

“La danza rappresenta nessuna cosa, ma ogni cosa.” (Paul Valéry¹)

La pratica della Danzaterapia Clinica: un'introduzione e i concetti di base.

di Laura Maria Pezzenati - Tecnico della Riabilitazione Psichiatrica, DanzaMovimentoTerapeuta e Supervisore APID®,
Direttrice della Formazione Triennale in Danzaterapia Clinica di Lyceum Academy - Milano (www.lyceum.it)

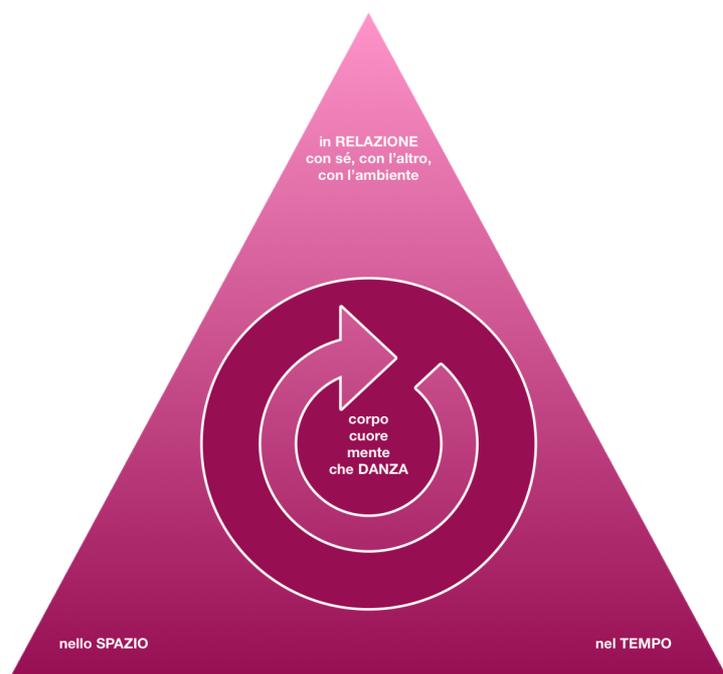
“Prima, danza. Dopo, pensa. E' l'ordine naturale delle cose”
(Samuel Beckett)

La Danzaterapia Clinica si configura come una pratica terapeutica (*θεραπεύω*, dal greco, *occuparsi, darsi cura di*; dalla radice *θερ*, *tenere, sostenere*) che si concentra sull'osservazione (*κλινικός*, dal greco, *allettato, infermo*; ma anche, *il medico al letto dell'ammalato*) del corpo-cuore-mente che danza, nel qui e ora di ogni soggettiva improvvisazione; quali ne siano i limiti, e le risorse, e fuori da ogni giudizio di valore e di merito, da ogni aspettativa e intento performativo.

La Danzaterapia Clinica, all'interno di *setting* definiti *ad hoc* e resi sicuri, offre ai propri diversi fruitori, intanto, occasioni dinamiche (dal latino, *obi + cadĕre, cadere di fronte*) di espressione di sé; e poi, e ove possibile, di potenziali trasformazioni, tramite l'accesso alle soggettive risorse creative e vitali.

Gli elementi sui quali la pratica della Danzaterapia Clinica si basa coincidono con gli

obiettivi generali che si propongono. Ciò che noi Danzaterapeuti Clinici osserviamo è, infatti, il corpo-cuore-mente che danza, nello spazio, nel tempo e in relazione con sé e con gli altri; ed è sempre e ancora tutto questo (che dinamicamente accade e procede), a mostrarci la direzione di ogni nostra successiva proposta. Sono i partecipanti ai nostri *setting* a indicarci, attraverso i *modi* del loro danzare, dove si trovano, con quali ritmi



¹ Fehner G. I., Mallarme S., Valery P., Otto W. F., *Filosofia della danza*, Il Melangolo, Genova, (1992)

e velocità stanno procedendo, vicino, lontano e in contatto con chi. Non vi è nulla di preordinato, di prestabilito, insomma, e tutto accade nel fluire di ogni sessione, momento per momento. Il corpo ², infatti, è sempre collocato nel presente, di fronte a sé, e ad altri corpi; la sua gestualità è personale ed espressiva, e le sue azioni si sviluppano, per definizione, e in quanto *vivo*, nello spazio e nel tempo. Quando fermiamo la danza con uno *stop*, diamo vita, in quell'istante, a una nostra *forma* nello spazio, a una fotografia, a una statua. Il dispiegarsi del nostro danzare nel tempo, invece, si rende evidente come sequenza, come *forma dinamica*, come un film. E il senso e i significati comunicativi e simbolici di ogni nostro danzare si manifestano attraverso i *modi* con cui la sua dinamica si sviluppa, e si modifica.

Nei nostri *setting*, ogni utente compone la sua danza nell' eseguirla; in ogni momento, in ogni suo gesto e azione, il nostro utente improvvisa; e il suo processo creativo e il suo prodotto sono contemporanei e coincidenti. Ogni improvvisazione di chi partecipa ai nostri *setting* è sempre originale e indeterminata; è attività estemporanea, e ha luogo nell'*hic et nunc*. Ogni improvvisazione è irreversibile e, in quanto tale, richiede al Danzaterapeuta Clinico la capacità di prestare una forma dell'attenzione *nuda* e aperta ("*fluttuante*", direbbe qualcuno³) a tutti i fenomeni, esterni e interni, così da poter prendere continue decisioni, che ne influenzano le successive direzioni. Utenti e terapeuta si trovano a essere, allora, sempre compresenti⁴, correlati, profondamente compartecipi di uno stesso processo creativo.

Nella musica jazz, "*l'improvvisazione... è un evento improvviso, sì, preparato tuttavia da molto tempo. ... l'improvvisazione è il prodotto di tutta l'esperienza fatta...*"⁵ E infatti, e anche nella Danzaterapia Clinica, l'improvvisazione, ogni nostro danzare, non è mai casuale, e prende piuttosto le mosse da memorie acquisite e stratificate, vi si assesta, per poi dispiegarsi, con un senso personale, e condivisibile. E' così che i nostri fruitori *danno forma*, nei dinamismi del loro danzare, alle personali storie corporee, emotive e mentali; e il Danzaterapeuta Clinico, oltre a mettere in gioco questa stessa *umanità* (resa quanto più consapevole possibile), si avvale di una Metodologia semplice e precisa, che offre un

² Galimberti U., *Il corpo*, Feltrinelli, Milano, (2014)

³ (l'analista deve) "*arrendersi all'attività mentale inconscia, mettendosi in uno stato di attenzione fluttuante...*", Freud S., *L'io e l'Es* (1923), in *Opere di Sigmund Freud*, vol. IX, Boringhieri, Torino, (1977), pag. 239

⁴ Siegel, D. J., *La mente relazionale*, Raffaello Cortina, Milano, (2001)

⁵ Sparti D., *Suoni inauditi*, Il Mulino, Bologna, (2005), pag. 120

contenitore strutturato e sicuro⁶ all'intero processo espressivo e creativo di tutti i partecipanti.

La Danzaterapia Clinica lavora attraverso la costruzione e la proposta di *Stimoli Immaginativi* (e quindi, di contenitori metaforici e simbolici), più o meno accompagnati da *Oggetti Stimolo* (mediatori di qualità del corpo e/o della relazione). Ogni proposta è accompagnata da una traccia musicale congrua e adeguata (intesa, anch'essa, quindi, come Stimolo), e viene somministrata per il tramite di *Parole Madre*, cinetiche e non esplicative didascaliche, che parlino direttamente al corpo, con il linguaggio del corpo, generando gesti e azioni; oltre che, quando occorrono, di nostri *Gesti Madre*, messi a disposizione degli utenti come ulteriore spunto, per ulteriori gesti e azioni.

Per esempio, il Danzaterapeuta Clinico potrà dire: “*siamo onde*”... “*siamo grandi*”... “*piccole*”... “*ci solleviamo*”...; somministrerà consegne verbali (coniugate al tempo presente), quindi, che accompagnerà a una traccia musicale opportunamente scelta, perché evocherà le sonorità “liquide” e “rotolanti” dell'acqua che scorre e ricorre, e varierà nel tempo e nell'intensità; come supporto al movimento e all'immaginazione, potrà far scegliere a ogni utente un tessuto morbido, un po' elastico e avvolgente, un'onda.

Fuori da ogni giudizio, aspettativa e interpretazione, il Danzaterapeuta Clinico osserva tutto questo che accade, adottando, sia fuori, nel *setting*, che dentro di sé, il punto di vista qualitativo, perché formale e concretamente determinato, del *come* di un *cosa*. Ed è così che ciascun partecipante a un percorso di Danzaterapia Clinica prende e ri-prende contatto, nel qui e ora di ogni sua improvvisazione, con le sue personali risorse vitali e creative; scopre e ri-scopre parti di sé autentiche e corrispondenti, magari, più funzionali e adattive. E se, come dice Donà⁷, sempre parlando di musica: “(Improvvisare) *significa piuttosto confutare in rebus il primato del factum, dell'opera, e quindi del risultato. ...*”; anche alla Danzaterapia Clinica non interessano *facta* acquisiti, quanto, piuttosto, i processi, perché potenziali, abbozzati, incerti, e sempre in divenire. E poiché “*la vita*”, con Damasio⁸, “*si svolge all'interno di un confine che definisce un corpo.*”, ecco che possiamo pensare alla lingua parlata dal nostro corpo-cuore-mente che danza, alla sua musicalità e al suo ritmo, come a una forma di linguaggio *sui generis*, la cui struttura è *isomorfica*

⁶ Bowlby J., *Una base sicura*, Raffaello Cortina, Milano, (1989)

⁷ Donà M., *Filosofia della musica*, Bompiani, Milano, (2006), p.193

⁸ Damasio, A. R., *Emozione e coscienza*, Adelphi, Milano, (2000), pag.169

a quella del nostro mondo interno⁹. Parlare questa lingua significa dialogare con quelle parti di noi che le neuroscienze chiamano memorie implicite e procedurali, non coscienti e subliminali, sensoriali, emotive e affettive¹⁰.

Ed è proprio per il tramite delle nostre primitive e precoci (nei primi due anni di vita) esperienze estetiche (*αἴσθησις*, sensazione; *αἰσθάνομαι*, percepire coi sensi), che diamo vita alle nostre prime rappresentazioni, disposte nello spazio e nel tempo, e con le quali organizziamo il nostro mondo interno. Questo nucleo inconscio non rimosso¹¹ condiziona grandemente la nostra vita affettiva, emozionale, cognitiva e creativa, da adulti.

Dunque. Tanto più de-automatizziamo, osservandole consapevolmente, le nostre procedure, tanto più siamo presenti alle cose e a ciò che ci accade, dentro e fuori, quanto più siamo in grado di gestirne e di indirizzarne gli effetti (e le cause). Quando ignoriamo il nostro corpo-cuore-mente, e ne equivochiamo i segnali (arrivando a farli diventare sintomi), infatti, perdiamo la nostra capacità di valutazione, e rischiamo di confondere ciò che ci danneggia con ciò che ci nutre. E quanto migliore diventa la nostra relazione, e il nostro dialogare, con il nostro corpo-cuore-mente integrato, tanto più facile sarà avere accesso a processi di autoregolazione efficaci, e funzionali. Per dirla con Van Der Kolk: *“Agency è il termine tecnico che indica il sentimento di “avere in carico” la propria vita: sapere dove si è, sapere di avere voce in capitolo in ciò che ci accade e sapere di poter avere un’efficacia su ciò che ci sta intorno.”*¹²

La Danzaterapia Clinica si vuole configurare, allora, e per chiudere, come pratica di continua connessione e ri-connessione al proprio corpo-cuore-mente, e alle proprie memorie procedurali. La convinzione forte è che ogni successiva integrazione delle nostre parti interne diventi snodo cruciale, oltre che garanzia di possibili e via via più funzionali “sanità mentali”. Il corpo è, per natura, collegato alle nostre emozioni (dal latino, *e-motus*) e ai nostri affetti, e ci mostra i *come* attraverso i quali ci “muoviamo”, nella nostra vita. Poter leggere e pensare questi nostri *modi*, una volta trovate *le parole per dirli*, potrà forse indicarci direzioni più consapevoli, per arrivare, un po’ di più, a noi stessi.

⁹ Mancia M., *Neurofisiologia*, Raffaello Cortina, Milano, (1993) ; Longhin L., Mancia M., *Sentieri della mente*, Bollati Boringhieri, Torino, (2001) ; Mancia M., *Sentire le parole*, Bollati Boringhieri, Torino, (2004)

¹⁰ Rizzolatti G., Sinigaglia C., *So quel che fai*, Raffaello Cortina, Milano, (2005)

¹¹ Mancia M., *Sentire le parole*, Bollati Boringhieri, Torino, (2004)

¹² Van Der Kolk B., *Il corpo accusa il colpo*, Raffaello Cortina, Milano, (2015), pag.110

“E’ la consapevolezza della vita che ci ispira a vivere. La vita è pura coscienza della vita.”, dice Epstein¹³, citando Agnes Martin, artista d’avanguardia del ’900.

¹³ Epstein M., *Psicoterapia senza l’Io*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, (2007), pag. 185