derivato da discipline specifiche quali la danza classica, contemporanea, quindi dei *patterns* motori specifici che vengono fatti propri come risorse corporee e con il valore di investimento narcisistico ("lo so fare quel movimento di danza, quella posizione yoga...").

Il fine è quello di arrivare al proprio **movimento creativo**, dove, attraverso l'espansione delle proprie potenzialità raggiunta con le altre tecniche, si procede e si può giocare con forme, colori, concetti, elementi, in modo personale eppure comprensibile e condivisibile, dove l'emozione si innalza a simbolo e può essere vissuta da tutti. Il movimento creativo è lo spazio transizionale riempito di danza, è un luogo vitale di evoluzione continua.

Un passaggio cruciale per sviluppare il movimento creativo è quello di poter elaborare le emozioni che sottendono i movimenti, emozioni che il corpo ci permette di far emergere, decodificare e riconoscere. Ci sono molte tecniche per consolidare la relazione che c'è tra espressione corporea e dimensione immaginativa, emozionale, interna.

Uno di questi metodi è quello dei **ponti associativi**, dove si entra in un'esperienza fondamentale del Sé, attinta, per esempio, da un'area emotiva ("la danza della rabbia") o dal mondo archetipico ("la danza del guerriero"). Da tale danza ognuno estrae un movimento chiave, quello per lui più significativo. La sua ripetizione, scomposizione, rallentamento, ritmicizzazione ce lo mostra sotto molte sfaccettature, e la persona che lo

esegue viene invitata a fare delle libere associazioni: cosa stai facendo con quel movimento? Ti ricorda qualcosa? Come ti senti quando lo fai? Si arriva dunque ad un movimento chiave. Se l'obiettivo finale è quello di "stabilire un collegamento tra l'esperienza danzata e il vissuto interiore attraverso associazioni libere prodotte dall'esperienza del corpo in movimento (piano corporeo), dal materiale conscio/inconscio (piano affettivo/emotivo/pulsionale) e dall'elaborazione verbale (piano cognitivo"¹⁸), arriveremo a rilevare un eventuale conflitto emozionale, il quale potrà essere ricondotto ad una nuova forma corporea, un nuovo movimento chiave.

Come si può notare, anche la tecnica dei ponti associativi costituisce una valida mediazione tra mondo interno ed esterno, tra desiderio di fusione con le proprie pulsioni e necessità di farle emergere e darne forma¹⁹.

Se la danza, in questa disciplina, è il principale mediatore, la **coreografia** né è l'espressione più completa. In essa lo spazio e il tempo della propria danza vengono riorganizzati in forma d'arte. Infatti la coreografia esige che il danzatore tenga conto della presenza dello spettatore, perciò è necessario riorganizzare non solo le dinamiche del movimento (dello spazio e del tempo), ma anche quelle emotive e troppo personali, secondo una visuale che sia comprensibile ad un vasto pubblico. La ricerca dell'estetica, in una coreografia, significa ricercare la forma migliore per bellezza, efficacia e autenticità, non viene considerata nella sua accezione di ricerca edonistica. Questo processo ha a che fare con quello che in psicodinamica si definisce come sublimazione delle proprie pulsioni in forme simboliche condivise. Ciò si raggiunge nella danza attraverso la canalizzazione delle emozioni e la stilizzazione del gesto. Tutto questo significa sottoporsi ad una riorganizzazione emotiva molto benefica che sposta l'accento dalla sfera personale a quella collettiva, transpersonale. In questo modo si costruisce un luogo "estetico" transizionale e contenitivo: la danza è eseguita in un setting definito, è ripetibile e, alle volte, ritmicizzata. Quando viene eseguita ed il pubblico risponde, essa torna al danzatore come opera non più sua, ma reinviata da altri e trasformata...il processo di oggettivazione, feed-back e rioggettivazione teorizzato da Rose²⁰ è nuovamente la sintesi dell'esperienza creativa.

Tutte le funzioni citate da Mimma della Cagnoletta per quel che riguarda l'opera d'arte elencate nel capitolo "Art Therapy" (p. 14) valgono per una

¹⁸ Saccorotti C., *Dispensa di Danzamentoterapia*, materiale riservato alla Scuola di DMT Espressiva e Psicodinamica con sede a Genova (aprile 2006).

¹⁹ SACCOROTTI C., *La complessità e l'autonomia del processo terapeutico in danzamentoterapia*, in *Danzamentoterapia Modelli e Pratiche nell'esperienza italiana*, Edizioni Scientifiche Magi, Roma, 2004 pagg. 2-7.

²⁰ Op. cit. p. 11.

coreografia: essa ha una funzione trasformativa, riparatrice, transizionale, sintetica, contenitrice.

Come si può notare da tutti gli elementi descritti, la Scuola di DMT Espressiva Psicodinamica pone l'attenzione sul gioco tra singolo e gruppo, sugli aspetti archetipici che ognuno incarna in sé rispetto al gruppo (visione antropologica). Questi aspetti emergono e diventano patrimonio prezioso soprattutto quando si entra nella dimensione del **rituale**: in esso l'individuo può appartenere al gruppo e contemporaneamente differenziarsi da esso, può accedere ad uno stato alterato di coscienza (trance) entro un setting definito (appuntamento ritualizzato), può portare alla luce dei conflitti attraverso il canto, la voce, la drammatizzazione e la restituzione empatica del gruppo. Insomma il rituale diventa un elemento di trasformazione, quindi mediatore, importantissimo. Vi sono anche oggetti fisici legati strettamente al rituale, decisi dal gruppo e utilizzati solo in quella occasione: non di rado, ad esempio, si forma un totem con alcuni oggetti creati da ciascun membro del gruppo, vi si danza intorno, lì si riempie del mondo simbolico che percorre in quel momento il gruppo; essi diventano veicolo intoccabile verso il numinoso e anche luogo di comunione profonda tra gli uomini.

“Non possiamo non tener conto del fatto che la maggior parte della sofferenza umana che questa nostra società post-moderna produce, è proprio dovuta [...] alla perdita di ogni rapporto col mito [...] e alla schizofrenica disorganizzazione conseguente alla mancanza di quella potente forza ordinatrice che si oppone al caos, che è il rituale”²¹.

Traendo grande forza dall'apporto della Expression Primitive, troveremo anche in questo filone di DMT alcuni oggetti mediatori “caratteristici”: strumenti a **percussione** di varie dimensioni, xilofoni, triangoli, bastoni della pioggia, oggetti che possano produrre un paesaggio sonoro...ma più ancora troveremo il tamburo suonato dal vivo da un percussionista, colui che ha la responsabilità di mettere in relazione il ritmo cosmico con quello del piccolo gruppo di danzatori. Infine va specificato che, a livello formativo e anche clinico e dove l'utenza lo permetta, vengono usate come oggetto mediatore anche le **maschere**, generalmente neutre (bianche e con espressione neutra). Per le caratteristiche generali di questo mediatore si faccia riferimento al capitolo “DMT in chiave simbolica”, pag. 33.

²¹ In: Atti del 7° Congresso Nazionale APID, *Un faro nel mare*, Erga Edizioni, Genova, 2006. C. Saccorotti, M. Monteverde, *Viaggio dentro gli dei: le potenzialità terapeutiche del rituale*, pagg. 57-58.

Il ponte sottile

Prima della sesta seduta di DMT con le persone disabili del centro di riabilitazione, faccio il punto della situazione. Una prima fase di conoscenza e di accoglienza è stata introdotta, il setting è stato interiorizzato e anche alcune ritualità quali l'ingresso con i nomi, il riscaldamento, la verbalizzazione finale.

Al fine di passare ad una seconda fase terapeutica (comprensione empatica e scelta degli obiettivi) e soprattutto di aprire maggiormente il canale comunicativo, decido di introdurre dei gesti tipici dell'Expression Primitive. La proposta di alcuni gesti espressivi accompagnati dalla voce soddisfano questa ricerca e favoriscono la scoperta di una corrispondenza tra gesto ed emozione.

Inaspettatamente, noto che le persone ripetono i gesti proposti con una certa naturalezza, senza troppi indugi, e anche la voce, che normalmente crea qualche imbarazzo, per loro sembra naturalmente legata al gesto!

P., spesso molto assente e inespressivo, sorride guardando gli altri, si diverte ed esegue, moderatamente, questi gesti. Quando propongo un movimento con le mani in alto come se tirassero una fune, egli emette una voce acuta, alta, infantile... OH, OH, OH e ripete il gesto con energia. P.O., di costituzione sottile e minuta, stringe i pugni e li spinge verso terra con i piedi che battono in modo alternato...dice che prova piacere a fare questo gesto, che il suo corpo sta bene nel farlo! Penso che la percezione corporea è sempre latente, sopita, pronta a farsi sentire.

M. batte i piedi, se il movimento lo richiede, e abbina la voce, ma le braccia sono completamente scisse dal resto del corpo. Non che non possa muoverle, ma sembrano appartenere ad un'altra persona. Nonostante tutti stiano facendo questi gesti con convinzione, e anche lui sembri coinvolto, le sue braccia giacciono addormentate. Io mi avvicino, le muovo con lui, le sfioro e le sollecco un po', lui non oppone resistenza ma da solo non ce la fa proprio a muoverle.

Dopo qualche gesto ripetuto molte volte, chiedo ad ognuno cosa significhi, per esempio, scuotere le mani da un lato e dall'altro accompagnando il gesto con il suono SHA', SHA', SHA'. Quasi tutti rimangono senza parole. Penso al metodo dei ponti associativi e a come anch'io, all'inizio, rimanessi senza parole. Penso che bisogna tenere conto del ritardo mentale di queste persone, ovviamente, ma ricordo che quando non trovavo le parole era perché quel gesto mi emozionava troppo e le difese si ergevano alte...solo due persone rispondono. Per P. significa buttare via qualcosa, per L. significa allontanare qualcuno. Procedo in questo modo con altri gesti. Chi non trova significati mi guarda senza imbarazzo, si sforza di cercare. Questo mi fa piacere; penso che sbagliare, di non sapere...

Il ponte tra corpo e psiche in queste persone è sottile. Il corpo è ingiuriato dalle menomazioni, la psiche anche. Quando vedo un gesto cui non si lega un significato penso agli anni di privazioni e sofferenze subite da questi ragazzi, al rifiuto e al guardarsi allo specchio e capire che qualcosa non va. Ma poi li porto a danzare in cerchio intorno a L. che è in carrozzella e ci guarda tutti. La musica percussiva dà loro energia, ripetiamo i gesti senza voce e con lo sguardo al centro. Vedo instaurarsi un colloquio tra corpi, sguardi, gesti...a volte si perde, a volte si riprende. Abbiamo gettato un ponte, per quanto sottile.

2.7 Le forme nelle danze sacre

Quando assistiamo alla rappresentazione di danze antiche, o sacre, o folkloristiche, ci rendiamo subito conto che i danzatori utilizzano lo spazio in modo molto rigoroso, spesso simmetrico o regolare. Queste danze sono sempre corali, poco individuali, e mostrano quasi un unico corpo danzante che forma diverse figure nello spazio. Il messaggio che comunicano è quello che passa non solo dai costumi, dai gesti e dalle espressioni dei danzatori, ma anche dalle forme che il gruppo disegna nello spazio.

Se l'oggetto è in grado di mediare tra la sfera psichica personale e l'espressione corporea, lo spazio è quello che ognuno di noi attraversa e misura con il proprio corpo tracciando delle forme che hanno un senso profondo, oppure lo hanno perso.

Lo studio delle danze sacre, delle loro forme e dei simboli antichissimi espressi in esse è stato approfondito da una mia docente, Cristina Garrone, nel libro *“Le vie della danza”*, a cura di A.G.A. Naccari, da cui traggo spunto per le prossime considerazioni.

Una delle disposizioni più diffuse in tutto il mondo e ripresa ampiamente nella Danzamovimentoterapia è il **cerchio**: in esso non c'è inizio né fine, ogni danzatore può vedere tutti gli altri in un rapporto assolutamente paritario. Se si inserisce qualcosa all'interno del cerchio, quest'ultimo assume il ruolo di totem su cui si concentra molta energia; i danzatori possono vivere ogni tipo di emozioni all'interno del cerchio, che ha la funzione di proteggere il gruppo e di renderlo coeso. Ma un cerchio che si muove in senso antiorario ha delle valenze regressive: *“Nelle prime fasi di vita di un gruppo, specie se composto da persone che hanno poca confidenza con la dimensione espressivo-motoria, il corpo grupale assume spesso l'aspetto di una ruota in movimento levogiro. Non ci sono dimensioni ortogonali, non traiettorie individuali: un corpo fusionale gira,*

*potenzialmente all'infinito*²². Il movimento antiorario, secondo Laura Sheleen, è associato alla dimensione della dipendenza e della regressione, e corrisponde al bisogno di identificazione e rassicurazione in uno spazio ancora percepito come ignoto.

La **serpentina**, o spirale, rimanda al simbolo del labirinto, cioè ad un percorso difficile, tortuoso, dove si rischia di tornare sui propri passi ma c'è anche la possibilità di uscire e trovare un nuovo spazio. I labirinti del nostro corpo sono l'intestino ed il cervello, due spazi che svolgono proprio la funzione di trasformazione, l'uno del cibo in energia, l'altro delle percezioni in idee. Analogamente la spirale è uno spazio di trasformazione e ricerca.

La danza **lineare** fa riferimento invece ai quattro punti cardinali; il cerchio si apre e si allinea su una fila, i danzatori si aprono al mondo, verso la differenziazione e l'autonomia. In alcuni casi però questo spazio significa anche una eccessiva perdita di confini e di contenimento e può risultare un'esperienza di disorientamento e disorganizzazione. La danza lineare, storicamente, non è antica quanto quella in cerchio e appare solo nelle società dove si cominciano a costruire capanne rettangolari. Spesso la danza lineare si articola in due file contrapposte che mimano movimenti opposti (parte luminosa e parte in ombra della luna, movimenti di guerra, movimenti di corteggiamento) o contrappongono uomini e donne con gesti di "battuta e risposta".

Sono diffuse in molte parti del mondo le danze **intorno all'albero**, vero o rappresentato da un palo conficcato in terra. L'albero è il simbolo della vita, produttore di frutti, fonte di sostentamento. È anche un simbolo di collegamento tra la terra ed il cielo, simbolo ascensionale, è *"l'asse del mondo - attorno al quale è ordinato l'universo - , è partecipe dei tre mondi: quello ctonio sotterraneo degli inferi (le radici), quello terrestre (il tronco) e quello superiore, celeste ed eterno (i rami)"*²³.

Per la sua forma l'albero riprende anche quella umana, dove i rami sono le braccia, il tronco è la nostra colonna vertebrale, le radici sono i nostri piedi, più o meno "radicati" nella terra. Nella danza la funzione dei piedi ben radicati è una base imprescindibile per elevarsi, saltare, curvarsi...

Danzare intorno ad un albero significa dunque danzare la vita ed il suo eterno ciclo, mettersi in relazione con essa e porla al centro di ogni movimento.

In molte danze, soprattutto quelle greche, i danzatori appoggiano le braccia sulle spalle dei compagni, mettendosi in una posizione a **croce**: essa è, *"anche in altre culture, come un albero semplificato, simbolo dei due assi: quello verticale, dallo zenit al nadir, e quello orizzontale. [...]"*

²² V. BELLIA, *Dove danzavano gli sciamani*, Franco Angeli Editore, Roma, 2001, p.66.

²³ G.M. GALA, *Il laccio d'amore e i balli del palo intrecciato in Italia*, Taranta, Firenze, 1996, p. 78.

*L'asse orizzontale esprime la possibilità della relazione con l'altro che possiamo prendere per mano o abbracciare, guardare negli occhi, quella verticale si riferisce alla relazione con l'Altro, il trascendente, il non-conosciuto, l'infinito [...]*²⁴.

Vi sono poi delle configurazioni che un gruppo che danza assume spontaneamente ed inconsciamente, e che vanno annotate come una forma di comunicazione: la maggior parte di un gruppo danza ad un livello basso? Oppure alto? Si coagula in una parte della sala? Evita sempre uno spazio preciso? Le persone evitano il centro? O stanno spesso alla finestra, o vicino alla porta?

Come risulta evidente, lo spazio, nella danza, è un luogo transizionale carico di comunicazione. Le configurazioni spaziali assunte naturalmente dal gruppo comunicano il loro modo di vivere la situazione: è una situazione di trasformazione e apertura oppure si manifestano delle forme di protezione?

Inoltre, le forme nello spazio possono essere usate come oggetto transizionale, come occasione di trasformazione. Se il gruppo occupa prevalentemente, per esempio, il centro della sala, si svilupperà questa tendenza e si creerà una danza che permetta di "avventurarsi" nel resto dello spazio in una dimensione protetta. Attraverso il velo simbolico della danza, molti spazi possono essere riempiti con il proprio corpo e quindi possono essere riempiti di significato.

Il cerchio infinito?

I pazienti disabili del centro di riabilitazione hanno interiorizzato la struttura della seduta di danzamentoterapia, e anche la dimensione spaziale prevalente, quella in cerchio. Ciò è anche reso evidente dalla disposizione delle sedie, che attendono i pazienti già disposte in cerchio, per il rituale dei nomi. Molte persone sono abituate a stare sedute per gran parte della loro giornata e per loro questa è una posizione abituale, confortevole. Il cerchio, anche se non è una forma usata spesso nelle loro attività giornaliere, viene subito interiorizzato come una forma protettiva. Nel primo incontro le persone si guardavano un po' perplesse; forse, in questa disposizione, avevano una inconsueta occasione di guardarsi tutte negli occhi, forse è stato imbarazzante per qualcuno, ma la forma ha sicuramente funzionato presto come contenimento.

Quando, dopo un riscaldamento, ci muoviamo nella sala, la disposizione prevalente è, come descritto sopra, quella del cerchio levigato. Solo se

²⁴ A.G.A. NACCARI, *Le vie della danza*, Morlacchi Editore, Perugia, 2004, pag. 115.

danziamo con le tele, forse distratti dai colori e dalle volute dei foulard, riusciamo a sciogliere il cerchio e ognuno si concentra sui suoi movimenti. Ma senza di esse il cerchio si ricompone velocemente. Per la verità non si tratta di un vero cerchio, perché le persone si concentrano dietro di me lasciando uno spazio vuoto. In mezzo ci sono sempre una o due persone in carrozzella attorno a cui giriamo...loro sono il nostro totem, e danzare intorno a loro ha un senso non soltanto funzionale, visto che queste persone hanno una scarsa mobilità e partecipano principalmente con lo sguardo e la voce, ma anche relazionale, perché doniamo loro un senso di protezione ulteriore. Esse sono per noi pure un "oggetto" mediatore, i nostri sguardi e i nostri gesti si concentrano verso di loro che accettano tutto e rimandano sguardi.

Aprirsi allo spazio circostante costituisce un obiettivo importante del mio progetto, poiché va ad incidere sulla tendenza, a livello psicologico, a sentirsi passivi, trasportati da un luogo ad un altro senza possibilità di scelta e senza alcuna variazione.

Siccome ho notato che i ragazzi amano fare il "trenino"...la prossima volta approfitterò di questa struttura già conosciuta per esplorare lo spazio. La fila indiana legata (il trenino, appunto) conserva la qualità protettiva ma può sollecitare un'andatura lineare anziché circolare. Inoltre mi dà la possibilità di far fare a tutti il capofila e vedere cosa succede.

Eccoci all'incontro successivo. Il clima emotivo è buono e tranquillo. Il rituale iniziale viene da me iniziato senza parole, si crea subito uno stacco dalla situazione comunitaria esterna. I ragazzi sono attenti e, finalmente, passano uno ad uno in centro e toccano la mano di ognuno senza troppe esitazioni o smarrimenti.

Dopo un riscaldamento partecipato, in cui ognuno propone un movimento con una parte del corpo, togliamo le sedie e ci disponiamo a "trenino": esso non è una vera fila indiana perché manteniamo il contatto delle mani sulle spalle del compagno davanti, tuttavia è un modo efficace e a loro conosciuto per passeggiare in giro. Mi metto davanti con il tamburello, do' il tempo e chiedo alla persona in carrozzella, che non può muoversi senza il nostro aiuto, di osservare bene le traiettorie che facciamo. Dopo un pò consegno il tamburello alla persona dietro di me e tutte guidano il trenino tenendo un ritmo. Come da manuale, tutte ruotano in senso antiorario attorno a L., il ragazzo in carrozzella. Riprendo il tamburello ed eseguo ancora un giro chiedendo loro se notano una differenza di traiettoria. Solo L., che guarda dall'esterno, risponde di sì, che io sono andata in tutta la sala e gli altri ragazzi hanno girato intorno a lui, ma chi era nel trenino non se ne è accorto.

Occorre dunque esercitarsi a lungo nell'esplorazione dello spazio; visto che ai ragazzi continua a piacere il trenino, penso che lo sfrutterò ancora,

magari mettendo le sedie disposte in modo da costruire un percorso, in modo da modificare la tendenza a girare in cerchio.

2.8 DMT in chiave simbolica

Questo approccio terapeutico, rappresentato dalla persona di Paola De Vera D'Aragona, pone l'accento sull'aspetto simbolico che ogni malattia o malessere contiene. Il lavoro quindi ha come obiettivo principale quello di individuare e percepire la **parte simbolica** di una malattia, al fine di integrarne il profondo significato. Infatti, partendo dalle intuizioni di Jung che riguardano gli archetipi, i simboli e le immagini, si è sviluppato il concetto che ogni individuo incarna in sé, nelle varie fasi della vita, degli archetipi prevalenti. Essi traspaiono ed emergono attraverso la conformazione del corpo, i movimenti, le parole, il comportamento, i sogni...insomma attraversano tutti i piani psicocorporei (corporeo, relazionale/emotivo, cognitivo/simbolico). Il lavoro terapeutico consiste nel rendere consapevole il soggetto dell'Archetipo che in quel momento sta incarnando o nascondendo, di far integrare tale aspetto senza relegarlo nella malattia, nella somatizzazione inconsapevole. Il paziente gradualmente esce dal suo "ruolo-forma" per lasciare spazio alla sua carica simbolica, il terapeuta esce dal suo ruolo di "osservatore" per entrare in risonanza col paziente in modo da fungere da "rivelatore" della carica simbolica del paziente.²⁵

La forma artistica che, nella danza, rappresenta il luogo creativo per eccellenza è l'**improvvisazione senza musica**. In essa il soggetto unifica in sé corpo, spazio e tempo e dà forma al mondo inconscio in un susseguirsi di immagini cariche di simbolismo. Lo stesso Jung aveva intuito che questa, insieme ad altre forme artistiche, rappresentasse una "forma" di Immaginazione Attiva. Naturalmente per arrivare a questo tipo di improvvisazione, cioè per fare in modo che essa diventi teatro di pure forme inconsce, ci vuole molto lavoro volto ad attenuare le resistenze, abbassare il livello di difesa, sciogliere le stereotipie, ritrovare ogni parte del proprio corpo...

Il lavoro dunque può avvalersi di oggetti o elementi mediatori, se il conduttore lo ritiene utile. Nulla di ciò che serve va trascurato, ma dove non se ne sente la necessità, l'oggetto deve essere messo da parte per far parlare unicamente il danzatore. Il conduttore ha la responsabilità di scegliere cosa e quando utilizzare un oggetto.

Uno di questi, utilizzato sapientemente fin dai tempi antichi, è la **Maschera**. Essa porta a trascendere la propria identità quotidiana e ad

²⁵ P. DE VERA D'ARAGONA "Corpo ed emozioni: incontrare se stessi danzando", Riza Scienze n.84, novembre 1994, pag. 20.

esprimere i propri contenuti più profondi. Se la maschera è fatta con le proprie mani, lo Spirito della maschera può svelarsi e servirsi del corpo danzante per esprimersi. Se la maschera è bianca, neutra, viene spesso usata in terapia per sbloccare una situazione di *impasse*: essa fa rimettere in gioco il corpo, sacrificando la comunicazione verbale e l'espressione del viso; i movimenti si amplificano e si fanno più espressivi. Un altro possibile mediatore è la costruzione di una **Fiaba** inventata dal paziente (o dal paziente insieme al terapeuta) e poi danzata da tutto il gruppo. Essa si fa "voce" della malattia e tutti i personaggi, positivi e negativi, rappresentano parti del soggetto fiabante²⁶.

Inoltre, le dinamiche relazionali tra essi rivelano i modelli di interazione tra le diverse funzioni psicologiche del paziente. Il passaggio alla fiaba danzata permette di integrare il piano immaginativo con quello corporeo, di strutturare nello spazio la vicenda e di far decidere al paziente chi può interpretare i vari ruoli. Tutto diventa una rappresentazione del mondo del paziente. *"Danzare la Fiaba permette a personaggi e conflitti di prendere corpo e soprattutto ritmo: il ritmo corporeo diviene in questi frangenti determinante per diagnosticarne la tonalità affettiva"*²⁷.

Attraverso una vasta conoscenza delle danze tradizionali di tutto il mondo, l'Autrice ha un valido strumento per rintracciare nella danza di un paziente un simbolo già rappresentato in qualche antica danza. Alcuni gesti, oggetti, configurazioni spaziali sono universali e assumono forme molto simili in ogni tradizione. Il percorso a ritroso dalla danza di un paziente all'Archetipo o Simbolo che vuole esprimersi è un percorso terapeutico complesso. Spesso, quando si trova la mediazione consona al paziente, si apre una porta da cui, finalmente, riesce a prendere forma quello che prima era l'Indicibile, il Tabù, l'Ombra terrificante o scomoda. Non a caso il lavoro di Paola De Vera D'Aragona si orienta anche alla osservazione e reintegrazione dei cosiddetti **Movimenti Ombra**, quelli che accompagnano il movimento "funzionale" e spesso rivelano più chiaramente qualcosa del mondo inconscio di un individuo.

Un altro mediatore peculiare di questo filone è la danza con l'**oggetto immaginario**, non concreto. Se le persone di un gruppo danzano ognuno con una coppa immaginaria in mano, quali orizzonti simbolici si aprono? Anche l'oggetto immaginario, come quello concreto, ha delle valenze simboliche universali (la coppa come Contenitore, un bastone come simbolo di Aggressività e Potere...); ma quello immaginario esalta le sfumature simboliche personali. Il lavoro con l'immaginario può assumere infinite forme, apre un orizzonte vastissimo...si può danzare un colore, un elemento della natura, uno stato emotivo. Ma, a mio parere, più ci si allontana dall'oggetto immaginario che ha una sua corrispondenza nella

²⁶ Ibid. pag. 61 e seguenti.

²⁷ Ibid. pag. 63.

realtà, più si rischia di deviare verso una mentalizzazione poco corrispondente al mondo inconscio. Quante volte sentiamo dire: “Ho danzato l’inverno perché mi sento così adesso...” e tale riflessione presenta qualche limite...Ma se l’oggetto simbolico corrisponde a qualcosa di reale (per esempio un albero), esso ha il potere di distrarre da un’eccessiva concettualizzazione e di far rimanere il paziente aderente alla sua immagine: “Ho danzato il mio albero. È solitario, in mezzo alla nebbia. Non ha foglie, ma ha un tronco alto e forte...”

Secondo me più il conduttore esorta a focalizzare l’attenzione sul dato “concreto”, più ha la possibilità di rendere terapeutico il lavoro con l’oggetto simbolico.

Rispecchiare i Movimenti-Ombra

Avendo tra gli obiettivi psicologici quello di nutrire l’autostima degli utenti del centro di riabilitazione e quindi di favorire proposte a valenza empatica, durante il riscaldamento con uno dei miei gruppi, ho introdotto la struttura a specchio e ogni persona, a turno, fa l’“insegnante” e propone un paio di movimenti per scaldare il corpo mentre gli altri rispecchiano fedelmente tali movimenti. La cosa funziona, i ragazzi attendono il loro turno e, una volta che sono frontali, esortano gli altri a seguirli. Scrutano anche me per vedere se davvero faccio i movimenti come li fanno loro, allo stesso ritmo, nello stesso modo (io cerco di rispecchiarli fedelmente!).

Arriva il turno di M. Lui è mancato agli incontri precedenti, quindi questa struttura non gli è familiare; inoltre, è un ragazzo che ha grande difficoltà a proporre qualcosa autonomamente. Ma non voglio cedere alla tentazione di suggerirgli qualcosa...lo esorto a prendersi un po’ di tempo per pensare ad una parte del corpo, così poi possiamo trovare un movimento. Ma M. è un po’ imbarazzato perché è la prima volta che si trova di fronte agli altri che aspettano. Allora fa un movimento di “imbarazzo”: sfrega le mani sui fianchi, brevemente e velocemente, senza forza. Riprendo il movimento esortandolo a rifarlo più chiaramente; lui mi guarda un po’ stupito, è evidente che non pensava a quel movimento da farci fare, tuttavia lui l’ha fatto ed è un vero e proprio movimento! Oltretutto tocca una zona molto bloccata e molto “tabù”, quella dei fianchi. Ci dà delle sensazioni nuove e anche M. esegue il movimento con più convinzione dopo averci un po’ guardati. Poi ne dovrebbe proporre un altro, ed ancora si blocca. Questa volta sta bene attento a non ripetere il movimento con le mani ai fianchi, però nel frattempo sposta il peso su una gamba e torce l’altra caviglia poggiandosi sul margine interno del piede! E ripeto anche quel movimento, ringraziandolo di essersi ricordato

dei piedi e delle caviglie, gli faccio notare che sta facendo un movimento molto benefico per la mobilità del piede...anche stavolta, dopo aver guardato gli altri, prosegue tranquillo il suo movimento.

Dalla ripetizione di questi due movimenti-ombra deduco anche qualcosa del mondo di M. Il suo imbarazzo si esprime tutto a livello della vita (sfera sessuale) poiché la prima volta sfrega le mani in quella zona e la seconda volta serra una gamba sull'altra chiudendo la zona genitale. A livello corporeo quindi è necessario lavorare per riconoscere una parte del corpo dimenticata e spesso immobile, il bacino, ed integrarlo in movimenti più ampi (bacino-testa, bacino-testa-braccia-gambe). A livello simbolico significa riconoscere la forza sessuale, il suo impulso e i suoi tabù o frustrazioni, attraverso dei giochi o dei lavori che, in modo rigorosamente mediato, possano esplorare la sua carica e metterla in dialogo con il corpo.

3. Come, quando utilizzare l'oggetto mediatore

Abbiamo elencato una serie di oggetti o di elementi mediatori che vengono usati in varie scuole di Danzamovimentoterapia. Resta da indagare più in profondità il processo di scelta, introduzione dell'oggetto e, soprattutto, di separazione da esso. Già elencando questi tre passaggi si comprende che essi sono l'espressione, in piccolo, di ogni situazione di vita: incontro, svolgimento, separazione. Gli oggetti mediatori quindi evidenziano, attraverso la loro presenza, il nostro modo di rapportarci alla vita. Come ci incontriamo con un oggetto-situazione-persona sconosciuti? Come lo trattiamo? Come ce ne separiamo? Davanti a una cosa sconosciuta c'è chi avanza fiducioso, chi resta ad osservare, chi tende a fuggire...durante la danza, per esempio con un oggetto, c'è chi prova a dominarlo e chi si lascia guidare da esso; nella separazione, chi se ne va subito e chi versa lacrime prima di lasciarlo, chi lo seppellisce e chi lo accarezza....

Riguardo l'introduzione di un oggetto, abbiamo appreso dall'esempio di Maria Fux quanto sia importante scegliere le parole giuste, l'atmosfera giusta. Lei mostra i fogli di un vecchio giornale specificando che è una cosa che generalmente si butta via e invece l'ha tenuta per il gruppo; esorta a prendere conoscenza con ogni foglio di carta, poi ad osservarlo da più punti di vista, poi a sollevarlo con delicatezza e a farlo danzare, perché senza di noi non può muoversi...e poi? Come avrà terminato l'incontro con il giornale?

Ogni oggetto o tecnica richiede una scelta accurata. Questa capacità si acquisisce studiando quella che viene definita la “metodologia applicativa” di ogni disciplina: quando e come uso una tecnica? A che scopo? Con quali obiettivi?

Nelle mie considerazioni sui casi che mi si presentano durante il tirocinio ho, alle volte, specificato quale tecnica avrei adottato e perché. Per esempio le ultime considerazioni riguardano l'esplorazione dello spazio e la scelta di utilizzare il trenino come prima esperienza (pagg. 30-31). In questa scelta utilizzo vari criteri:

- il più banale, quello per esclusione: escludo di utilizzare la diagonale o forme di esplorazione libera perché ritengo che, al momento, le persone non possano essere investite della responsabilità di tenere una diagonale o di andare liberamente nello spazio...la libertà implica una gran dose di responsabilità
- un criterio funzionale: il trenino permette a tutti di collegarsi con le braccia e di non perdere troppo il ritmo; permette a chi non vede bene di seguire facilmente il gruppo; a chi tende a disperdersi le braccia collegate richiamano ad una regola condivisa da tutti
- un criterio di piacere: ho visto che i ragazzi spesso si divertono a girare in giardino a trenino, così lo riprendo sotto forma terapeutica e non mi metto in antagonismo con ciò che fanno al di fuori dell'incontro, anzi creo un collegamento.

Quindi, ritengo che ogni scuola abbia una sua metodologia applicativa che alleni ogni allievo a scegliere l'elemento giusto per un determinato gruppo in una certa fase terapeutica.

Oltre alla scelta adeguata, bisogna introdurre l'oggetto nel setting terapeutico. Io ho notato, al di là delle suggestioni di Maria Fux già richiamate, che se introduco un oggetto è già lui che parla e che mi dovrei trattenere dall'introdurre troppo. Se entro con un tamburello in mano, guardo ogni partecipante negli occhi e batto dei colpi con un certo ritmo, non penso ci sia bisogno di fermarmi, dire che quello è un tamburello portato da casa che ci serve a tenere il ritmo. Se porto un oggetto che mi serve da testimone da passare di mano in mano, lo mostro a tutti e poi comincio a dire il mio nome e a passarlo al mio compagno, invitandolo a dire il suo...non voglio spiegare che è il testimone finquando non sia finita l'esperienza e magari chiedo alle persone cosa era per loro quell'oggetto. Voglio dire quindi che l'oggetto va introdotto in modo adeguato, ma per adeguato io intendo con i gesti giusti, con il corpo e la sua espressione, con un rituale, non tanto con le parole.

Anche una tecnica viene introdotta così: entro in sala e comincio un riscaldamento tecnico chiedendo alle persone di posizionarsi a specchio...mi metto forse a spiegare che oggi facciamo un riscaldamento

tecnico perché voglio esplorare le capacità fisiche di ognuno? La resistenza, l'elasticità, l'ampiezza dei movimenti? Io penso che questo sia superfluo, o meglio insito nella tecnica stessa.

Altra cosa è introdurre un oggetto e suscitare delle curiosità: penso a dei bambini da cui mi presento con una palla morbida in mano. La introduco chiedendo loro cos'è, cosa ci posso fare, a cosa serve, se ci si può giocare da soli o anche insieme...allora è un approccio diverso: si scopre l'oggetto chiedendo a tutti di vederlo da ogni punto di vista e questo ne stimola un uso più creativo. L'aspetto da evitare è una introduzione troppo direttiva, unilaterale e univoca dell'oggetto.

Vorrei scrivere qualche considerazione anche sul passaggio successivo, ovvero la danza con l'oggetto mediatore, o la danza che segue una tecnica mediatrice. Il conduttore ha scelto ed introdotto correttamente un oggetto sulla scena terapeutica. Se vuole perseguire degli obiettivi, si aspetta, presumibilmente, di raggiungerli! Ma non sempre è così!

Voglio dire che alle volte succede che una tecnica proposta non venga colta, o venga radicalmente stravolta, modificata. Qui intervengono delle capacità diverse ma importanti nella conduzione: saper cogliere le modificazioni e seguirle nella loro evoluzioni senza irrigidirsi, saper contenere delle deviazioni un po' pericolose, non vivere questa trasformazione come incapacità a condurre in modo adeguato ma come imprescindibile libertà che si prende ogni gruppo...cioè la tecnica (o un oggetto) esce da noi conduttori, si presenta ad un gruppo che la elabora e ce la rimanda trasformata. Per questo il conduttore deve conservare sempre una buona capacità di osservazione delle dinamiche individuali, dei processi gruppali, dello spazio e di se stesso. Per osservare, con la giusta distanza, come è stata accolta, vissuta e trasformata una proposta e decidere cosa fare successivamente, tenendo un "minimo di struttura per un massimo di esplorazione" (Herns Duplan, *verbatim*).

4. Facilitare il processo di separazione

Tutti noi viviamo in continuazione dei processi di separazione. Riferiti alla Danzamovimentoterapia, viviamo la separazione quando finiamo un lavoro con un oggetto/tecnica/persona, quando terminiamo una seduta, quando ci separiamo dopo un ciclo di incontri.

Vorrei focalizzare l'attenzione sulla separazione da un oggetto durante una seduta, visto che la mia tesi riguarda come trattare un oggetto mediatore.

Immaginiamo dunque di aver iniziato l'incontro con un piccolo rituale, di aver proseguito con un riscaldamento, di aver ben introdotto un oggetto con il quale lavorare e che il gruppo abbia danzato entrando bene nella relazione con l'oggetto. Esso, come si auspica che accada, è stato investito di una carica immaginativa da parte delle persone, diventa parte di esse o oggetto dialogante con esse; lo spazio tra la persona e l'oggetto diventa creativo.

E' facile immaginare che il processo di separazione dall'oggetto vada condotto con molta attenzione. In questa fase si possono osservare dinamiche molto forti: come mi separo dall'oggetto? Con strazio, serenità, velocemente (per non soffrire) o andando e tornando da esso più volte?

Ancora una volta sono del parere che tale dinamica non debba essere troppo "condotta": se metto una musica straziante oppure dico al gruppo di lasciare l'oggetto per terra e di voltargli le spalle, perdo delle occasioni importanti per osservare e lasciar vivere a ognuno la sua dinamica di separazione...per quanto difficile possa essere.

Ora riporto delle considerazioni che trovo importanti a questo proposito, desunte da un testo di psicomotricità che parla diffusamente dell'oggetto mediatore, qui chiamato "oggetto sostitutivo"; si tratta del libro scritto da Lapierre e Aucouturier, *Il corpo e l'inconscio in educazione e terapia*²⁸.

I due autori sottolineano che l'oggetto, per il bambino piccolo, rappresenta la presenza simbolica del corpo dell'altro. Il bambino spesso sceglie di conoscere il corpo del conduttore attraverso un oggetto (palla o altro), ovvero di mediare il contatto. Dai nove ai dodici mesi il bambino ammette il contatto con l'adulto attraverso un mediatore che stia in contatto permanente con il bambino da una parte e il conduttore dall'altra: il bambino non lascia l'oggetto, non lo dà. Solo successivamente l'oggetto potrà essere tenuto dal bambino senza più il contatto con l'adulto, come se l'oggetto avesse in sé le qualità di quel contatto e così si potesse tollerare l'assenza dell'adulto; esso racchiude la presenza simbolica dell'altro. Il bambino non se ne può separare, è ormai il SUO oggetto. Anche il mondo degli adulti è pieno di oggetti di questo tipo, e molti di essi servono a compensare una "mancanza all'essere"²⁹.

Il successivo passaggio evolutivo è quello in cui posso accomiatarmi dall'oggetto perché ho interiorizzato il suo valore simbolico e non ho più bisogno di stare sempre attaccato ad esso. Avviene dunque uno spostamento di carica simbolica dall'oggetto al soggetto, un passaggio di consegne.

La prima condizione indispensabile è che il soggetto non sia "disintegrato". I soggetti affetti da schizofrenia "sono caratteristicamente

²⁸ LAPIERRE – B. AUCOUTURIER, *Il corpo e l'inconscio in educazione e terapia*, Armando Editore, Roma 2001.

²⁹ Ibid., p. 47.

*privi di barriera tra quello che è dentro e quello che è fuori, perché il confine del loro Io non è psicologicamente investito*³⁰.

E' dunque ovvio che, in questo caso, non si tratta nemmeno di un passaggio dall'oggetto alla persona, perché i confini tra essi sono troppo labili. Tuttavia, con questi pazienti, è d'obbligo lavorare con gli oggetti perché essi non tollererebbero un contatto troppo diretto con il conduttore; in questo mondo senza confini definiti tra sé e l'altro, un corpo messo a contatto significherebbe essere divorati, schiacciati, inglobati...una sensazione insostenibile. L'oggetto al contrario è spesso più piccolo del corpo umano e manda dei "segnali" meno forti (non si muove, non parla).

Ecco perché il lavoro con l'oggetto mediatore è d'obbligo sia con persone affette da psicosi, sia con bambini molto piccoli (indicativamente fino ai dodici mesi), perché in entrambe i casi, anche se molto diversi, il fattore comune risiede in una costituzione dell'Io ancora parziale o fluttuante.

Ma in tutti gli altri casi, e anche nella vita, gli oggetti vanno e vengono, e si deve avere la capacità di separarsene.

Tornando dunque alla nostra ipotetica seduta in cui si è danzato con l'oggetto, abbiamo detto che la separazione non dovrebbe essere troppo induttiva. A mio parere, l'unico dovere importantissimo del conduttore risiede nel facilitare il passaggio di carica simbolica dall'oggetto al soggetto. L'oggetto non deve essere abbandonato senza che vi sia un tentativo molto chiaro da parte del conduttore di far passare tutto quello che si è vissuto dall'oggetto a sé. Come? Prediligerei, come sempre, il corpo alle parole: attraverso, ad esempio, un rallentamento dei movimenti, chiedendo di farli meno ampi, oppure di sedersi a terra e di osservare il proprio oggetto, poi chiedendo di danzare intorno ad esso senza più contatto, fino ad allontanarsene...i modi o le tecniche vanno studiati sempre a seconda del gruppo, dell'oggetto, della fase terapeutica.

Riporto un fenomeno interessante descritto dai due autori de *Il corpo e l'inconscio in educazione e terapia*: *“Ad un certo punto, il gruppo si riunisce in cerchio e gli oggetti che i partecipanti tenevano in mano, coi quali giocavano, sono gettati, uno a uno, lentamente, in mezzo al cerchio, poi spesso, spinti col piede. E' frequente, allora, che si costituisca, attorno al mucchio, un girotondo immobile, con contatto corporeo e talvolta dondolio. [...] simile scena, che può assumere la solennità di un rituale, compare ad un certo momento dell'evoluzione regressiva. Essa esprime il rigetto degli oggetti che simbolizzano l'averne, nel momento in cui la*

³⁰ GLEN O. GABBARD, *Psichiatria psicodinamica*, p. 183.

*mancanza all'avere è riconosciuta come occultante la mancanza all'essere*³¹.

Il gruppo spesso aiuta ad evitare di avere un rapporto troppo esclusivo, personale, solipsistico con l'oggetto; esso, in cerchio intorno agli oggetti, si prepara simbolicamente e con il corpo ad appiccare il fuoco agli oggetti: secondo i due autori la combustione del fuoco potrebbe rappresentare una sorta di *"fusione mitica dell'essere nel nulla, che ritroviamo nelle filosofie orientali e nei riti di cremazione"*³².

Secondo me, pur senza contestare tale visione, il fuoco può assumere una sfumatura non tanto di fusionalità ma di purificazione: esso purifica l'oggetto e ne raccoglie l'essenza che, spogliata dell' "oggettività", può entrare nello spirito dei danzatori.

5. Conclusioni

Il viaggio intorno all'oggetto mediatore sta terminando, ed io come una viandante torno carica di nuove informazioni ed esperienze.

Sono partita da un racconto di HERNS DUPLAN e ho avuto l'occasione di "viaggiare" di scuola in scuola per osservare gli oggetti mediatori e il loro diverso utilizzo. Anzitutto ricordando il grande contributo di Winnicott in merito: il famoso paradosso dell'oggetto, che sta a metà tra realtà soggettiva e oggettiva, che fa da ponte tra questi due mondi e partecipa ad entrambi; questa caratteristica costituisce il minimo comun denominatore di tutti gli elementi mediatori che abbiamo rivisitato. Non sarebbero tali se non mantenessero questa caratteristica paradossale. Quando Winnicott parla di "usare l'oggetto" da parte di un bambino, parla dell'importanza per il bambino di verificare che l'oggetto riesca a sopravvivere al suo desiderio di distruzione. Penso allora a quanto si insista, nella mia Scuola, sull'importanza del setting, o di una struttura, che tenga, regga gli impulsi che all'interno si scatenano. Quanto è importante che il conduttore sia il custode di tale struttura e vegli perché non venga sovvertita...dentro vi può succedere qualunque cosa, ma essa deve resistere e mostrare ai danzatori che è oggettiva e, quindi, indistruttibile. Solo così essi avranno l'occasione di tornare a se stessi e di costruirsi un Io solido. Winnicott parla anche di "carica" dell'oggetto, quando appunto l'oggetto si carica di tutte le proiezioni vissute da un individuo o da un gruppo...Se l'oggetto, per il bambino piccolo,

³¹ A. LAPIERRE – B. AUCOUTURIER, *Il corpo e l'inconscio in educazione e terapia*, Armando Editore, Roma 2001, p. 162.

³² Ibid. p. 163.

rappresenta la presenza simbolica del corpo dell'altro e...una "mancanza all'essere", da adulti esso ricorda questa funzione e si carica anche di molti altri ricordi, di molte esperienze incamerate nel corpo e nella psiche.

Elenco a questo punto i vantaggi dell'utilizzo di un oggetto mediatore.

- Esso assolve diverse funzioni, tutte importanti: quella psicomotoria, per stimolare movimenti poco esplorati, quella relazionale, per mettere in "contatto" non troppo stretto le persone, e quella transizionale, per portare fuori un mondo simbolico personale.
- Permette al danzatore di osservare se stesso in modo mediato. Il suo danzare con un oggetto lo "distrae" dai contenuti emotivi e simbolici che possono varcare qualche difesa e fuoriuscire per mezzo dell'oggetto. In altre parole, l'oggetto può facilitare l'accesso ai processi primari grazie alla sua proprietà di essere "oggettivo", quindi percepito come "innocuo".
- Il passaggio di un oggetto da un danzatore a un altro ricorda il gioco del bambino che offre all'adulto (alla madre soprattutto) un oggetto e poi non lo lascia, oppure lo lascia ma lo vuole riprendere...offre quindi un'occasione per tornare a dei meccanismi relazionali molto antichi che hanno a che fare con la propria madre.

A questo punto va tenuto presente l'apporto di France Schott-Billmann quando esorta a portare il gruppo e un individuo verso l'autonomia, verso l'individuazione³³. Alle volte danzare con un oggetto può dare un grande piacere e capita di sentire verbalizzazioni come "mi sono sentita così bene quando danzavo, con tutti gli altri vicini e in armonia, i nostri oggetti colorati che volavano...", una sensazione aerea e di piacere un po' New Age che, a mio parere, può essere fuorviante. Non è certo disdicevole provare piacere, ma se il fine di andare a fare Danzamovimentoterapia fosse solo questo...invece il fine è fare un'esperienza portatrice di consapevolezza e, successivamente, di trasformazione creativa. Questo è possibile se si passa ogni volta anche dall'esperienza dell'autonomia. Fusione ed autonomia sono un binomio che si declina nelle mille esperienze della vita ed il gioco fra essi, più o meno elastico, determina la qualità della vita di una persona.

Allora ripenso all'illusione del "seno creato apposta per il proprio soddisfacimento" (pag. 18, par. "Expression Primitive e France Schott-Billmann) e a quante volte io stessa, dopo un'esperienza

³³ FRANCE SCHOTT-BILLMANN, *Quand la danse guerit*, La Recherche en danse, Chiron, Paris, 1989.

particolarmente piacevole di danza, provi il desiderio semplicemente di ripetere quell'esperienza nell'illusione di ritrovare lo stesso piacere. L'oggetto, nella sua realtà tangibile e grazie al rito della separazione, esorta a portare dentro di sé l'esperienza piacevole, di coglierne l'essenza che si potrà ricreare in mille altre situazioni. È proprio il limite dell'oggetto finito che costringe a riportare dentro di sé le emozioni, infatti l'oggetto rimane pur sempre qualcosa di inanimato, cosa potrebbe farsene delle nostre emozioni? La sua funzione risiede dunque nel facilitare il riconoscimento dei contenuti personali e nella loro trasformazione, non quella di inglobarli in sé.

Interiorizzare l'esperienza è un nodo cruciale della relazione con un mediatore. Riportare a se stessi la carica simbolica di cui è stato investito l'oggetto costituisce l'ultimo passaggio importante.

Infine, abbiamo visto come la mediazione, intesa come passaggio tra realtà interna ed esterna, si possa allargare a tanti elementi che si staccano dal concetto di oggetto vero e proprio. Ma sono comunque dei mediatori molto efficaci. In definitiva ha ragione HERNS DUPLAN quando sostiene che il nostro mediatore primo sia il corpo³⁴. Infatti esso è una membrana vibrante che si pone tra le forze celesti (simboli, archetipi, energie cosmiche, spiriti, antenati...) e quelle terrene (gli oggetti, le cose). Ma è pur vero che l'essere umano da sempre usa tanti altri mediatori, oltre al corpo, per interrogare le forze celesti e trovare il suo senso su questa terra: il rito, il canto, gli oggetti, il totem, il tamburo, il fumare insieme, le storie...sono tante altre membrane che lasciano passare quel tanto del numinoso che noi uomini riusciamo a sopportare, e quel tanto di umano che le forze celesti vogliono condividere.

“Non c'è più bisogno della barca per attraversare il fiume dei disagi e delle sofferenze, perché il bambino è già stato salvato e trasportato sull'altra riva; adesso bisogna gettare la barca e lasciar parlare solo lo spirito. Il guaio è che alcuni non lasciano parlare lo spirito perché continuano a parlare della bellezza, bruttezza o scomodità della barca e quindi continuano a portare addosso la barca, pensando di poter arrivare chissà dove; molti altri invece parlano delle cose dello spirito da questa riva, senza neppure sentire il bisogno di attraversare il fiume”³⁵

³⁴ HERNS DUPLAN, Expression Primitive, *Nel corpo e nello sguardo*, a cura di Claudio Mustacchi, Edizioni Unicopli, pag. 132.

³⁵ J. Lee, *Spigoli e curve. Neishi: l'arte cinese di guardare dentro il corpo*, Clerico Editore Torino, 1999, pag. 122.

Il viaggio intorno all'oggetto mediatore è terminato. Ringrazio di cuore tutti i miei compagni di viaggio: la Docente della mia Scuola, Cinzia Saccorotti, la mia Relatrice, Paola De Vera D'Aragona, le mie colleghe della Scuola, ed il Centro di Riabilitazione "La Porziuncola", con la sua Direttrice, gli Educatori ed i tanti Ospiti ed amici che vi trascorrono il loro tempo, le loro sofferenze, i loro sogni.

BIBLIOGRAFIA

BELFIORE M., COLLI L.M., *Dall'esprimere al comunicare*, Pitagora Editrice, Bologna, 1998

BELLIA V., *Dove danzavano gli sciamani*, Franco Angeli Editore, Roma, 2001

BERNARD M., *Le corps*, J.P. Delarge, 1978

DE VERA D'ARAGONA P., "Corpo ed emozioni: incontrare se stessi danzando", Riza Scienze n.84, novembre 1994

DUPLAN H., Expression Primitive, *Nel corpo e nello sguardo*, a cura di Claudio Mustacchi, Edizioni Unicopli

GABBARD GLEN O., *Psichiatria psicodinamica*, Terza Edizione, Raffaello Cortina Editore, Milano 2002

GALA G.M., *Il laccio d'amore e i balli del palo intrecciato in Italia*, Taranta, Firenze, 1996

LAPIERRE A. – AUCOUTURIER B., *Il corpo e l'inconscio in educazione e terapia*, Armando Editore, Roma 2001

LEE J., *Spigoli e curve. Neishì: l'arte cinese di guardare dentro il corpo*, Clerico Editore Torino, Torino 1999

NACCARI A.G.A., *Le vie della danza*, Morlacchi Editore, Perugia 2004

PESERICO M., *Danzaterapia*, Carocci Faber, Roma, 2004

ROSE H., *The Power of the Form*, International University Press, New York, 1980

SACCOROTTI C., *La complessità e l'autonomia del processo terapeutico in danzamovimentoterapia*, in Danzamovimentoterapia Modelli e Pratiche nell'esperienza italiana, Edizioni Scientifiche Magi, Roma, 2004

SCHOTT-BILLMANN FRANCE, *Quand la danse guerit*, La Recherche en danse, Chiron, Paris, 1989

WINNICOTT D.W., *Gioco e realtà*, Armando Editore, Roma 1993