

Arti Terapie:

Applicazioni e strategie arteterapeutiche attuali

a cura di
Oliviero Rossi ed Anna Maria Acocella



Stefano Ferrari, Tiziana Luchini, Matteo Maienza, Oliviero Rossi,
Mona Lisa Tina, Gabriel Zoccola

Edizione

Nuove Arti Terapie

Direttore editoriale

Oliviero Rossi

Anno 2021

Editore

NUOVA ASSOCIAZIONE EUROPEA
PER LE ARTI TERAPIE
CODICE FISCALE 97504260585

Sede

Via Costantino Morin, 24 – 00195- Roma
Tel/fax 063725626
Email: nuoveartiterapie@gmail.com
Sito: www.nuoveartiterapie.net

In copertina: "Solar"
di Andrea Ferrari in arte "Ghisao"

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e di adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo sono riservati per tutti i Paesi.



Sommario

Esperienza e conoscenza delle proprie emozioni nell'arte e nell'arte terapia <i>di Stefano Ferrari</i>	2
La relazione tra le nuvole: arteterapia e fumetto <i>di Oliviero Rossi</i>	12
Le immagini del risveglio: un'esperienza di studio aperto di arte terapia rivolto a persone con esito di coma <i>di Mona Lisa Tina</i>	20
Sentirsi pieni di sè - La danzavimentoterapia come strumento per vivere emozioni e raccontare esperienze a limite dell'indicibile nell'ambito delle dipendenze patologiche <i>di Tiziana Luchini</i>	35
Musicoterapia e disturbi dello spettro autistico <i>di Matteo Maienza</i>	59
Tempo, Spazio, Gioco e Web durante la Pandemia - Danzaterapia in quarantena <i>di Gabriel Zoccola</i>	69

ESPERIENZA E CONOSCENZA DELLE PROPRIE EMOZIONI NELL'ARTE E NELL'ARTE TERAPIA*

*Stefano Ferrari**

Partiamo dal presupposto che “conoscere” le proprie emozioni (ma vedremo di specificare meglio questo concetto) abbia, sotto un profilo psicologico, un effetto positivo e che l'arte (e l'arte terapia) svolgano un ruolo importante in questa prospettiva.

Certo, in prima battuta, le nostre emozioni, i nostri vissuti profondi si possono conoscere – intendendo questo termine come un atto prettamente cognitivo – attraverso la verbalizzazione e la concettualizzazione: le famose “parole per dirlo” ... È quello che avviene nel setting psicoanalitico (basato soprattutto sul dialogo verbale tra paziente e analista) e, per esempio, nella scrittura come riparazione, per citare qualcosa di cui mi sono occupato. Fatto sta che un'emozione “senza nome” è come se non esistesse (del tutto), non avesse voce.

Ma sappiamo bene che le nostre emozioni possono manifestarsi ed essere espresse (quindi in qualche misura essere “conosciute”) anche attraverso le immagini, i colori, i suoni, il

* Il testo costituisce la rielaborazione degli appunti per il mio intervento al Convegno on line “Il caleidoscopio delle nuove arti terapie: dal corpo alla multimedialità”, organizzato da Nuove Arti Terapie il 25 ottobre 2020.

Stefano Ferrari già docente di Psicologia dell'Arte presso il Dipartimento delle Arti Università di Bologna.

ritmo di certi movimenti, ecc. È in particolare di tale aspetto che ci occupiamo qui. Ma anche in questo caso, senza la possibilità di esprimersi, di manifestarsi e oggettivarsi in qualcosa di esterno è come se esse non potessero venire pienamente sperimentate – e facessero solo rumore.

Alla base di tutto questo c'è un'esigenza che, secondo Freud, presiede al più elementare funzionamento della nostra attività psichica: il bisogno di trasformare l'energia *libera* in energia *legata*. Le emozioni devono prendere forma (attraverso parole o immagini o suoni) altrimenti costituiscono solo disordine; restano un messaggio irricevibile, che non potendo essere controllato e gestito dal nostro apparato psichico, viene vissuto come un insopprimibile disagio. Scrive infatti Freud in *Al di là del principio di piacere* (1920):

Abbiamo scoperto che una delle prime e più importanti funzioni dell'apparato psichico è quella di 'legare' i moti pulsionali che sopravvengono, di sostituire il processo primario che li governa con il processo secondario, di trasformare la loro energia di investimento liberamente mobile in un investimento prevalentemente quiescente (tonico).¹

La macchina della nostra psiche ha dunque un originario bisogno di ordine, di controllo: lasciare troppa libertà al processo primario disturba, crea caos e tensione.

¹ S. Freud, *Opere*, vol. IX, p. 247.

È poi quello che suggerisce in qualche misura anche Bion: “si tratta del cammino da *beta* ad *alfa*, ovvero del passaggio da impressioni sensoriali ed emozioni confuse e inesprese a simboli e pensieri, da ciò che è irrapresentabile a ciò che è figurato, e quindi all’immagine.”²

L’elaborazione secondaria

Vediamo ora di considerare questa dinamica alla luce di un meccanismo che agisce specificamente nel sogno, partendo dal presupposto che esso sia attivo in ogni forma di attività figurativa: l’*elaborazione secondaria*. Essa tiene conto, come dice il termine, delle esigenze del *processo secondario*, che fa a sua volta riferimento al sistema preconsciouso-conscio. Si tratta dunque di un procedimento che presuppone la presenza di un Io vigile all’interno del sogno.

Nel sogno l’elaborazione secondaria, da un punto di vista funzionale (vedremo che ha anche importanti implicazioni a livello di statuto psichico), agisce su tre livelli:

1. Trasforma le emozioni libere in immagini, dà loro forma, figura, “contenimento”. Quindi abbiamo un primo passaggio da energia libera a energia legata. Non solo. Queste immagini, per quanto casuali nella loro

² T. Cancrini, *L’immagine e l’emozione. Eros, dolore e pensabilità*, in G. Di Giacomo (a cura di), *Ripensare le immagini*, Mimesis, Milano-Udine 2009, p. 111.

genesi e nei loro contenuti (dipendono sostanzialmente dai “resti diurni”), rappresentano comunque e nello stesso tempo l’equivalente simbolico dell’emozione libera di cui sono espressione, ne costituiscono una sorta di “correlativo oggettivo”.³

2. Rende plausibili durante l’attività onirica le creazioni confuse del sogno e consente dunque al lavoro onirico di raggiungere livelli emozionali più profondi. Fatto sta che durante il sogno non ci rendiamo conto della loro incongruità: ci sembra normale che una figura sia contemporaneamente due o più persone, che passato e presente si fondano in un’unica forma... È solo nel ricordo/racconto del sogno che emerge l’illogicità di queste sequenze di immagini.

3. E allora interviene il terzo livello, dove ritroviamo la formula con cui viene solitamente descritta *l’elaborazione secondaria* in senso classico.

Infatti, già all’interno del sogno, ma soprattutto nel suo ricordo/racconto, l’elaborazione secondaria interviene dando una facciata di coerenza alle sequenze confuse create dagli altri meccanismi del lavoro onirico (in particolare condensazione e spostamento). Di solito si parla soprattutto di questo aspetto.

³ Si veda il § “Il sogno e il lavoro del lutto” in S. Ferrari, *Nuovi lineamenti di una psicologia dell’arte. A partire da Freud*, Clueb, Bologna 2012, pp. 157 e sgg.

Ma se consideriamo il sogno nella sua attualità, dobbiamo tenere conto altresì dei primi due elementi che abbiamo menzionato, anche perché sono a loro volta correlati allo statuto di illusività presente nel sogno, di cui parleremo tra poco.

Nell'attività creativa, e in particolare in quella a carattere figurativo, si ha una sorta di rovesciamento dei ruoli tra le esigenze del sistema *Pc* e quello *In*: qui è l'inconscio che rivendica il suo bisogno di espressione e il compito dell'elaborazione secondaria, la funzione dell'Io (che in questo caso è *vigile* per definizione) è di consentire al processo primario di dare voce alle sue istanze e quindi accedere a quelle emozioni senza nome, senza contenuto e riuscire a dar loro espressione e contenimento. Non è poi altro che quella *regressione controllata al servizio dell'Io* di cui parla Kris a proposito del processo creativo e che presuppone un Io maturo e flessibile in grado di immergersi nei flussi del processo primario senza rimanerne travolto.⁴ Viene in mente anche ciò che dice Jung quando parla dell'arte come *complesso autonomo*,⁵ dove l'artista introverso sembra controllare e dirigere il suo processo creativo, mentre quello estroverso sembra esserne dominato: in ogni caso, abbiamo una regressione, più o meno controllata, più o meno consapevole al servizio dell'Io.

⁴ E. Kris, *Ricerche psicoanalitiche sull'arte*, Einaudi, Torino 1967, pp. 53 e passim.

⁵ C. G. Jung, "La psicologia analitica nei suoi rapporti con l'arte poetica", in Id, *Il problema dell'inconscio nella psicologia moderna*, Einaudi, Torino 1964.

Lo statuto illusivo del sogno e dell'arte

A questo punto dobbiamo considerare l'altro aspetto di cui parla Freud a proposito dell'elaborazione secondaria e delle ulteriori implicazioni legate alla presenza di questo Io vigile dentro al sogno: e ciò riguarda il suo speciale *statuto psichico*, che collega il sogno all'attività ludica e creativa da un diverso punto di vista. Infatti anche nel sogno l'elaborazione secondaria, oltre ad avere una funzione di filtro, di censura nei confronti di contenuti e pulsioni inconsce che appaiono troppo libere, troppo poco addomesticate dal punto di vista logico-formale, risponde a un'ulteriore dinamica: è la prova che anche all'interno dell'attività onirica è presente una parte dell'Io vigile che osserva e controlla e che dunque si distacca dall'attualità del processo onirico. Chi sogna – dice esplicitamente Freud – sa sempre di stare sognando.⁶ Una parte dell'Io è identificata con la scena del sogno e un'altra parte ne è invece fuori ed è in grado di osservare e controllare. Questo Io vigile dentro alla scena del sogno è il presupposto della coscienza della sua *illusività*. Non sempre emerge in modo esplicito ma, dice Freud, è una costante dell'attività onirica. Questa dinamica si evidenzia soprattutto nei casi in cui i contenuti del sogno sono troppo disturbanti e rischiano di farci svegliare e allora l'Io vigile ci rassicura facendoci presente che si tratta solo di un sogno. In un certo senso, ciò consente ai contenuti del sogno di essere anche più perturbanti e di esprimere dunque emozioni anche più forti, perché *tanto comunque si tratta solo di un sogno...* Di questa “coscienza

⁶ “Debbo concludere – scrive Freud nell'*Interpretazione dei sogni* – che per tutta la durata dello stato di sonno sappiamo di sognare con la stessa certezza con cui sappiamo di dormire.” S. Freud, *Opere*, vol. III, p. 521 (c.vo di Freud).

della illusività”, di cui abbiamo tante evidenze, Freud ha parlato soprattutto nel *Poeta e la fantasia* (1907) a proposito del gioco del bambino.⁷ Il quale prende molto sul serio i suoi giochi, ma non confonde mai il piano della realtà da quello della finzione. Ed è questo che assimila lo statuto del sogno e del gioco a quello creativo: anche l’artista investe molto nelle sue fantasie, ma non deve (o non dovrebbe) mai confonderle con la realtà e proprio per questo è invece in grado di esprimere contenuti di verità altrimenti inaccessibili.

Si tratta di un meccanismo che funziona sia a livello attivo quando siamo noi che “giochiamo”, recitiamo, diamo comunque forma alla nostra creatività, sia a livello passivo nell’identificazione con il personaggio o con la situazione che l’opera propone. Freud ne parlava già nel saggio sui *Personaggi psicopatici sulla scena* (1905).⁸ In ogni caso questo meccanismo agisce soprattutto nella circostanza del gioco e dell’arte. Il fatto stesso di sapere che si tratta di un’opera d’arte, il fatto stesso di essere consapevoli che stiamo giocando, che siamo dentro a uno spazio speciale, potenzia sia la forza di controllo dell’Io che la sua libera creatività: l’identificazione con la scena del sogno, del gioco, dell’arte è tanto più forte, tanto più viva quanto più siamo protetti dalla coscienza della illusività.

Anche in questo caso possiamo ipotizzare una sorta di sdoppiamento dell’Io o, meglio, una flessibilità dell’Io, che

⁷ S. Freud, *Opere*, vol. V, pp. 375 e sgg.

⁸ S. Freud, *Opere* vol. V, pp. 231 e sgg.

presuppone però un Io ben strutturato (Hartmann, Kris).⁹ Non è difficile trovare interessanti analogie con i meccanismi di *Verleugnung* che, una volta sottratti alle pesanti ipoteche collegate all'idea di una patologica “scissione dell'Io”, sembrano alludere invece a questa stessa dinamica che consente all'Io di giocare su più piani.¹⁰

L'identificazione nella fruizione artistica è dunque una “identificazione controllata”. E questo ci porta a parlare di un'altra modalità di “conoscere” le nostre emozioni attraverso l'arte: qualcosa che riguarda specificamente i processi di fruizione. Le emozioni che l'opera sollecita nel fruitore e che sono appartenute al suo autore, attraverso un processo di identificazione, si trasformano o, meglio, si alimentano delle emozioni del fruitore. Noi sperimentiamo attraverso l'opera emozioni che in qualche misura avevamo dentro di noi, ma a cui non eravamo riusciti a dare voce, colore, espressione: in questo senso quelle che le opere attivano sono proprio le *nostre* emozioni o, meglio, quelle espresse nell'opera diventano, danno supporto alle nostre emozioni, che prima non potevamo conoscere, che avevamo forse intuito ma non pienamente sperimentato. Per certi aspetti, è l'opera che crea, inventa le nostre emozioni, che senza il suo incontro non avrebbero potuto trovare espressione.

⁹ Cfr. H. Hartmann, E. Kris, R. M. Loewenstein, “Considerazioni psicoanalitiche in tema di ‘civiltà e personalità’”, in *Scritti di psicologia psicoanalitica*, Boringhieri, Torino 1978, pp. 98-132.

¹⁰ Cfr. § “Verneinung e Verleugnung” in S. Ferrari, *Nuovi lineamenti di una psicologia dell'arte*, cit., pp. 143-45.

Questo meccanismo funziona – io credo – anche nei setting di arte terapia quando si lavora con i gruppi, dove la messa in scena delle proprie emozioni da parte di un partecipante, anche quando quel partecipante esprime qualcosa di molto forte e molto soggettivo, riesce a toccare anche la sensibilità e l’emotività degli altri, che rispondono attivando a loro volta dei loro vissuti altrettanto profondi e che magari fino a quel momento non avevano mai sperimentato e mai saputo di possedere: “conoscono” le loro emozioni attraverso quelle degli altri... Certo, questo avviene sempre anche attraverso le nostre normali relazioni, ma funziona meglio e più in profondità se c’è un *setting* e dei protocolli che gestiscono e contengono questo “teatro” e proteggono le nostre fragilità, dandoci quanto meno l’impressione di essere in grado di controllare il tumulto del nostro mondo interno.

Ecco, nei casi migliori la fruizione artistica è in grado di farci scoprire e conoscere le nostre emozioni più profonde: ci mette in contatto con qualcosa di antico ma anche di conosciuto, che avevamo dimenticato, ma che al tempo stesso sentiamo che ci appartiene: si tratta di un’esperienza positiva, una ri-scoperta, qualcosa di *heimlich*, di familiare.

Ma altre volte l’arte (come le dinamiche del gruppo) può risvegliare affetti troppo profondi e/o mai veramente “conosciuti”, e il risultato è un effetto perturbante, *unheimlich*. Oppure, ciò che viene evocato è, sì, forse, qualcosa di “conosciuto”, ma che non dovevamo, non volevamo ri-conoscere. Qualcosa che avevamo vissuto ma che non avevamo potuto comprendere, non avevamo potuto assimilare.

E ancora adesso, davanti all'opera, nel suo muto incombere, manca il controllo, manca la possibilità di una simbolizzazione: è il caso della cosiddetta *sindrome di Stendhal*, che nelle sue manifestazioni costituisce un fallimento della fruizione artistica.

Invece, nei contesti qui auspicati, il setting dell'arte terapia può diventare una palestra in cui passo per passo, aggirando le difese, si cerca di riportare alla luce e addomesticare anche queste emozioni estranee.

LA RELAZIONE TRA LE NUVOLE: ARTETERAPIA E FUMETTO

Oliviero Rossi *

La scelta di questo tema affonda le radici nella mia infanzia e, credo, non solo nella mia, ma in quella di molte persone. Il fumetto, in effetti, è qualcosa che ha a che fare con l'infanzia, oserei dire con l'infanzia dell'umanità, se penso a Linus, ma anche alla Colonna Traiana, dipende dall'epoca, dipende dall'età, ma in ogni caso ogni età ha una forma di narrazione più o meno immaginifica, più o meno percettivamente verbalizzata.

In questo articolo vorrei parlare di alcune modalità di entrare in relazione con l'altro e con se stessi, in questo strano gioco di immagine, atto percettivo, narrazione.

Una narrazione letta, ma soprattutto co-creata con quello che stiamo leggendo: è la magia del fumetto, è la magia del cinema, del teatro, della scrittura...

“C'era una volta...”, spesso una storia comincia così, ma c'era una volta chi o cosa?

In alcune modalità di lavoro con il fumetto, l'incipit è “C'era una volta me”, una possibilità per l'adulto di adesso di ri-vedere quel mondo-bambino, ma questa volta, di ri-vederlo rappresentato, reso di nuovo vivibile e “percepibile” attraverso il disegno o anche solo attraverso l'abbozzo di un disegno. Se, poi, a questo aggiungiamo qualche parola, la pagina si apre alla possibilità di ospitare il mondo-bambino che abbiamo

* **Oliviero Rossi** Psicoterapeuta, arteterapeuta, direttore della scuola di formazione "Nuove Arti Terapie". Intervento tratto dal webinar di Nuove Arti Terapie del 20 Settembre 2020

dentro e che è possibile vedere nei sogni oppure nell'uso delle mani o dell'occhio, e nella reinvenzione creativa di un atto di nuovo percepibile nelle tavole che cominciamo a disegnare.

Nella pratica clinica ci sono diversi escamotage; il mio personaggio racconta di me e l'incipit è ancora "c'era una volta me", ma non solo, perché, attraverso di lui, posso trovare quello spazio esistente tra la creazione, l'opera creata e il me stesso che osserva, rendendo questo spazio abitativo.

Riconoscere e abitare questo spazio significa creare una distanza.

Una prima distanza possibile è, forse, quella di Walt Disney: gli attori possono essere animali, insetti, piante, marziani, draghi, ma non importa, perché il fumetto sgancia dall'ancoraggio con la realtà, senza con questo escludere la possibilità di realizzare un fumetto iperrealista!

Circa una ventina di anni fa, una paziente mi regalò uno stimolo, una spinta ad usare questa tecnica.

Era una donna depressa ed erano molto poche le possibilità di entrare nella sua dimensione e nel suo mondo verbalmente, attraverso una tradizionale relazione terapeutica.

Fu allora che mi venne in aiuto l'Oliviero arteterapeuta che suggerì all'Oliviero psicoterapeuta di provare una strada diversa con questa persona, una strada più creativa. Le consigliai, allora, di provare a realizzare il fumetto di una sua "giornata depressa" e lei, sul momento, sembrò titubante, disse di non saper disegnare e io le risposi che non si trattava di un esercizio di disegno e che se e quando avesse avuto voglia di dedicare un po' del suo tempo a raccontare la sua giornata depressa con un fumetto, avrebbe potuto farlo. Già la settimana dopo arrivò con il fumetto fatto; più che un fumetto, in realtà, era un fotoromanzo, aveva usato la macchina fotografica

perché non sapeva disegnare, per cui quello che mi mostrò era una serie di autoscatti ambientati nella sua casa e su ogni fotografia aveva inserito dei balloon fatti a mano, molto curati e ben fatti, un vero e proprio lettering!

La giornata depressa era la sua, ben chiara e ben descritta, in un modo quasi iper-reale, tranne che per un “dettaglio”.

Le ultime due fotografie raccontavano qualcosa che non c’era mai stato nelle sue giornate depresse: una telefonata con sua madre. C’era lei, in un autoscatto, che parlava al telefono e la didascalia di questo colloquio con la madre che non era mai avvenuto nella realtà ma, in quella realtà “virtuale” o creata, in questo gioco tra lei, la fotografia e l’atto creativo che si era permessa di far esistere. Quella virtuale ospitava una possibilità che la realtà reale non ospitava: questo dialogo.

Ovviamente fu un grosso ponte per poter parlare di quello che era dentro ma non riusciva a uscire, era servito questo piccolo aiuto, un atto creativo in un’operazione arteterapeutica.

Dopo il dono di questa paziente ho cominciato a utilizzarlo quando nella relazione verbale viso a viso, cominciava ad esserci qualche difficoltà, o dove in qualche modo emergeva un desiderio di esprimersi senza avere le parole per farlo.

Esprimersi senza parole può gettare un po' in confusione, ci si può sentire spaesati davanti a un foglio bianco con la semplice richiesta di fare un disegno.

Il fumetto è una sorta di struttura narrativa semi-strutturata: da un lato c’è tutta la libertà del non verbale e dell’immagine, e dall’altra, c’è il contenimento verbalizzato dei contenuti emotivi.

C’è, nel fumetto e nella sua struttura, un altro elemento che si potrebbe perdere se non considerato nella sua ovvietà, l’interlinea di separazione tra un quadro e l’altro.

Ogni “quadretto”, ogni fumetto ha una delimitazione il cui stile cambia in base a quello del fumetto, ma che è sempre presente. È proprio questo spazio di delimitazione tra un riquadro e l’altro, a creare la possibilità narrativa per chi lo legge, non solo e non necessariamente di chi lo fa. La magia del fumetto sta nel fatto che richiede al lettore una partecipazione e questo suo ruolo attivo non consiste nel leggere la parte leggibile del fumetto o nel guardare l’immagine, ma nel costruire tutto quello che c’è tra un’immagine e quella successiva. Si tratta di un’operazione evocata dal silenzio percettivo e dal silenzio narrativo, ma è proprio questa fase di silenzio che attiva quel processo, noto alla Gestalt, di compimento della forma. Gli esseri umani tendono a completare qualunque stimolo incompleto, in questo senso quell’incompletezza diventa evocativa, perché la nostra attività percettiva e cognitiva è portata a completare quello che vediamo, un meccanismo chiaramente di origine adattativa. Se, per esempio, vedo in una foresta un tubo giallo a strisce nere e so che quella è una foresta abitata da tigri, sarebbe meglio, probabilmente, completare quel tubo giallo a strisce nere con la coda di una tigre e potrei anche salvarmi la vita!

Ognuno tende a completare gli stimoli incompleti o non risolti nel modo in cui è portato a vivere e a relazionarsi nel mondo; tutto quello che in un fumetto accade nello spazio, vuoto e silenzioso, tra un’inquadratura e l’altra siamo noi a stabilirlo. Riempiamo quello spazio vuoto con quello che c’è dentro di noi e questo è potenzialmente molto terapeutico, perché permette, non tanto di esprimere quello che percepisco, ma quello che attivamente sto creando, in un’operazione attiva di compimento di un qualcosa che nel mondo vedo interrotto.

Questa è anche l'operazione che facevamo da bambini quando una frase o una litigata dei genitori veniva trasformata in "Ho fatto un danno, sarò abbandonato, cosa devo fare per non far litigare mamma e papà?".

Un completamento di stimoli, di piccoli frammenti percettivi che si organizzano in base alla "mia fiducia in me".

La nostra modalità di completare gli stimoli interrotti riguarda il nostro punto di vista, i vuoti, i nostri bisogni, i nostri desideri e il modo in cui ci permettiamo la soddisfazione di questi bisogni e di questi desideri. Talvolta si ha paura di darsi soddisfazione, se si vive la realizzazione di sé come una colpa, se la si vede come una realizzazione a scapito delle figure che si amano, si rischia, allora, di scambiare per paura dell'insuccesso quella che in realtà è paura del successo.

Questo è il tema dell'eterno secondo, di quello che arriva sempre dopo il primo a una gara, pur avendo tutte le potenzialità vincere, sarebbe, allora, interessante vedere in che modo s'impedisce quel successo.

In questo senso poter mettere in atto quelle operazioni di narrazione "soft", come può essere appunto la narrazione tramite il fumetto, permette di riempire gli spazi vuoti della propria esistenza, con operazioni che contengano quella possibilità di rischiare di creare che, in fondo, è una delle forme di esistenza più soddisfacente, soprattutto se permettono di creare se stessi.

Quando si lavora con il fumetto, sono tanti gli aiuti tecnici che si possono dare alla persona o, meglio, i suggerimenti narrativi che le si possono dare come: "Se c'è un animale che ti piace particolarmente, lascia che il protagonista sia quell'animale" e allora il mondo potrebbe aprirsi in molti modi molto diversi.

A me piace e utilizzo il fumetto e, personalmente, amo il fotoromanzo, perché può essere articolato anche con autoscatti, può essere utilizzato anche in gruppo, permette il gioco del

piccolo cinema. La differenza tra il fotoromanzo e una ripresa video è che il fotoromanzo è un insieme di istanti evocativi, mentre un video è un insieme di sequenze temporali montate tra loro. Queste tecniche aprono, ovviamente, orizzonti di lavoro molto diversi.

La fotografia, l'istantanea già di per sé evoca... che cosa? Evoca quello che non c'è nell'inquadratura, quello che è prima e dopo quell'istante e possiamo metterci, ovviamente, le didascalie e far parlare i personaggi o le scene. Questo può essere realizzato anche in gruppo, in un'operazione di lavoro e di movimento emotivo, cognitivo e corporeo che coinvolge tutti i componenti del gruppo, mediato da operazioni volte a creare degli istanti, delle fotografie, in un'atmosfera di fotoromanzo libera dal politicamente corretto o dal narrativamente complicato. In fondo la trama dei fotoromanzi ha una struttura generalmente molto semplice: narrano sempre di due persone che per qualche ragione si attraggono e c'è sempre qualcuno che si mette in mezzo o dei genitori che si oppongono, ci si potrebbe chiedere se il fotoromanzo l'abbia inventato Shakespeare, ma forse, semplicemente, è terribilmente e comicamente umano.

Allora, entrando in questa dimensione di terribile comicità, possiamo prendere in giro quello che viviamo come dramma, "sdrammatizzandolo" attraverso lo svolgimento di un'operazione narrativa un po' teatrale, sganciata dalle conseguenze e dagli obiettivi finali, ma, soprattutto, che si rivela essere una sorta di disgregazione del filo temporale perché sono le fotografie stesse a essere sganciate tra loro.

Scattare fotografie per poi riorganizzarle e aggiungere le parole con l'obiettivo di raccontare in immagini un'idea o un vissuto, è già da subito un'operazione destrutturante perché le singole

fotografie possono essere montate molto diversamente dalla sequenza teoricamente ufficiale dell'inizio, il filo logico può essere reinventato.

Un'altra tecnica possibile e in genere molto divertente prevede l'eliminazione dei balloon e delle parole scritte: si proiettano le fotografie e, le persone, anziché scrivere i fumetti, parlano, recitano le battute, dando realmente e fisicamente voce ai personaggi. Successivamente c'è un momento di riflessione individuale... "In che modo una di quelle, un particolare di quelle o tutte quelle fotografie insieme potrebbero sembrare proprio la fotografia della tua vita?".

A quel punto, quello che prima era un fotoromanzo corale, diventa un atto evocativo individuale in cui ognuno trova un particolare percepibile con gli occhi e vivibile con il cuore, con le emozioni, con la memoria; un atto che è la concreta possibilità di vedere ora quel qualcosa che è impossibile vedere, perché si agita dentro di me, come emozione, come stile relazionale.

Vedere quel qualcosa, reso percepibile da un'operazione di gruppo, attiva la possibilità di rivedere i propri vissuti emotivi, magari alla luce di possibili punti di vista diversi, sperimentati attraverso atti percettivi che si svolgono nel qui e ora, ma che, in realtà, mi mettono in contatto con qualcosa che riguarda la mia esperienza, permettendomi di riorganizzarla in un modo forse più funzionale, forse più soddisfacente; un'apertura a una dimensione narrativa diversa dal mio ufficiale copione di vita. Quel qualcosa che nel narrarmi prende la struttura e la funzione di un destino, nel ri-narrarlo, riorganizzandolo percettivamente, temporalmente, cognitivamente ed emotivamente, diventa una possibilità narrativa che prende la forma della mia esistenza

ora, non di com'ero allora, e se prende la forma della mia di ora vuol dire che ospita delle possibilità diverse per domani.

C'è una condizione, certo: devo permettere a me stesso di mettermi in gioco e di farlo in un modo diverso da quello che credo sia il mio destino.

Il fumetto o il fotoromanzo possono aiutare ad uscire dalla trama del mio destino, che sembrerebbe ospitare soltanto un passato messo d'avanti a me e che chiamo futuro.

LE IMMAGINI DEL RISVEGLIO: UN'ESPERIENZA DI
STUDIO APERTO DI ARTE TERAPIA RIVOLTO A PERSONE
CON ESITO DI COMA

Mona Lisa Tina *

L'articolo descrive l'intervento di arte terapia che ho proposto da maggio 2019 ad ottobre 2019, presso la cooperativa "PerLuca" a Bologna, rivolto a persone con cerebrolesione acquisita e/o anche con disturbo di afasia.

Il progetto strutturato in 13 incontri di studio aperto, si è svolto ogni martedì pomeriggio, dalle 15.30 alle 17.30, presso la sala Oasi della cooperativa e ha visto la partecipazione di pazienti adulti, uomini e donne e in alcune occasioni anche dei loro familiari (mogli e mariti), che presentavano difficoltà nell'uso del linguaggio o di attribuzione di significato delle parole, disabilità motoria e in alcuni casi perdita di memoria.

Prima di addentrami nel vivo dell'esperienza, è importante apportare alcune brevi informazioni relative alle origini della cooperativa "PerLuca" oltre ad evidenziare naturalmente le motivazioni che hanno spinto i referenti di questa realtà ad attivare uno specifico progetto di arte terapia tenendo conto delle delicatissime esigenze dei pazienti e del contesto in cui sono accolti.

La cooperativa "PerLuca" nasce per ampliare e mettere a frutto, condividendola, l'esperienza dei professionisti che

* **Mona Lisa Tina**, artista visiva, arte terapeuta, docente di Arte Terapia, Scuola "Nuove Arti Terapie", Bologna

operano costantemente dal 2004 nella “Casa dei Risvegli Luca De Nigris” fondata dall’omonimo giornalista.

Si tratta del primo centro pubblico innovativo, assistenziale e di ricerca le cui cure - su più livelli di intervento - sono rivolte a persone in stato vegetativo, nella riabilitazione media acuta e affette da gravi disabilità a lento recupero.

I medici, i ricercatori, gli psicologi, gli arteterapeuti, gli educatori, i volontari, gli artisti, i terapeuti espressivi in un lavoro d’equipe efficiente fanno della “Casa dei Risvegli” una realtà specializzata e interdisciplinare anche in stretta collaborazione con la USL di Bologna.

È in questo contesto che si inserisce tutto l’operato della cooperativa “Per Luca”, non ultimo il progetto di arte terapia su cui è incentrato l’articolo.

Come è noto ai professionisti della relazione d’aiuto, la riabilitazione media acuta è una situazione specifica della pratica dell’arte terapia che si differenzia però dal trattamento della nostra disciplina in altri contesti sanitari, come quelli della cura mentale, dei servizi sociali e di educazione.

Si differenzia dalle altre perché, da un lato essa fa emergere difficoltà significative sul campo, dall’altro, perché rappresenta per l’arte terapeuta un’opportunità di crescita professionale ed umana a stretto contatto con la riabilitazione medica.

Oramai è’ un dato di fatto che le arti terapie rappresentino una risorsa e uno strumento efficace per il benessere psicofisico dell’individuo e per sostenere le cure mediche che lo riguardano, proprio perché è stato provato tramite studi neuro scientifici - neanche più tanto recenti - che affetti e pensieri hanno un riflesso significativo sull’attività neurologica. Nonostante questo, la difficoltà maggiore per chi si occupa o si è occupato come me di lavorare con quelle persone che hanno

perso funzionalità corporee, è comprendere che questi pazienti necessitano di tempo prima di abbassare le resistenze ed accettare il nostro sostegno nel processo di adattamento alla loro disabilità. Infatti ho potuto constatare che inizialmente sono concentrati solo sulla loro perdita corporea, che è collegata alla mobilità e alle funzioni cognitive, e soltanto dopo si concedono la possibilità di riconoscere – ciascuno con le proprie risorse - i propri disagi emotivi e spirituali. Tuttavia si può affermare che nella dimensione di riabilitazione media acuta le persone sono soggette ad una mobilità limitata alle mani e agli arti, sia superiori, che inferiori, dovuta ad ictus e a traumi violenti al capo, causati da incidenti stradali o infortuni sul lavoro che richiedono, in ogni caso, l'adattamento ad un nuovo stile di vita.

La letteratura scientifica ci ricorda che una persona che ha subito un ictus ha difficoltà nella distribuzione e nella coagulazione del sangue con conseguente sanguinamento cerebrale, dove solitamente l'emisfero cerebrale colpito è quello opposto al lato interessato del corpo. È qui che si manifestano i sintomi maggiori di disabilità. Perciò una persona che ha avuto un ictus all'emisfero sinistro del cervello, in base alla gravità del danno subito, potrebbe avere problemi motori alla parte destra del corpo.

Come è noto, le conseguenze dell'ictus variano da persona a persona e dipendono da molti fattori medici: dall'età, da precedenti problemi di salute e da quanto tempestivamente è stato curato l'ictus (Edmans, 2011).

Per quanto riguarda invece i traumi alla testa, purtroppo, i risultati e le relative conseguenze, sono meno prevedibili, in quanto esse possono presentarsi sotto forme diverse a seconda che derivino da tumori del cervello, da incidenti di qualsiasi

tipo come traumi violenti al capo, che comportano però la perdita di funzioni precedentemente già elencate tra cui il disturbo di afasia, che consiste nell'impossibilità a pianificare e produrre il linguaggio.

Ecco allora che l'intervento di studio aperto di arte terapia, considerando la complessità del campo d'intervento, ha proposto ai pazienti di attivare quelle risorse in grado di dare voce ai propri sentimenti e alle proprie emozioni incoraggiando rispettosamente ciascuno ad attivarsi nelle abilità manuali e nelle capacità di controllo, contrastando così i vissuti legati all'essere passivi e dipendenti dagli altri a causa delle proprie difficoltà.

Nello spazio dello studio aperto, oltre alla mia guida, i pazienti hanno potuto disporre di un'ampia scelta di materiali artistici per il disegno e per la pittura dove tutti hanno potuto trovare un momento di pace, gioco, benessere, e vivere la gioia del fare artistico, del pensare con le mani, ma soprattutto della possibilità di lasciare una traccia che esprimesse qualcosa di sé e della propria storia.

Nell'uso graduale di differenti materiali artistici e supporti, ciascuno è entrato in contatto con il proprio processo creativo, concedendosi la produzione di immagini significative. Grazie a questo, è stato possibile riconnettersi con se stessi, relazionarsi con il gruppo ed iniziare ad esperire ed elaborare le emozioni e i vissuti più contrastanti, attraverso l'ascolto di tutti i partecipanti, insieme alla mia azione di contenimento rigoroso ma flessibile.

Il contesto accogliente, empatico ed emotivamente trasformativo, ha promosso la condivisione di emozioni forti,

riferite ai vissuti dolorosi provocati dal trauma del coma e delle sue cause e alla difficoltà di convivere con i segni che esso ha lasciato, sul corpo e nell'anima delle persone che si sono risvegliate e che ho avuto il dono di incontrare.

L'arte terapia, utilizzando il linguaggio non verbale (delle arti visive) e trovando in linea generale una buona applicazione nel trattamento e nel supporto emotivo e psicologico sia dei bambini sia degli adulti (disturbi nell'area psico-emozionale e relazionale) si è dimostrata nel trattamento di queste persone, una risorsa estremamente preziosa ed efficace. Essa, attraverso le immagini prodotte durante le diverse sedute, ha permesso di esternalizzare e modulare emozioni contrastanti, come sentimenti di rabbia, di impotenza e il senso di colpa dovuto all'imprevedibilità dell'accaduto traumatico nei confronti dei propri cari.

Nell'arco dei tre mesi di attività, i frequentatori dell'atelier hanno realizzato un discreto numero di lavori artistici, aderendo il più possibile alle proprie esigenze espressive. Le immagini prodotte hanno trasformato stati di perdita e di speranza in fiducia positiva, favorendo e stimolando nuove risorse adattative per fronteggiare l'esito e i segni del coma.

Qualche volta al laboratorio, hanno preso parte, in modo libero e spontaneo, i mariti o le mogli dei pazienti; la loro presenza e le opere prodotte (figg 7- 8) si sono dimostrate più che mai preziose in queste occasioni, amplificando così una sensazione di piacevole condivisione creativa e di benessere generale.

Parte dei lavori sono stati allestiti a fine seduta alle pareti della sala Oasi della cooperativa, molti altri invece sono stati riposti in una carpetta custodita nell'archivio della stessa sede.

Negli elaborati artistici ho potuto riscontrare quattro temi generali ricorrenti, che sono: lo sguardo (figg 1-2), gli affetti e i

propri cari (figg 3 – 4 - 5), i paesaggi interiori (figg 6 – 7 – 8 – 9 - 10), la fiducia positiva di un cambiamento possibile (figg 11-12).

Anche se l'arte terapia non si basa sull'interpretazione delle immagini e io in ogni caso lascio sempre che siano le opere stesse a restituire nel lettore l'attribuzione di un proprio significato personale, è importante riportare qualche riflessione proposta dagli autori stessi durante e dopo il processo di produzione del manufatto artistico, al fine di evidenziare quanto potente e preziosa sia la nostra modalità d'intervento. Per esempio, mentre è intenta a lavorare con i materiali artistici, la paziente M. afferma spesso che “è molto difficile andare avanti così”; poi tira un sospiro di sollievo e aggiunge che trova rigenerante e rilassante lo spazio dell'arte terapia perché – dice – “qui puoi essere chi vuoi e nessuno ti giudica. Fuori, per strada, le persone ti osservano perché capiscono che non funzioni bene”. Credo che le immagini 1-2 da lei realizzate illustrino molto bene queste riflessioni e i sentimenti ad esse riferite. La stessa paziente afferma anche che è contenta che ci sia il laboratorio di arte terapia, perché qui incontra persone come lei, che stanno attraversando un percorso di recupero importante e che si sente libera di esprimere se stessa in totale tranquillità e silenzio. Per rigenerarsi e rientrare più serena nel suo “nuovo” quotidiano, dice che “disegnare è proprio quello che serve”.

M. infatti è stata per molto tempo un'educatrice e ha lavorato tanti anni con gli adolescenti “difficili”. A causa di un tumore al cervello, che nonostante l'intervento sia andato a buon fine – le ha procurato attacchi epilettici e una leggera afasia, deve fare uso di farmaci e per questo ha dovuto rinunciare alla sua professione. Questo cambiamento irreversibile della sua vita l'ha portata tante volte a soffrire di depressione e a chiedere

sostegno alla psicologa della struttura. Nei nostri ultimi incontri mi ha riferito, con sguardo commosso, che ha trovato l'esperienza di arte terapia bellissima.

La paziente R., invece, in più di un incontro ha ripetuto che “non è molto brava con il disegno ma che ci proverà lo stesso perché dopo quello che ha vissuto – e si riferisce all'esperienza del coma causato da un aneurisma improvviso – sa di poter affrontare qualsiasi cosa”. Riferisce inoltre che per la sua ripresa emotiva e psicologica deve moltissimo a suo marito e ai suoi figli, che si dichiara dispiaciuta di non ringraziare mai abbastanza. “Per questo motivo tutte le immagini che farò saranno dedicate a loro” (figg 4 - 5).

Sulla scia della riflessione di R. e osservando le immagini realizzate dai famigliari (mogli e mariti) che mi hanno chiesto di prendere parte all'attività, ho notato che si tratta di forme simboliche come mandala e/o paesaggi con accanto dediche delicate e significative – quasi a confermare una presenza amorevole, silenziosa e confortante all'interno di uno spazio emotivo dolce e sicuro (figg. 7-8).

Dedico un'ultima considerazione alle figure n. 11 e 12, realizzate dalle pazienti M. e R., dove la parola LUCE nella prima immagine e la frase FORZA RINASCERE nella seconda, sembrano comunicare una presa di coscienza differente di sé e delle proprie risorse nonostante le difficoltà affrontate.

Il progetto di arte terapia si è concluso il 29 ottobre. Quando è stato possibile, le immagini, così dense di contenuti simbolici ed emotivi, sono state restituite ai loro autori il giorno stesso dell'ultimo incontro; le altre sono state consegnate ad Elena - figura educativa importantissima per la cooperativa e punto di

riferimento fondamentale per i pazienti - per essere successivamente restituite.

Concludendo, ho potuto constatare quanto l'arte terapia, inserita all'interno di un progetto terapeutico di equipe di professionisti, come lo è la realtà della cooperativa "PerLuca" insieme a "La Casa dei Risvegli di Luca de Nigris", abbia offerto un percorso estremamente delicato, mirato e specifico di recupero per ogni paziente. Dobbiamo dare per scontato che il recupero da un danno cerebrale da esito di coma può essere molto difficile e richiedere trattamenti complessi a breve e a lungo termine, come già specificato. E non sempre sia i pazienti che i loro familiari sono consapevoli della gravità dei deficit cognitivi, emotivi e sociali del trauma fino a quando il paziente non cerca di tornare alle consuete attività a casa e/o a lavoro, per non parlare degli effetti dello stigma sociale. Confusione e paura sono state alcune delle risposte emotive al trauma del corpo; la domanda "perché proprio a me"? è stata una costante, soprattutto durante le prime fasi del trattamento. Inoltre, soltanto gradualmente i pazienti si rendono conto che i cambiamenti possono rivelarsi permanenti, sperimentando un senso di perdita e di presa di coscienza che la loro vita può essere alterata in modo irrevocabile e che non potranno mai più essere come prima. A queste considerazioni si aggiungono depressione e angoscia.

L'intervento di arte terapia, in cooperativa ha avuto l'obiettivo di aumentare il più possibile le funzioni cognitive e creative dei pazienti, fornendo uno spazio sicuro e contenitivo dove poter esprimere l'esperienza del trauma e della perdita.

Ha consentito a ciascuno di comprendere e accogliere, nonostante la complessità dei propri cambiamenti cognitivi e fisici, la possibilità di convivere con essi attivando nuove risorse di partecipazione nel modo più funzionale possibile.

Nella condivisione creativa con il gruppo l'attività arteterapeutica ha favorito un clima empatico ed accogliente, ampliando così i confini del presente attuale grazie ad una riconquistata fiduciosa consapevolezza di sé stessi.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4

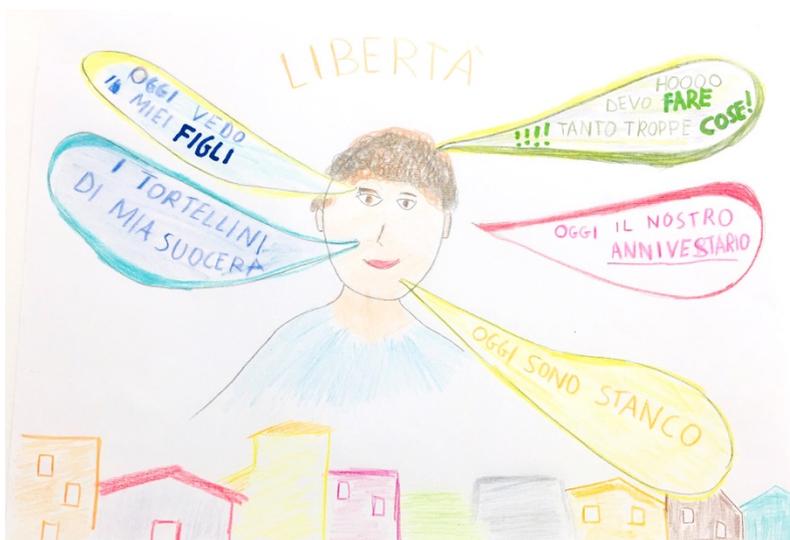


Fig. 5



Fig. 6



Fig.7

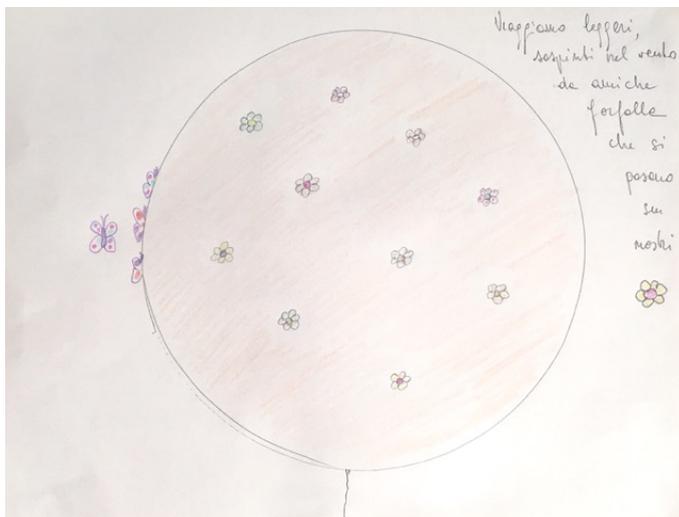


Fig. 8



Fig. 9

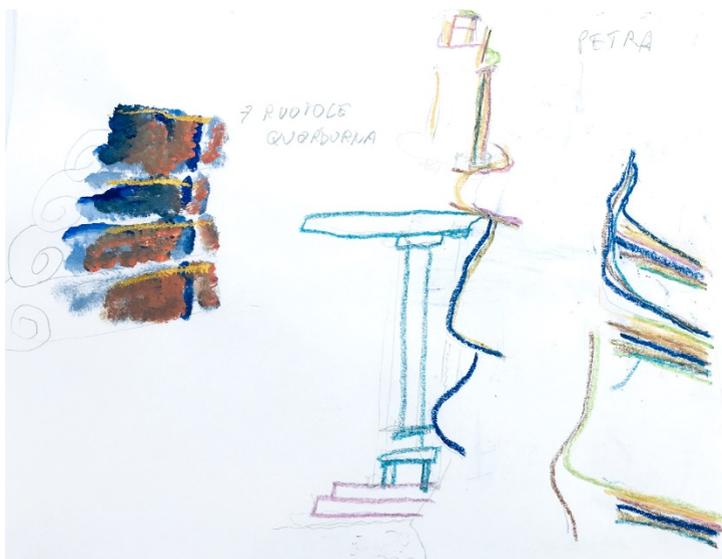


Fig. 10



Fig. 11



Fig. 12

SENTIRSI PIENI DI SÉ

La danzamovimentoterapia come strumento per vivere emozioni e raccontare esperienze a limite dell'indicibile nell'ambito delle dipendenze patologiche

Tiziana Luchini *

Abstract

Con questo lavoro si vuole porre l'attenzione sulla possibilità dell'inserimento della danzamovimentoterapia all'interno dei Servizi per le Dipendenze come uno tra i trattamenti da utilizzare con persone affette da dipendenza patologica, in integrazione agli altri strumenti presenti, al fine di articolare programmi terapeutici più completi e più rispondenti ai bisogni manifestati dalle persone.

Negli anni, sono già stati sperimentati trattamenti di tipo arteterapeutico e di danzamovimentoterapia con persone affette da dipendenza patologica ma sempre all'interno di percorsi di tipo residenziale e con finalità riabilitative. Poco invece è stato sperimentato con finalità esplicitamente terapeutica punteggiando tutto il lavoro, anche il momento della restituzione, come momento di osservazione e narrazione dei propri bisogni.

L'articolo descrive l'esperienza di danzamovimentoterapia all'interno di un servizio per le dipendenze patologiche, che ha avuto avvio nel 2008 e si è concluso nel 2017, mettendo in

* **Tiziana Luchini** –Danzamovimentoterapeuta e assistente sociale presso USL Umbria2
Giuseppina De Giorgio-psichiatra e psicoterapeuta presso USL Umbria2
(Sonia Biscontini-Direttore Dipartimento Dipendenze USL Umbria2)

risalto la sua integrazione all'interno di un'equipe multidisciplinare, affiancando percorsi farmacologici e psicologici.

DANZAMOVIMENTOTERAPIA: DEFINIZIONE

Secondo l'APID (Associazione Professionale Italiana Danzamovimentoterapeuti) "La danzamovimentoterapia è una modalità specifica di trattamento di ricerca del benessere e di evoluzione personale" perché da un lato riprende le "antiche pratiche di guarigione" dall'altra "potenzia le risorse del processo creativo".

Tale strumento può essere utilizzato in integrazione ad altre forme di cure e riabilitazione ma anche nella prevenzione del disagio psico-sociale, nello sviluppo delle risorse umane e nel lavoro educativo (www.apid.it).

LA DANZAMOVIMENTOTERAPIA AD INDIRIZZO SIMBOLICO-ANTROPOLOGICO

In questo articolo si farà riferimento all'applicazione di un orientamento della danzaterapia che è quello ad indirizzo simbolico-antropologico. Il metodo elaborato dalla prof.ssa Alba G.A. Naccari (2004), risente di influenze di natura filosofica, teologica, pedagogica e di danza tradizionale in quanto integra i modelli espressivo-relazionale del Dr. Vincenzo Bellia e simbolico di Paola de Vera d'Aragona con le suggestioni etnoantropologiche e di danze sacre di Cristina Garrone.

La DMT favorisce l'espressione della persona utilizzando il gioco e il rituale. Il primo consente di lasciarsi andare nell'attività secondo delle regole e in assenza di giudizio; di esprimere la propria fantasia, di attivare gli aspetti inconsci. Il rituale aiuta a segnare il confine tra ciò che è conosciuto e ciò che è ignoto/sacro.

“Gioco e rituale insieme consentono di incamminarsi verso l'attivazione della funzione trascendente ovvero quell'amplificazione della coscienza che comprende in sé dimensioni cosce ed inconce, elementi razionali, intuitivi e spirituali” (Naccari 2006).

L'approccio simbolico-antropologico usa i simboli antropomorfi dell'albero e della croce.

Nel simbolo della Croce l'asse verticale figura il collegamento tra Cielo (l'incontro con il divino) e Terra (la presenza del divino nella storia), l'asse orizzontale rappresenta la relazione tra gli esseri umani che avviene mediante il contatto fisico e visivo come forma di comunicazione (Mounier 1995).

L'albero nella sua forma richiama quella umana: capo-tronco, braccia-rami, testa-cima, piedi-base del tronco, colonna vertebrale-midollo vegetale, radici-ascendenza genealogica.

Attraverso dunque il modello dell'albero e della croce, è possibile fare un'attenta lettura dello sviluppo della persona e definire su quali di questi tre piani concentrare maggiormente il lavoro (terra-bisogni, orizzonte-relazione, cielo-valori/ideali/spiritualità). L'obiettivo di ciò, non è tanto recuperare gli aspetti del passato per rielaborarli (dimensione archeologica) quanto espandere la personalità e arrivare

all'autorealizzazione di sé stessi (dimensione teleologica) (ibidem).

La dimensione grupitale favorisce l'aspetto della condivisione e fa da contenitore all'esperienza permettendo il rispecchiamento, il confronto e l'amplificazione del potenziale creativo. Nel gruppo si crea l'opportunità di sperimentare relazioni paritarie, di sentirsi visti e riconosciuti dagli altri nelle proprie diversità (Bellia 2000).

PERCHÈ LA DMT NELLA TOSSICODIPENDENZA? UNA LETTURA DINAMICO-ANALITICA E SIMBOLICO-ANTROPOLOGICA

Ciraso e Di Mauro (2001) concordano con Gabard (2000) nel sostenere che chi soffre di dipendenza ha difficoltà ad entrare in contatto e nominare la parte emotiva per scarse capacità di astrazione e simbolizzazione.

La DMT utilizzando il corpo offre la possibilità di formare simboli, che sono modalità primitive di rappresentarsi le esperienze, che sono i precursori di immagini, parole, racconti ecc. (Taylor et al. 1990)

Attraverso il corpo si possono contattare e ri-contattare i vissuti rimossi o non integrati e dargli una forma più "accettabile", visibile e quindi, riconoscerli come propri e integrarli. Questo processo si affianca alla possibilità di ri-abitare un corpo molto spesso maltrattato, trasandato, non curato, "disabitato". Si procede dunque a riconoscere l'immagine corporea come propria, a valorizzarla, ad arricchirla di nuovi aspetti,

collocandola in un contesto spazio temporale attraverso la definizione del setting e quindi, creando un concetto astratto del “qui ed ora”. Questo serve a riacquistare una dimensione del tempo e ad inserire la persona all’interno di una progettualità, restituendole così una mente incarnata.

Su un piano strettamente simbolico-antropologico “la forza più profonda che sta dietro l’alcolismo e la dipendenza è dunque un non riconosciuto e deviato anelito alla trascendenza” (Grof 2001). Ciò è dovuto al fatto che queste persone sono mosse da un bisogno profondo di ritornare al grembo materno. La condizione che si viene a creare attraverso l’assunzione di sostanze è, per il nostro autore, simile a quella che si sperimenta nella vita fetale e che richiama “l’esperienza di unità cosmica”. In aggiunta alle somiglianze Grof evidenzia delle profonde differenze tra la dipendenza e gli stati di trascendenza: assumendo alcol e sostanze avviene un processo di annullamento delle sensazioni e della coscienza e un’alterazione delle funzioni intellettive. Nel caso invece degli stati legati alla trascendenza, i sensi vengono percepiti in modo più profondo, si è pervasi da una situazione di benessere e serenità. Gli aspetti intellettivi sono più chiari e ciò, favorisce la possibilità di cogliere intuizioni di natura filosofica o spirituale, arricchendo così a livello emotivo la persona.

Un lavoro attraverso la DMT, che tenga conto della dimensione trascendente, potrebbe favorire un’esperienza autentica non solo di tipo pedagogico ma anche di carattere spirituale, procedendo così ad un’unità mente-corpo-spirito che seguendo un processo evolutivo porta ad un cambiamento autentico della persona. Il lavoro di consapevolezza avviato dalla danza

terapia integra gli aspetti emotivi e spirituali con quelli storico-biografici. Infatti, l'indirizzo simbolico antropologico fa riferimento ai grandi miti che vengono riproposti utilizzando le danze "sacre" che hanno accompagnato le tradizioni dei popoli. Danzandole, l'individuo può confrontarsi con esse e affermare la propria esistenza. L'integrazione delle grandi narrazioni e dei miti consente di contattare le matrici collettive inconscie e culturali, dando la possibilità all'individuo di evolvere creativamente verso una propria autenticità. Dunque da una parte è possibile procedere ad un confronto consapevole con i significati collettivi dall'altra possono essere integrati vissuti e ideali inconsci (Naccari 2004).

IL CORPO E I MECCANISMI DI TOSSICODIPENDENZA

Secondo Mammane (1991) il corpo del tossicodipendente può essere letto secondo 3 registri:

- Il corpo dell'abuso: il soggetto dipendente al fine di ricercare un'unità personale, nega la sua dimensione corporea utilizzando le sostanze. Sotto il loro effetto perde la capacità neuro-cognitiva di associare gli aspetti sensoriali agli stati mentali.
- Il corpo dell'astinenza: una volta terminato l'effetto delle sostanze il corpo ritorna alla sua presenza con forza. Compaiono allora i dolori osseo-muscolari, i crampi, i brividi, la sudorazione associati ad uno stato misto di ansia e angoscia insopportabile. Inoltre, la prospettiva di nuove possibili sofferenze spinge a

ricercare in maniera compulsiva le sostanze ponendo in essere un ciclo che si ripete all'infinito.

- Il corpo della rinascita: una volta cessato l'aspetto compulsivo il corpo rinasce. Pian piano il ritmo sonno-veglia si regolarizza e torna alle sue funzioni normali. Attraverso questo processo è possibile ri-costruire l'unità mente-corpo e raggiungere un vissuto di unificazione.

Mammane ci dà l'idea che attraverso la DMT si può andare verso la direzione "del corpo della rinascita" offrendo nel setting la possibilità di recuperare una sana funzionalità corporea, favorendo la percezione sensoriale e contemporaneamente la capacità di riflettere su questa e dunque ricostruendo l'unità psico-corporea.

STARE TRA SÉ E SÉ: descrizione dell'esperienza di danzamovimentoterapia

Questo lavoro prende le mosse dall'esperienza clinica all'interno di un servizio pubblico per le dipendenze dove si pratica un approccio di tipo integrato, che vede interagire i seguenti aspetti:

- medico-organico
- psicologico e gruppo-analitico
- sociale
- educativo

- psichiatrico
- equipe/comunità del territorio
- danza movimento terapeutico.

La DMT non è stata una delle attività di primo livello, che includono le valutazioni medica, sociale, psicologica, né di secondo livello che prevedono controlli tossicologici, erogazione di terapia farmacologica e interventi di sostegno psicologico e di assistenza sociale. La DMT è stata proposta a pazienti astinenti, che avevano creato una relazione significativa con il servizio e che erano incuriositi dalla partecipazione ad attività più pratica e relazionale. Il primo passo è stato quello di lavorare sull'analisi della domanda e le possibili fantasie che l'utente faceva rispetto all'attività, ricontestualizzandola all'interno del progetto individuale. Il secondo passo è stato quello di lavorare sulla motivazione e sui possibili obiettivi da raggiungere, ridefinendo quindi non solo le difficoltà e i bisogni ma anche, le risorse e le potenzialità portate dalla persona. Fondamentale è stato dunque il fatto che l'adesione al percorso di danzaterapia sia avvenuto in modo consapevole, al fine di evitare inutili forzature che avrebbero potuto diventare un elemento di disturbo e di attacco/resistenza al lavoro. Il fatto per l'utente di prendere parte ad un'esperienza di questo tipo liberamente, ha permesso di lavorare sul concetto di continuità dell'esperienza in quanto è stata rimandata a lui la responsabilità nei confronti dell'impegno preso con sé stesso, il conduttore ed il gruppo. Ciò ha significato la possibilità per questi soggetti, che di norma si mostrano altalenanti e impulsivi, di lavorare sulle dinamiche che li avrebbero potuti portare a mollare. La DMT è

stata proposta come un intervento terapeutico e riabilitativo, di “allenamento” di risorse peculiari (creative, emotive, relazionali...) che ogni individuo ha, rileggendone le dinamiche anche rispetto alla fase del ciclo vitale in cui il partecipante si trovava. In questo senso, è stato importante raccordarsi con le altre figure professionali dell’equipe in modo da avere un’idea il più ampia possibile, sugli aspetti critici che hanno portato quella persona a bloccarsi o a procedere con maggiore facilità. Di norma infatti, questo tipo di percorso è stato fatto sperimentare in una fase di reinserimento, dove il soggetto stava gradualmente riavviandosi ad una vita sociale (lavoro, relazioni, attività varie...). La DMT, ha preso la veste di una sorta “di palestra” in cui “impraticarsi” ad una relazione sana, funzionale senza sostanze. Concetti chiave sono stati: ri-sensibilizzarsi al corpo, alle emozioni, al contatto con l’altro.

Per me danzamovimentoterapeuta, lavorare in rete con altri operatori ha significato condividere un progetto comune e avere quindi la percezione di essere parte di una situazione evolutiva. Articolare i differenti interventi per raggiungere un obiettivo comune insieme alla persona, ha significato motivarlo e ricontrattare gli obiettivi del lavoro. Ha significato infine, riuscire a tollerare le frustrazioni e arginare il senso di fallimento che ne sarebbe potuto derivare di fronte a situazioni di impasse.

Inserire la persona in un gruppo permette di vedere come si muove, si relaziona, entra in contatto con sé stesso, con gli altri, con gli strumenti-materiali del lavoro. Il confronto tra gli operatori in questo caso, è fondamentale per potersi scambiare

le osservazioni sul soggetto e lavorarci di pari passo nei vari spazi di intervento (comunità, psicoterapia, sociale, farmacologico...) in modo da non frammentare gli interventi e rimandare anche all'utente un senso di progettualità.

Essere inseriti in una rete rassicura, fa sentire visti, pensati. Con il tempo permette anche una circolarità della comunicazione. Questo, che è il lavoro tracciato con l'utente, è speculare al lavoro che viene fatto all'interno della rete degli operatori.

Se da un lato l'approccio integrato rappresenta una forma di arricchimento per gli operatori, perché si viene in contatto con più strumenti messi in campo dai diversi professionisti, dall'altro garantisce la possibilità di creare gruppi di utenti con problematiche differenti di dipendenza (droghe, alcol, gambler, doppia diagnosi...) e quindi, favorisce il confronto tra soggetti che provengono da background diversi, con risorse di adattamento specifiche. Il sostegno del gruppo, come spazio di confronto in questo caso, è sostanziale. Si attiva infatti al suo interno una catena di solidarietà che porta a sostenersi l'uno con l'altro, una sorta di auto mutuo aiuto. È come se ognuno, relazionandosi con aspetti dell'altro, percepiti come fragili o "mancanti", riuscisse ad attivare in sé stesso quell'atteggiamento di cura, protezione, motivazione, che negli spazi "convenzionali" di terapia, solitamente delega al professionista che lo ha in carico.

C'è chi nel tempo si ritrova ad esprimere il suo lato ironico-comico, chi lascia emergere il talento nell'ambito grafico-pittorico, chi nel movimento espressivo. Il riuscire a trovare il proprio modo di dare forma a sé stessi, al proprio potenziale

creativo, porta a mettersi in comunicazione ma anche a riconoscersi ciascuno nelle proprie differenze: non c'è chi emerge sull'altro ma ognuno porta fuori un aspetto che lo caratterizza rendendolo unico e speciale.

Lavorare in gruppo significa anche confrontarsi con l'assenza. Se da un lato l'assenza di qualcuno porta ad accogliere l'imprevisto, dall'altro può attivare fantasie catastrofiche (“chissà che è successo?”, “è possibile che si sia andato a rifare?” ecc.), paranoiche (“manca di rispetto!”, “lo sapevo non ci potevamo fidare!” ecc.), abbandoniche (“mi sa che non viene più!” ecc.), depressive/sensi di colpa (“forse è colpa nostra!”, “forse non si è sentito accolto e capito!” ecc.).

MATERIALI E METODI

Come sopra esposto si è lavorato contemporaneamente su due piani: quello del gruppo e quello individuale. Infatti, è il gruppo dopo qualche incontro a scegliere come chiamarsi e questo, avviene proprio a partire da quanto emerso in caratteristiche, modi di essere, esprimersi di ciascun componente. Per cui il nome del gruppo racchiude un significato e un senso di appartenenza che crea un patto di alleanza. Successivamente, uno o più membri, quelli che hanno maggiore propensione per il disegno o la scrittura vengono chiamati ad elaborare un volantino con l'immagine che li rappresenta, li definisce e li fa riconoscere come identità di gruppo, rendendoli visibili.

Lavorare in una cornice integrata di rete, ha portato ad un adattamento del metodo DMT al contesto, nel risultato di un

approccio differente rispetto a quelli più comunemente riscontrati in letteratura.

Intanto, rispetto alla costituzione del setting si sono formati gruppi con le seguenti caratteristiche:

- disomogenei per problematiche, per sesso e per estrazione socio-culturale;
- composti da non più di 10 persone che si impegnano a rimanere astinenti da qualsiasi sostanza o comportamento compulsivo, che possono però assumere farmaci sotto prescrizione medica;
- chiusi e a termine: un incontro di presentazione del gruppo e dell'attività, più n.10 incontri esperienziali a cadenza settimanale e inclusivi di restituzione;
- focali, nel senso che comprendono un lavoro sui tre piani terra-orizzonte-cielo, per i quali vengono perseguiti degli obiettivi sulla base dei bisogni portati dall'utenza. L'analisi dei bisogni può essere fatta dall'inviante, dall'osservante o, essere esplicitata dall'utente stesso. Laddove ci fosse discrepanza tra queste tre visioni, la precedenza viene data al punto di vista dell'osservante in quanto, è colui che ha sott'occhio la dimensione gruppale. Ne viene quindi fatta una restituzione all'inviante e all'utente stesso.

Un criterio di esclusione è stato rappresentato dall'esistenza di legami parentali, sentimentali, conflittuali.

La sede in cui si è svolto il laboratorio è stata la “sala riunioni” dello stesso Dipartimento Dipendenze che è stata allestita di

volta in volta con moquette e cuscini, oltre che con i materiali che sarebbero stati utilizzati durante l'incontro.

Sul piano strumentale sono stati integrati diversi linguaggi espressivi (movimento, tecniche di rilassamento-meditazione, disegno, scrittura creativa).

Il tema di fondo del laboratorio, individuato dal conduttore e condiviso prima dell'inizio dell'esperienza, contiene in sé due dimensioni: una diacronica, che ha a che vedere con la successione cronologica delle attività, l'altra sincronica nell'ordine del significato di fondo in continuità dinamica e armonica tra questi due elementi. (Naccari 2006)

Reclutati i partecipanti, il conduttore effettua alcuni incontri di conoscenza singolarmente con ciascuno di loro. All'interno di essi viene fatto compilare un questionario volto a comprendere meglio il vissuto corporeo ed emotivo di partenza. Viene raccolta in sintesi la storia personale ed evidenziate le specifiche problematiche di dipendenza e la comorbidità medica. A conclusione di questa fase, si ha una prima visione di come il soggetto si percepisce sia fisicamente che su un piano sensoriale-espressivo, utile all'impostazione del trattamento. Gli obiettivi individuati vengono confrontati con gli operatori di riferimento e condivisi con i partecipanti.

Gli obiettivi sui quali si è lavorato:

Terra

- Recupero del piacere funzionale del corpo
- Integrazione psicocorporea: incarnazione
- Consapevolezza sensoriale, accettazione dell'unicità di esserci
- Ritrovamento della fiducia di base
- Appagamento bisogno di movimento, di gioco, di creatività
- Canalizzazione delle emozioni
- Verbalizzazione delle emozioni
- Stabilizzazione dell'umore

Orizzonte

- Uso del corpo come strumento di comunicazione universale
- Nominare, discernere, verbalmente le emozioni
- Strutturazione ed elaborazione del senso di appartenenza
- Riscoprire il senso della Meraviglia
- Appagamento ed elaborazione delle dinamiche narcisistiche

Cielo

- Identificazione e differenziazione
- Portare i sogni, le leggende personali, sulla terra
- Autorealizzazione dei meta-bisogni: rispettare, canalizzare, integrare gli aspetti spirituali, i valori e gli ideali di vita.

Un primo incontro di presentazione dell'attività è servito a far conoscere i partecipanti, a stabilire le regole del gruppo, ad osservare le varie interazioni.

Si è proceduto quindi alla stipula e condivisione del contratto terapeutico.

Nell'incontro conclusivo, è stata effettuata una sintesi del percorso attraverso un confronto tra partecipanti e tra questi e il conduttore. Il conduttore ha effettuato per ogni partecipante una breve restituzione rispetto a tutto il processo. Si tratta di un resoconto relativo alle osservazioni sui cambiamenti avvenuti, sui bisogni emersi e su possibili tematiche da approfondire all'interno dei propri percorsi terapeutici.

L'intero laboratorio ha avuto momenti di verifica e valutazione costante, attraverso la supervisione effettuata con una psicologa del servizio, incontri di verifica/scambio con gli operatori di riferimento dell'utente volti ad individuare anche gli obiettivi del lavoro o nel fare emergere le eventuali aree problematiche da tenere in considerazione al fine della riuscita del percorso.

Ogni singolo incontro è stato articolato in 3 momenti principali:

- fase di riscaldamento (durata 40 minuti) per un breve raccordo sullo stato emotivo e fisico di partenza. In questa fase oltre al riscaldare i segmenti corporei, ci si prepara gradualmente al contatto e all'ascolto della propria dimensione corporea. Al termine si esegue una danza popolare sul tema dell'incontro che segna il rituale di apertura.
- Fase di esplorazione (durata 40 minuti): attraverso una proposta di gioco viene approfondita una determinata tematica evolutiva.
- Fase di integrazione (durata 40 minuti). Consente di mettere in memoria l'esperienza vissuta. Segue un'elaborazione grafico-pittorica o narrativa o danzata. Si conclude in sequenza con una breve verbalizzazione dei vissuti e con la ripetizione della danza iniziale.

La sessione di lavoro si conclude definitivamente solo dopo che lo spazio è stato messo in ordine con la collaborazione di tutti i partecipanti. Il fatto di rassettare lo spazio che si è abitato, assume il significato di sistemare anche quanto aperto sul piano emotivo durante l'incontro. Avere cura del setting diviene quindi un altro modo di prendersi cura di sé stessi.

FINO A DOVE POSSO SPINGERMI?...

RESOCONTO DELL'ESPERIENZA

L'esperienza ha visto coinvolti 4 femmine e 5 maschi (8 italiani e uno di origine marocchina) di età compresa tra i 27 e i 45 anni. Le persone in questione assumevano per la maggior parte una terapia psico-farmacologica per disturbi dell'umore e/o dell'ansia. Tre di essi, genitori, si ritrovavano a svolgere un programma obbligato dal Tribunale dei Minori. La diagnosi prevalente dei partecipanti era quella del disturbo di "Personalità Borderline" con marcati tratti antisociali. Tre dei ragazzi stavano effettuando un percorso comunitario. Gli altri stavano svolgendo dei programmi di tipo riabilitativo presso il servizio. Solo due dei partecipanti non effettuavano ancora un percorso psicologico. Quattro di essi avevano già preso parte ad un'altra esperienza di danzamentoterapia da me condotta con il vantaggio di aiutare gli altri ad inserirsi: raccontavano i benefici soprattutto nell'approccio con le persone. Sentivano di aver raggiunto una maggiore sicurezza in sé stessi e di aver acquisito una modalità comunicativa più ironica e giocosa. Tali "conquiste" permettevano un confronto paritario con le altre persone senza quel senso di inferiorità e incapacità che li aveva accompagnati nel passato. Affrontavano la nuova esperienza con minore imbarazzo, vergogna e giudizio. Raccontare ciò ha contribuito a creare un clima di fiducia e apertura che ha consentito a tutti di potersi esporre in libertà oltre che di contenere quei momenti di rabbia e frustrazione legati a disagi personali o a questioni inerenti l'ambito esterno (famiglia, lavoro, programmi ecc). Il ragazzo straniero, che nella precedente esperienza aveva raccontato il

suo sentirsi diviso tra la cultura d'origine e quella attuale, riferiva la sua diversità come un elemento di originalità. Gli altri si sono mostrati incuriositi dalla sua cultura/usanza e si è aperto così un confronto arricchente.

Nel gruppo, elevata era la componente di chi aveva subito una qualche forma di abuso. La maggior parte dei partecipanti inoltre proveniva da ambienti familiari con un'alta conflittualità e confusione di ruoli.

Motivo dell'invio da parte dell'equipe era quello di far entrare i partecipanti in contatto con le emozioni in maniera che potessero riconoscerle e canalizzarle, sviluppando così una maggiore competenza nell'ambito della comunicazione e della relazione, visto che molti di essi venivano da esperienze autolesioniste e varie somatizzazioni a livello corporeo (cutting, abuso di farmaci, promiscuità sessuale, problemi legati al cibo, patologie infettive).

Per questo si è scelto di procedere nella direzione dell'integrazione Terra-Orizzonte-Cielo valorizzando le diversità di ognuno oltre che proseguire il lavoro sulla relazione e sul favorire l'immaginazione. Non sempre i partecipanti sono riusciti a mantenere la stessa costanza ed impegno nel lavoro proposto. È capitato pertanto che alternassero fasi in cui si immergevano concretamente nell'attività ad altre in cui rimanevano ad osservare. Questo andamento del percorso ha comportato un continuo lavoro sulla motivazione sia all'interno che all'esterno del setting,

rassicurando i partecipanti rispetto alle preoccupazioni che di volta in volta emergevano.

Nel corso degli incontri, sul piano del movimento, il lavoro si è evoluto passando da modalità direttive del conduttore con consegne dettagliate e continue, all'improvvisazione spontanea dei partecipanti. Grazie al lavoro di "rispecchiamento" ed imitazione, ogni membro è riuscito ad acquisire una gestualità più ricca ed articolata rispetto a quella iniziale. Per quanto riguarda l'aspetto motorio, la fatica maggiormente incontrata è stata quella di condurli ad un ascolto più attento del loro corpo. Essi infatti, tendevano a distrarsi e a parlare mentre si muovevano in modo da riempire il vuoto creato dal silenzio. Un'altra difficoltà è stata legata al fatto di portarli ad esplorare l'intero spazio a disposizione. Vi era la tendenza generale, soprattutto durante i primi incontri, ad occuparne solo alcune parti, ritrovandosi spesso uno vicino all'altro tanto da faticare a muoversi. Senza rendersene conto ripristinavano la dimensione fusionale e rassicurante del cerchio. Al fine di superare questa situazione è stato utile un lavoro sugli "stop" in modo da portarli a stare dentro una consegna, osservarsi e imparare a gestire tutto lo spazio.

Su un piano relazionale i partecipanti hanno accolto la possibilità di ironizzare sull'errore o sui limiti/difficoltà prefigurandoli come possibilità di crescita piuttosto che come mancanza o incapacità. Un altro aspetto emerso è stato relativo all'atteggiamento di "sfida" che nel corso della loro vita li ha fatti ritrovare in situazioni di rischio o li ha resi partecipi di attività violente/delinquenziali. In questo spazio, hanno potuto sperimentare la possibilità di accogliere la sfida ma in modo

costruttivo. Infatti, rimanendo anche passivi/riflessivi, hanno potuto comprendere che non per forza sia una incapacità ma un modo per canalizzare le loro energie al fine di fare scelte positive, costruttive perché ragionate. Darsi il tempo di ascoltare ciò che si muove dentro sé stessi non per un rimuginare fine a sé stesso ma come capacità di prendersi cura dei loro bisogni/emozioni. Sperimentare la possibilità di un confronto aperto e partecipato ha permesso di integrare movimenti, atteggiamenti ecc. diversi da quelli conosciuti e utilizzati trovando così nuove possibilità comunicative.

Un altro elemento rilevato è stato quello della costanza. Hanno infatti compreso che prendersi un impegno significa investire e far investire gli altri in noi, sperimentando l'affidabilità. Hanno compreso che perché la relazione funzioni deve basarsi su uno scambio reciproco ed equilibrato e che flessibilità e mediazione non escludono la possibilità di esprimere le proprie competenze, capacità, caratteristiche ecc. In questo modo ci si può sentire compresi su un piano profondo e si può ricevere forme di solidarietà e aiuto reciproco.

Altro aspetto emerso è stata la possibilità di entrare in contatto con quelle emozioni di rabbia e aggressività imparando a riconoscerle e a canalizzarle in modo creativo dandone forma concreta attraverso un movimento, un disegno ecc e a poterne parlare apertamente anche all'esterno del gruppo.

I tre genitori hanno acquisito competenze di gioco e spensieratezza da condividere con i figli e maggiore empatia, contatto fisico e pazienza.

COSA È SEGUITO A QUESTA ESPERIENZA

L'esperienza della danza terapia ha spinto i partecipanti a rendere visibile le loro conquiste e a farsi conoscere non più per il lato trasgressivo ma per talenti/capacità. Da qui è nata l'idea della realizzazione di un Giornalino del gruppo, dove ciascuno ha contribuito a raccontare, secondo le sue propensioni (disegno, scrittura, conoscenza del PC ...) l'esperienza del laboratorio attraverso forme simboliche, scoperte, sogni, vissuti personali, e di gruppo. Il giornalino è rimasto consultabile all'interno del servizio, diventando così uno strumento di lavoro sulla motivazione al trattamento per altri utenti.

Un altro aspetto emerso è il miglioramento del funzionamento sociale e lavorativo: chi è riuscito a trovare una forma di dialogo con datori di lavoro e colleghi, chi a condividere e lasciar emergere i propri saperi/conoscenze; chi ha ricontattato vecchie amicizie, chi ne ha costruite di nuove, chi infine ha stabilizzato legami affettivi.

Dal punto di vista corporeo infine, si è verificato un ampliamento del bagaglio motorio con l'uso della motricità per contenere stati d'ansia e di impulsività. Attraverso giochi semplici di auto e etero contatto vi è stata la scoperta e l'acquisizione di una forma di piacere, benessere e rilassamento che ha portato ad una maggiore integrazione di alcune parti di sé e quindi ad una maggiore accettazione di se stessi.

CONCLUSIONI

L'attività di gruppo offre la possibilità di vivere il senso di appartenenza a quelli che sono i valori ideologici sui quali si basa la comunità. Il gruppo di DMT, sia esso a "specchio" o in "cerchio", evoca gli aspetti della relazione primaria oltre che le origini intese come dimensione esistenziale dell'evoluzione della specie (Bellia 2000). È possibile infatti ritrovare sia la funzione materna di contenimento che quella paterna nella struttura, inoltre attraverso la dinamica imitativa si può non solo entrare nei vissuti emotivo-corporei portati in movimento, ma attivare un cambiamento attraverso l'opera di riproduzione e modellamento.

Per il conduttore è indicato operare avendo prima in mente uno scenario mentale da riproporre. Co-costruire con l'utente oltre allo spazio fisico quello immaginario condiviso. Per dirla in termini psicoanalitici il conduttore richiama la funzione materna di rêverie e la traduce fisicamente nello spazio che si andrà a co-abitare. Questo è il significato metodologico di preparare lo spazio e poi chiudere e rassettare insieme.

Bibliografia

Adorisio A., GARCIA M. E. (a cura di), *Danzamovimentoterapia. Modelli e pratiche nell'esperienza italiana APID*, Collana Psicologia Clinica, Ed. Magi, Roma 2004 pp. 295 - 317

AA.VV., *Atti del 7° Congresso Nazionale APID, Un Faro nel mare. Viaggio attraverso il corpo, Danzamovimentoterapia, culture e intercultura*, Erga Edizioni V, Genova 2006

AA.VV., *La funzione sociale della danza*, Savelli Editore, Milano 1981

Battista F., *Il corpo emozionato nella relazione*, in Nuove Arti Terapie n. 9/2010

BelliaV., *Danzare le origini. Elementi per la danzamovimentoterapia espressiva*, Ed. Magi Roma 2000, pp. 99-118,115-118, 191- 192

BelliaV., *Se la cura è una danza. La metodologia espressivo-relazionale nella danza terapia*, Psicoterapie, Ed. Franco Angeli, Milano 2007, pp. 63 -73, 216 – 286

Ciraso M., Di Mauro D., *Dal corpo negato al corpo ritrovato. Danzamovimentoterapia e tossicodipendenza*, in Itaca, maggio/agosto 2001 anno V° n. 13, Altastampa Divisione Cedis, Ed. Miscellanea, pp. 86-95

Gabard G.O., *Psichiatria e psicodinamica*, Raffaello Cortina, Milano 2000

Grof S., *Psicologia del futuro*, Ed. Red, 2001, p. 107

Mammone S., *Il corpo del tossicodipendente*, in Salute e Prevenzione VII n. 2, 1991

Mounier E., *Rivoluzione personalista e comunitaria*, Ed. di Comunità, Milano 1955

Naccari A.G. A., *Crescere danzando. La pedagogia della mediazione corporea nel corso della vita, tra narrazione, immaginazione e danzamovimentoterapia*, in Educazione e politiche della bellezza, Ed. Franco Angeli, Milano 2018

Naccari A.G. A. (a cura di), *La mediazione corporea per un'educazione olistica. Simboli in movimento tra pedagogia e terapia*, Ed. Guerrini Scientifica, Milano 2012

Naccari A.G. A., *Le vie della danza. Pedagogia narrativa, danze etniche e danzamentoterapia*, Morlacchi Editore, Perugia 2004, pp. 1-7,109 - 116

Naccari A.G. A., *Persona e movimento. Per una pedagogia dell'incarnazione*, Ed. Armando, Roma 2006, pp. 67- 74, 112-114, 223 - 232

Payne H., *Danzaterapia e movimento creativo*, Ed. Erickson, Trento 1997

Peserico M., *Danzaterapia. Metodo Fux*, Ed. Carocci Faber, Roma 2004

Pinkus L., *Tossicodipendenza e intervento educativo*, Ed. Erickson, Trento 1999, pp.72 - 75

Saccorotti C., Marcolongo F., *DMT in eroinomani alexitimici durante trattamento con metadone a mantenimento*, in Psychomedia, Arte e psicoterapia, 1995

Taylor G.J. et Al., *A preliminary investigation of alexithymia in men with psychoactive substance dependence*, American Journal of Psychiatry 147, 1990, pp. 1228-1230

[www. apid.it](http://www.apid.it)

MUSICOTERAPIA E DISTURBI DELLO SPETTRO AUTISTICO

Una relazione possibile

*Matteo Maienza **

Abstract

Nelle varie possibilità d'intervento educativo con persone con una condizione autistica, tenendo conto dell'individualità specifica di ognuno, la musicoterapia riveste un ruolo spesso legato a pratiche di natura medica, spesso rischiando di tralasciare il valore epistemologico della relazione musicale. Gli studi recenti in materia di musicoterapia e Disturbi dello Spettro Autistico hanno escluso la possibilità di un intervento mirato a ridurre i sintomi della patologia; generalmente, si consiglia un percorso propedeutico individuale finalizzato a mettere in atto un processo relazionale tra il bambino, il terapeuta e la musica. Tuttavia, negli approcci di tipo comportamentista, non si deve mirare alla cura o alla riabilitazione del paziente in una prospettiva medica della patologia, al contrario, non bisogna distaccarsi dalla finalità mutuale del fare musica insieme: la ricerca del piacere personale generato dalla condivisione relazionale e dalla libera espressione artistica di sé.

* **Matteo Maienza**, musicista, musicoterapeuta. www.musicoterapiaitalia.com

Introduzione

Musica come ascolto di sé, degli altri

Per avere un'idea di che cosa sia la musicoterapia potrebbe essere utile approfondire alcune delle applicazioni portate avanti, attraverso studi internazionali, in ambito clinico, medico o educativo. I primi studi rilevanti sul piano internazionale che affrontano l'argomento sono divulgati dal Prof. Rolando Omar Benenzon, che propone un metodo dettagliato per le applicazioni della musicoterapia in vari settori. R.O. Benenzon propone un approccio incentrato sul significato della comunicazione non verbale, attribuendo alla musica, definita la regina delle arti terapie, la capacità di intervenire in qualità di linguaggio universale con le patologie in cui la capacità di comunicazione viene seriamente compromessa.

Secondo un approccio umanistico, interagendo con le persone (bambini o adulti, non ha importanza) con caratteristiche, esigenze, bisogni, comportamenti differenti e personali, è possibile constatare che l'ascolto non è qualcosa di scontato. Ascoltare è un gesto intenzionale. Non a caso, tutti conosciamo il detto "non c'è peggior sordo di chi non vuole sentire". Compito della musicoterapia è sapersi servire di ritmi, suoni, melodie, giochi polifonici o armonici in modo creativo, adeguato alla gestualità, alla voce, al comportamento di ogni singola persona. Questo può aprire le porte all'ascolto anche in chi sembra impossibilitato, disinteressato, occupato in altri pensieri.

Occorre per questo fare un passo verso l'apprezzamento del termine “ascolto” che non riguarda soltanto l'udito (apparato uditivo) ma coinvolge il corpo nella sua interezza, attraverso la Risonanza presente in ogni momento e in ogni luogo*

In merito alla relazione tra suono e corpo umano c'è ancora molto da scoprire.

In questo articolo vedremo brevemente il metodo che viene utilizzato per lavorare con bambini in una condizione autistica, districandoci tra vari modelli che adottano la musica e il suono per il benessere, la cura e l'educazione (metodo attivo, ricettivo, vibrazionale, olistico, integrativo, analitico).

* Per un approfondimento su Musicoterapia e musicoterapia ad indirizzo umanistico vedi il sito della Federazione Italiana Musicoterapeuti FIM www.musicoterapia.it



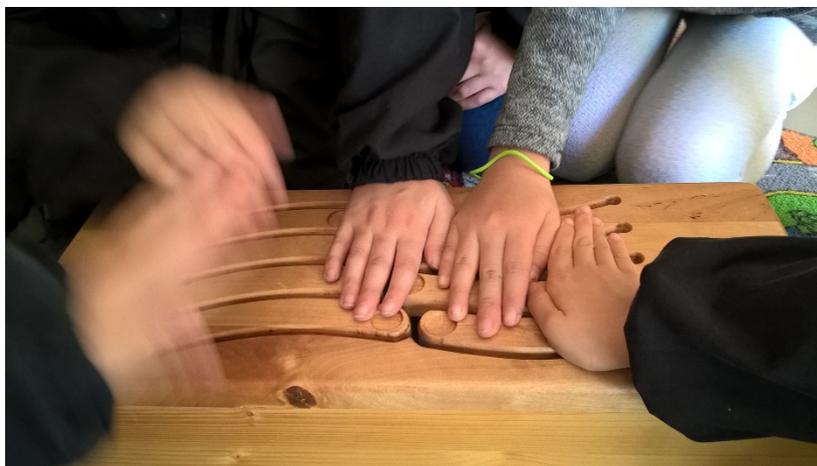
Comunicare con l'autismo

La musicoterapia nasce da uno studio approfondito sulle aree del nostro cervello adibite al linguaggio e all'ascolto, essa ci racconta di come il nostro cervello si è evoluto per sviluppare le aree imputate al comunicazione e alla musica: analizzando i diversi modi di comunicare che esistono in natura, dell'uomo e degli animali, è stato scoperto che la capacità di fare musica non è un'esclusiva degli esseri umani, in quanto si tratta di una forma di comunicazione molto diffusa e di tipo non-verbale. Seguendo queste intuizioni, la violoncellista britannica Juliette Alvin (1897 – 1982) individuò nella musica un valido strumento pedagogico e terapeutico per lavorare con i bambini autistici: J. Alvin si accorse di come i bambini autistici rispondevano al linguaggio musicale, iniziò a dialogare con essi tramite il suo violoncello e sviluppò il primo metodo per bambini autistici basato sull'improvvisazione musicale. La Society for Music Therapy and Remedial Music nacque in Inghilterra nel 1958.

Come nello scambio interattivo che avviene tra madre e neonato, che ha bisogno di continui adattamenti reciproci chiamati “sintonizzazioni” e che permettono di realizzare una comunicazione profondamente empatica, la musica consente una sintonizzazione dialogica tra terapeuta e paziente. In questo senso parliamo di musicoterapia attiva in quanto utilizziamo il mezzo musicale dal vivo in modo improvvisato per interagire, con il corpo, con la voce o con gli strumenti al fine di facilitare l'espressione di sé. L'improvvisazione, per sua

natura, ci invita a percepire l'ambiente come fonte d'ispirazione, ricco di fattori e privo di errori stilistici.

Lo sguardo che la musicoterapia rivolge alla disabilità, in questo senso tende a valorizzare le differenze in un'ottica inclusiva. I Disturbi dello Spettro Autistico sono stati classificati dal DSM V come “disturbi del neuro-sviluppo” che compromettono, tra l'altro, la capacità di reciprocità sociale: una totale mancanza di consapevolezza degli altri, le cui cause sono probabilmente individuate in un deficit del modulo cognitivo che permette al bambino di leggere progressivamente le emozioni, i desideri, le credenze altrui, pur mantenendo vivo l'interesse sociale e riconoscendo la necessità di avere degli amici, le difficoltà pragmatiche di un bambino con una condizione autistica sono tali da provocare isolamento e solitudine, la qualità della comunicazione è compromessa da una scarsa produzione verbale e dalla totale mancanza d'intenzionalità comunicativa; infine, i gesti particolari, i movimenti ripetitivi, l'ipersensibilità ai rumori portano ad un'estrema rigidità del complesso socio-familiare per cui diventa indispensabile un supporto da parte della società tutta.



Cure impossibili?

In un articolo pubblicato sul Journal of the American Medical Association si è cercato di monitorare gli effetti dell'improvvisazione musicale sulla gravità dei sintomi nei Disturbi dello Spettro Autistico comparando gli effetti con le cure tradizionali in uno studio RCT's che ha coinvolto 364 bambini in 9 paesi. L'approccio comunemente utilizzato di tipo medico/clinico in cui la musica è utilizzata per compensare le mancanze e i difetti della persona autistica non è stato particolarmente efficace, anche in ragione del fatto che i bambini autistici rifiutano generalmente la maggior parte dei trattamenti terapeutici. Si tratta spesso di cure impossibili che tuttavia possono essere considerati come "trattamenti indesiderati" proprio per la loro scarsa efficacia.

Nonostante questo, la legge 18 agosto 2015, n. 134 intende formare adeguatamente tutte le figure coinvolte nell'educazione e nella terapia, collaborando con le Università per rafforzare i contenuti indirizzati alla conoscenza e competenza dei Disturbi dello Spettro Autistico e valorizzando metodi di pedagogia sperimentale; sono state promosse iniziative di ricerca scientifica mirate allo sviluppo di terapie o modelli d'intervento innovativi anche attraverso il sostegno di programmi di ricerca finalizzata e integrata con i programmi internazionali.

La letteratura ci suggerisce una varietà di esempi d'interazione tra musica e persona autistica, spesso caratterizzati da un ripetersi nel fraseggio e nell'attenzione ai dettagli. Straus (2014) crede che la musica debba essere di facile accesso a chiunque, e la musicoterapia ha il compito di rendere possibile questo: terapeuta e paziente hanno la possibilità di fare musica insieme, ed è nel piacere di condividere questa esperienza che si realizzano i risultati migliori.

Per fare questo la musicoterapia deve distaccarsi dall'impostazione tradizionale tende a produrre scarsi risultati e non misurabili. Nel caso dell'autismo gli obiettivi sono:

- migliorare l'espressione del sé;
- aumentare la propria cultura e conoscenza;
- ricercare il proprio benessere attraverso il fare musica insieme.

Non bisogna sottovalutare gli aspetti del piacere generato dalla condivisione musicale. La musicoterapia può offrire il più grande valore possibile attraverso la libera improvvisazione in cui le persone imparano a stare bene insieme, a rispettare i tempi propri e degli altri, a conoscersi meglio ad ascoltarsi reciprocamente e a comunicare.

Nella musica, e nell'improvvisazione in particolare, l'identità del gruppo è la nuova componente che rende possibile una consapevolezza planetaria. I risultati positivi di quest'approccio sono riscontrabili sia per l'individuo stesso, che può migliorare la sua storia evolutiva e prevenire forme di autolesionismo, aggressività, disturbi sociali, sia per la società tutta in quanto contribuisce a diffondere l'idea della diversità come valore aggiunto nella società.

Bibliografia essenziale

LEGGE 18 agosto 2015, n. 134) *Disposizioni in materia di diagnosi, cura e abilitazione delle persone con disturbi dello spettro autistico e di assistenza alle famiglie*

[<https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2015/09/8/15G00155/sg>]

Alvin J. *Music Therapy for the autistic child*, OUP Oxford 1991;

Benenzon R.O. *Manuale di Musicoterapia*, BORLA 2002;

Bieleninik Ł, Geretsegger M, Mössler K, et al. Effects of Improvisational Music Therapy vs Enhanced Standard Care on Symptom Severity Among Children With Autism Spectrum Disorder: The TIME-A Randomized Clinical Trial. *JAMA*. 2017

[<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28787504/>]

Cremaschi Trovesi G., *Musicoterapia arte della comunicazione*, Magi, Roma 2007;

Manarolo G., Guzzoni A., *Musicoterapia e autismo*, aggiornamenti e riflessioni. Cosmopolis, Torino, 2018;

Straus, J. N., *Music Therapy and Autism: A View from Disability Studies*, 2014. CUNY Academic Works

[https://academicworks.cuny.edu/gc_pubs/415]

Vizzano, G. Musicoterapia e DIRFloortime® per l'inclusione scolastica degli alunni con disabilità: interventi di assistenza specialistica del Progetto Artiterapie della Città di Torino, XII Congresso Erickson, Rimini 2019;

Wigram T. *Improvisation: Methods and Techniques for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*, Kingsley Publisher, London 2004.

TEMPO, SPAZIO, GIOCO E WEB DURANTE LA PANDEMIA

Danzaterapia in quarantena

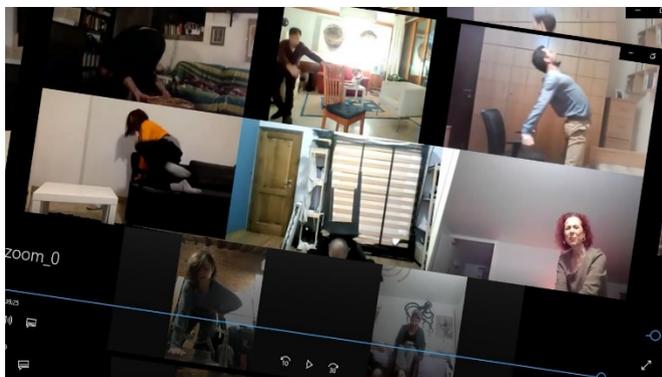
*Gabriel Zoccola **

Abstract

La quarantena ci ha catapultati in uno spazio senza tempo. Come ha fatto? Togliendoci alcune delle sue colonne portanti: l'orario lavorativo, con il suo ritmo, e la meta. “Verso dove si va?”, e soprattutto “quanto durerà?”. Durata e finalità sono sconosciute. Non sappiamo quanto dureranno i cambiamenti delle abitudini per evitare i contagi, nel rischio, nell'angoscia, di fronte alla possibilità di perdere i nostri anziani e i nostri cari. Non sappiamo inoltre come sarà il futuro. E questo mina la linearità cronologica e il tempo della produzione. Infatti, si sentono il rallentamento e il letargo di una modalità da “ritiro spirituale”.

Mettendoci al lavoro online in questo periodo ci siamo trovati a dover ripensare il gioco, l'immaginazione, l'uso del web, il tempo e lo spazio.

* **Gabriel Zoccola**, danzaterapeuta, dottore in medicina



L'articolo è l'elaborato dell'esperienza dei workshop online e dei webinar tenutisi durante il primo lockdown e il periodo di chiusura delle scuole di danza e centri danza terapia, chiusura ancora in vigore.

I laboratori: “Immunitas e communitas”, “Il Tempo sospeso”, “Poetica dello spazio”, “Le tre trasformazioni”, “Fine del gioco”, “Laboratorio per bambini: ‘Io posso’”.

“Che vuoi che sia, il corso del mondo è un bambino che gioca”, disse il poeta.

La quarantena ci ha catapultati in uno spazio senza tempo. Come lo ha fatto? Togliendoci alcune delle sue colonne portanti: l'orario lavorativo, con il suo ritmo, e la meta. “Verso dove si va?”, ci domandiamo, e soprattutto, “quanto durerà?”. Durata e finalità sono sconosciute. Non sappiamo quanto

duriranno i cambiamenti delle abitudini per evitare i contagi, nel rischio, nell'angoscia, di fronte alla possibilità di perdere i nostri anziani e i nostri cari. Non sappiamo inoltre come sarà il futuro. E questo mina la linearità cronologica e il tempo della produzione. Infatti, si sentono il rallentamento e il letargo di una modalità di “ritiro spirituale”.

La quarantena ci ha gettato nello stress dell'incertezza, della sospensione, che è uno degli stress più difficili da tollerare. Ci siamo trovati all'interno di un processo che non sappiamo verso dove si diriga, e ci muoviamo minuto dopo minuto aspettando un decreto che ci dia indietro la nostra normalità.

Tutti oggi ci troviamo come gli antichi Greci, a scoprire un altro volto del tempo, il dio Kayròs, che rappresentava un aspetto specifico del tempo: il momento opportuno. Questo è un momento opportuno. Ma opportuno per cosa?

Per ripristinare il rapporto con Kronos, la modalità di relazione che abbiamo con il tempo. La creatività, la funzione immaginativa e la creazione artistica sono risposte all'angoscia dinanzi alla percezione della nostra fragilità e alla consapevolezza del tempo della vita e del suo limite. Sono modi di evirare il tempo e percepire altre dimensioni: abitare lo spazio, qualificare il flusso del vivere quotidiano, ridimensionare il peso delle nostre azioni.

Mettendoci al lavoro online in questo periodo ci siamo trovati a dover ripensare il gioco, l'immaginazione, l'uso del web, il tempo e lo spazio. In questo articolo presentiamo una sintesi dei contenuti emersi nei workshop.

Gioco e immaginazione

Il gioco è creazione di mondi fantastici. Il gioco è un'attività immaginativa, è la capacità trasformativa del reale. Unisce il mondo astratto e invisibile, al mondo reale. Il mondo reale dato dallo spazio scenico dove si sviluppa il gioco e la materia del corpo e degli oggetti.

Il gioco è la limpida facoltà di vedere nelle cose le loro potenzialità inespresse, la loro seconda natura, il loro doppio, la loro ombra in una dinamica plasticità.

Giocare, danzare, creare, hanno in comune l'accettazione dell'effimero, della gratuità, della vacuità, della mutevolezza passiva.

Nella danzaterapia il gioco proposto è una forma primitiva di reverie alla quale l'approccio artistico detta le tecniche. Questo gioco non ha pretese estetiche, né trasformative della realtà, piuttosto il desiderio di sentire il piacere di muoversi mentre dura il gioco, o la musica. Il gioco spontaneo è una forma primitiva, originaria, primaria, selvaggia e arcaica. Il gioco guidato, che ha come obiettivo lo sviluppo della sensibilità artistica, non si allontana da questo, solo aggiunge un abbozzo di condizionamento culturale dato dalla musica e dalle morbide regole del movimento.

Il bambino che gioca, come l'adulto che danza, contiene in sé due archetipi potenti: l'eterno fanciullo e il creatore divino, Ermes.

Nel 1940, Jung scrive:

“Il motivo del fanciullo (il Puer) non soltanto rappresenta qualcosa che è stato e che è passato da molto tempo, ma anche qualcosa di attuale, [...] un sistema che funziona nel presente ed è destinato a compensare e rispettivamente rettificare in maniera significativa le inevitabili unilateralità e stravaganze della coscienza. [...]”¹

Ad aggiungere al gioco l'arte e la musica, è il piccolo Ermete. L'Inno omerico ci dice che il giorno stesso della sua nascita, a mezzogiorno, “varcando la soglia dell'antro della volta sublime... trovò una tartaruga e ne trasse gioia infinita: in verità Ermete fu il primo a creare una tartaruga canora”. Poi l'Inno racconta che ne fece una lira e cantò la prima canzone che sia mai stata cantata. Poi mangiò cibo rubato al fratello Apollo e, una volta scoperto, inaugurò - con il suo gioco - l'arte di fare finta: “caro fratello, non sono stato io a derubarti. Come potrebbe un neonato essere capace di tale impresa”, disse. E sostenendo così il personaggio ingenuo recuperò il rapporto fraterno facendo dono della lira ad Apollo.

Come Ermete con la lira e Apollo, il gioco è disposto a cedere i suoi tesori, pur di mantenere il coinvolgimento del gruppo, la complicità e lo spazio di gioco.

La bugia e la metafora possono far parte del gioco, a seconda dell'età evolutiva. Esse intrecciano in modo reversibile l'irreversibile, il reale e l'ideale. Il Briccone per esempio è un giocatore che inventa oggetti e trame, inventa storie, fa finta e

¹ Jung, C.G. *Opere*, vol. IX tomo I, Bollati Boringhieri, Torino. Pag 156,157

inganna. Il Briccone è libero dalle regole morali però accetta le regole del gioco. Trova una doppia idealizzazione nel gioco stesso: da una parte la gioia e il piacere, la soddisfazione pulsionale, dall'altra l'attività libera, non condizionata.

Nietzsche idealizza il bambino all'inizio di "Così parlò Zarathustra". Spiega che lo spirito dovrà transitare tre trasformazioni: cammello, leone e finalmente bambino. In questo gioco trasformatore si integra il dovere e il volere, per arrivare al creare, il diritto all'attività ingenua e puerile.

Così il bambino di Nietzsche è un piccolo Ermete che vive nel gioco e la creatività, attività condannata da Apollo così come la scienza rimprovera l'arte, come il politico chiude il teatro perché di secondaria necessità nel momento dell'emergenza sanitaria.

Il gioco non è soltanto il dispiegarsi della fantasia, è piuttosto un ingresso (non la creazione), a una dimensione immaginativa che dona respiro alla materia nella quale il soggetto è immerso, e ne converte il suo stesso valore.

Là dove l'immaginazione è potente la realtà diventa inutile. Ciò nonostante non impedisce al giocatore di mantenere un occhio sulla realtà. Non chiude la coscienza come il dormiente, e non si chiude in un mondo solo immaginario come il delirante, ma rimane nell'ambivalenza. Senza opposizione tra reale e immaginario ma in convivenza contemporanea e continua.

Il tempo nel gioco

“Il corso del mondo è un fanciullo che gioca a scacchi, egemonia del fanciullo.” Eraclito

Lo conosciamo come “il corso del mondo”, spesso viene anche tradotto come Aion “il tempo vitale”, “il tempo della vita umana”. Il dinamico Eraclito ci offre un’immagine mercuriale che scorre in questa breve metafora: non ci è consentito di restare in una visione idealizzata del bambino o del tempo, ci mette di fronte all’immagine capricciosa e autoritaria di essi. Il fanciullo prepotente riconduce allora all’egemonia del tempo e della durata. Egemonia del Tempo che l’immaginario non accetta, e alla quale darà lo spazio che merita, anzi darà allo Spazio nuova forza.

Compito dell’immaginario, che Durand chiama “la funzione fantastica”, è trascendere il tempo. La funzione fantastica, privilegia lo spazio ed evira il cupo potere del Tempo.²

Ristabilisce un ordine rispetto al caos di fronte al quale ci getta la morte. È il metodo che segue per ristabilire l’ordine.
Continua Durand

“[...] e questo metodo è impresso nel mito. Il mito contiene in sé un principio di difesa e di conservazione che comunica al rito. I rituali (quelli sacrificali degli antichi messicani, o i funerali) hanno la funzione di addomesticare il tempo e la morte e di assicurare nel tempo la perennità e la speranza. Lo stesso vale per tutte le attività estetiche, dalla cosmetica al

² Durand G., *Le strutture antropologiche dell’immaginario*, Edizioni Dedalo, Bari 2009, p. 463

teatro, passando per la coreografia, la scultura, le maschere e la pittura.”³

Quando Kronos ci provoca, tutto l’immaginario si attiva nella produzione. Per Durand la struttura dell’immaginario è fatta dall’attivazione dei meccanismi di risposta alla percezione della fragilità e dell’angoscia dinanzi al tempo.

L’immaginazione trascende il tempo cronologico e ci fa conoscere gli altri tempi: Aion, Kayros e l’eterno ritorno. Relativizzando il tempo, privilegia lo spazio. E lo spazio è il contenitore in cui il fantastico prende forma. Perdendo il tempo la sua carica, è lo spazio che viene investito di energia, aprendo la sensibilità alla funzione fantastica come il bambino che procede nel gioco, all’interno del cerchio magico.

La musica

La produzione fantastica ci mette in rapporto con il tempo nell’illusione di possederlo, di comprenderlo. Un bambino che ripete il gioco che gli piace, o che si fa ripetere una storia narrata mille volte, viene rinforzato dalla sensazione di conoscere lo sviluppo totale della narrazione. E con esso la domina. Sa come inizia il racconto, sa come si apre la trama e si sviluppano le incognite centrali, e sa transitare lieto verso l’arrivo del finale. La musica, come la fiaba o il mito, sono il prototipo di superamento del tempo nella produzione fantastica. Dominare la storia, la pièce teatrale, vedere il dipinto di fronte a noi, eseguire un brano, rappresentare un personaggio sono un modo di porsi al di sopra di una durata.

³ Durand G., *Le strutture antropologiche dell’immaginario*, Edizioni Dedalo, Bari 2009, p. 502

Però non è solo il possesso della forma compiuta, ciò che vince sul Tempo. Durand dirà sulla musica:

“Essa è al più alto grado, incrocio ordinato di timbri, voci, ritmi, di tonalità sulla trama continua del tempo. La musica implica un dominio del tempo. Il compositore produce nel tempo una cosa che nella sua unità, in quanto avente un senso, è atemporale.”⁴

Il “senso” nel racconto di una fiaba, una musica, un mito, una danza, insiste e usa la risorsa della ripetizione. Il sincronismo è legato alla sintesi e alla ripetizione, fino a raggiungere la dimensione stessa del “Grande Tempo”. Dove la qualità dei simboli è tanto importante quanto la relazione ripetuta tra di essi. Quando troviamo una canzone che ci rappresenta non troviamo in essa un semplice ritornello che ci attira, ma è la musica, alla quale si aggiunge un senso verbale, profondo, incantato; banale senso verbale catturato dal ritmo musicale, grazie al quale diviene capacità magica di cambiare il nostro mondo.

Lo Spazio del gioco

In questo periodo le nostre attività si sono spostate nello spazio virtuale. Dobbiamo stare più ore online, cedere a Internet e alla virtualizzazione del reale. Il rapporto con lo spazio digitale cambia e ci interroga. Da una parte lo spazio virtuale ci meraviglia, metafora dell'invisibile, dell'immaginario. Il virtuale sa entrare in dialogo attraverso le immagini.

⁴ Durand G., *Le strutture antropologiche dell'immaginario*, Edizioni Dedalo, Bari 2009, p. 416

Questo rapporto spaziale aperto, illimitato, immateriale, ha qualcosa in comune con la scena di un gioco in piazza, con un setting mirato a sviluppare la conoscenza creativa di un bambino o di un adulto. L'uomo è la prima macchina virtualizzante, di cui l'informatico non è che imitazione. La macchina virtualizzante umana è il soggetto conoscente.

Ma che succede con internet quando l'immaginario diventa pigro e condizionato, dove spesso ci viene offerta un'associazione d'idee sempre simili, sempre collegate tra loro, e che condizionano il nostro immaginario?

Il comunicatore mercuriale, Ermes, ci dovrà venire incontro, per aiutarci a sorprendere, rompendo la catena d'immagini condizionate e condizionanti dell'algoritmo dei social media. Avremo bisogno di uno sguardo critico e aperto al dissimile che conquisti lo spazio virtuale e per mantenerlo come uno spazio di gioco, di creazione, e non di promotore del bisogno di ripetizione e consumo. Per questo il lavoro danzaterapeutico, di gioco-danza, deve fare lo sforzo di trovare in questa situazione transitoria un suo spazio nel mondo virtuale e sostenere la sua vocazione di creatività e apertura al mondo invisibile, sostenere il rapporto con l'immaginario per coltivare la sua intelligenza invece che addomesticarla per indirizzare le scelte di consumo.

La proposta di setting creativo online ha le sue limitazioni, ma non perde le caratteristiche fondamentali del gioco: appartenenza a un gruppo e coltivare l'immaginazione. L'esercizio della reverie si svolge davanti allo schermo, però è l'immagine degli altri nella propria stanza, nella propria casa, spazio più intimo che giocare in una piazza o in una sala di danza. Questo fa sì che lo spazio virtuale diventi una sala

pubblica fatta degli spazi domestici della intimità quotidiana. In questa situazione entro con lo spazio che mi appartiene a fare parte del cerchio magico incantato dove si svolgerà l'attività. E come sempre, Il cerchio si dimostra un luogo sicuro dove giocare, è datore di un linguaggio comune. Il soggetto deve "entrare" nella rete come nel gioco, non si crea lo spazio del gioco, si accede. L'entrata nella rete ha un rito ben marcato: l'ingresso alle stanze virtuali, e come in altri spazi destinati al gioco creativo, va curato perché si possa costituire il setting che consente poi di abbandonarsi all'immaginazione. Il gioco richiede sempre un abbandono a un grado di realtà indipendente del soggetto.

Lasciamo il campo virtuale e facciamo un focus sulla caratteristica collettiva del gioco. Il gioco, come lo stato creativo dell'artista, non è uno stato pervasivo, ma uno stato delicato e fragile, da proteggere dalle interferenze esterne e dal giudice interno, dal critico, e dal cinico. Nel suo essere collettivo il gioco è superiore alla creazione dell'artista, perché il gioco è condiviso, a differenza della reverie, del sogno o della creazione estetica che sono individuali. I gruppi di artisti che perseguono la creazione collettiva, il collettivo artistico, dimostrano la reminiscenza nostalgica della democrazia del gioco. Il gioco, come la creazione artistica, (ma più di essa, perché il gioco rimane aperto, mentre la creazione artistica è già compiuta), sono entrambi mondi esposti. Gli altri possono entrare per dividerlo o distruggerlo. Il gioco e la danza - ridando forza allo spazio - mettono in risalto il bisogno attuale di sentirsi al riparo. Il luogo dove si crea e si gioca è la metafora che oggi l'immaginario ci chiede: abbiamo bisogno di rifugio.

Il gioco, il setting creativo, si svolgono in un temenos, un giardino incantato, il recinto sacro. Temenos, che deriva dal verbo τέμνω, (tagliare) rappresenta un appezzamento di terreno che viene espropriato e assegnato a capi o regnanti, oppure riservato al culto di un dio o alla costruzione di un santuario. Erano temène ad esempio, i luoghi in cui si svolgevano i giochi pitici.

Il Gioco pitico era uno dei quattro Giochi panellenici dell'antica Grecia, precursori dei Giochi Olimpici, che si disputavano ogni quattro anni in onore di Apollo, a Delfi. Sono stati fondati all'incirca nel VI secolo a.C. e si sono svolti dal 582 a.C. fino al 384 d.C. A differenza dei Giochi Olimpici, questi prevedevano anche competizioni per musicisti e poeti.

Questo spazio oltre a delimitare il luogo sacro, divideva ciò che era da preservare e sacralizzare, da ciò che non lo era, essendone al di fuori. All'interno del temenos greco, si stava al sicuro, era un rifugio, perché non si poteva essere uccisi o catturati, essendo uno spazio sacro.

La danza

Nei laboratori creativi online, ci siamo fatti aiutare dagli oggetti - reali e immaginati - per mantenere viva la tensione tra il virtuale e la materia. “Mai il cubo percepito sarà così spontaneamente cubo quanto l’oggetto immaginato”.⁵ L’oggetto immaginato è immediato. È questa “povertà essenziale” che sostiene la sua primazia. Rappresentare,

⁵ Durand G., *Le strutture antropologiche dell'immaginario*, Edizioni Dedalo, Bari 2009, p. 493

materializzare un'immagine con la danza, incorporare un intuito visualizzato nella reverie, in due parole immaginare attivamente, diventa un modo di ristabilire reciprocità tra corpo e immagine. L'immaginario è materiale e dinamico. Ha bisogno di oggetti, corpo e movimento.

Il rapporto con gli oggetti, durante il workshop online, diventa essenziale a recuperare la materialità del corpo. È sufficiente che la materia si offra come supporto delle proiezioni. La materia sono gli oggetti che cambiano forma grazie alla manipolazione o all'immaginazione. Come per un bambino il pezzo di legno diventa spada, cavallo, bambino, il rapporto materiale con gli oggetti e con lo spazio aiuta a recuperare la fisicità, e l'uso dello spazio può diventare danza. Il danzante ha come materia la carne, il corpo. "Il mio corpo è fatto della stessa carne del mondo", diceva Merleau-Ponty. E il corpo che danza ha continuità con il mondo. Provocatore della materia e della gravità, domina il mondo modificando le forme, abbandonandosi al gioco di equilibri e di piacere motorio.

«Nel movimento, nella danza posso sentire che il peso del mio corpo fa parte dello spazio che mi circonda, è in continuità con lo spazio che mi contiene e che mi aiuta a creare il mio equilibrio. Di fronte a uno stato d'animo negativo la prima cosa che si perde è sempre la sensazione di equilibrio, così legata alla stabilità. Per quello è così importante costruire ogni giorno un equilibrio interno (psicofisico) ed esterno (nello spazio) attraverso il quale posso sentire che, anche se molte cose si modificano il mio spazio continua ad avere dei limiti chiaramente delineati. Questa sensazione di equilibrio mi fa sentire parte dello spazio integrale che mi circonda e posso

sentirmi sostenuta da esso, creando successivamente nuovi equilibri in risposta a situazioni che potrebbero destabilizzarmi». ⁶

Il corpo in movimento condivide con il mito il tentativo continuamente inefficace di discorso lineare, con ripetizioni e ritornelli. Nelle evoluzioni motorie ridondanti, si trova la forza sintetica della unione degli opposti, d'integrazione dei componenti inaccettabili come la caducità. Ogni improvvisazione motoria, come ogni mito è una ricerca del tempo perduto che carica lo spazio: è, soprattutto, sforzo comprensivo di riconciliazione con un tempo poetizzato. Con la morte vinta o tramutata in avventura infinita.

Conclusione

Il tempo sospeso della quarantena ci ha portato a ripristinare il rapporto col tempo, lo spazio, il web.

Per Laban il movimento senza tempo è il movimento che privilegia lo spazio, il flusso e il peso. È una spinta alla trasformazione. Nel lavoro danzaterapeutico durante la pandemia, la consapevolezza di questo ridimensionare il nostro rapporto col tempo e con le qualità motorie, è stato fonte di speranza e ottimismo nel transitare il disagio.

Il tempo sospeso della quarantena ci ha portato a ripristinare il rapporto col tempo, lo spazio, il web.

⁶ Fux M., *Cos'è la Danzaterapia: il Metodo M. Fux*, Edizioni del Cerro, pp. 56,57

Per Laban il movimento senza tempo è il movimento che privilegia lo spazio, il flusso e il peso. È una spinta alla trasformazione. Nel lavoro danzaterapeutico durante la pandemia, la consapevolezza di questo ridimensionare il nostro rapporto col tempo e con le qualità motorie, è stato fonte di speranza e ottimismo nell'attraversare il disagio.

Sono il sognatore, il bambino e il poeta quelli che sanno scavalcare il tempo. La reverie, il gioco e l'arte conoscono i capricci del racconto vitale nel quale siamo immersi. Sono noti a tutti i versi carichi di poesia della Tempesta: “Noi siamo fatti della stessa sostanza di cui sono fatti i sogni”, e restano più in ombra quelli successivi, quelli che ci rimandano alla fugacità: “e la nostra breve vita è circondata da un sonno”⁷. Ma è Shakespeare in entrambi i passaggi, così come c'è poesia anche nella cruda esperienza della pandemia.

Del corso del mondo, non siamo padroni. Un bambino capriccioso, o il tempo divoratore, giocherà il loro gioco nel nostro tempo vitale. L'immaginazione sarà in esso sempre vigile ed efficace.

Del corso del mondo, non siamo padroni. Un bambino capriccioso, o il tempo divoratore giocheranno il loro gioco nel nostro tempo vitale. L'immaginazione è in esso sempre vigile ed efficace.

Bibliografia:

Durand G., *Le strutture antropologiche dell'immaginario*, Edizioni Dedalo, Bari 2009

⁷ Shakespeare W., *La Tempesta*, Prospero Atto IV - Scena I

Fux M., *Cos'è la Danzaterapia: il Metodo M. Fux*, Edizioni del Cerro

Jung, C.G. *Opere*, vol. IX tomo I, Bollati Boringhieri, Torino

Merleau-Ponty M., *Fenomenologia della percezione* - Il Saggiatore

Shakespeare W., *La Tempesta*