

FUNZIONE TERAPEUTICA DELLA DANZA

“Socrate era un razionalista terribile, insopportabile, e allora il suo demone gli disse: ‘Socrate, dovresti fare più musica.’ E il caro vecchio Socrate comprò un flauto e si mise a suonare cose orribili! Naturalmente il demone voleva dire: ‘Pratica di più il sentimento, non essere così maledettamente razionale tutto il giorno.’ ” (Jung, 1928-1930, p. 58).

Immersi, fuori, nei vapori di benzina, dentro nel fumo del tabacco, non percepiamo più i cento profumi dell’erba e dell’aria. Il nostro corpo non è più proteso a cacciare per vivere: basta aprire una scatoletta per mangiare carne. Le gambe non ci si induriscono più per le salite: il bottone dell’ascensore o l’acceleratore ce ne dispensano. Come Socrate molti sono gli uomini che chiudono le porte dell’anima alle arti, alla musica, alla danza, vivendo in pieno il razionalismo e la frenesia di questo mondo e abbandonando sempre di più i sentimenti e le emozioni, ritenendole una rottura con i comportamenti consueti, con le realtà precostituite. L’arte è la scuola della generosità e dell’amore, del senso della comunità e dell’unità umana. Al di là dell’espressione personale e del controllo di sé, è un mezzo di comunicazione, una presa di coscienza dell’altro e della comunità in seno alla quale esiste in funzione di noi e noi in funzione di essa.

La danza è energia vitale, creativa, via di accesso ad una dimensione di assoluto. Ridare all’uomo il senso del corpo come luogo delle nostre dipendenze, come luogo della nostra potenza, come ricettacolo del mondo reale attraverso i sensi, come proiezione del mondo possibile attraverso l’azione, è contenuto nella massima funzione della danza che consiste nell’aiutare l’uomo a formarsi una concezione più nobile di se stesso. Questo stretto legame con la vita, questa integrazione dell’anima e del corpo in un tutt’unico, per la quale tutta la persona viene impegnata permette alla danza di assolvere il suo ruolo terapeutico e ridare all’uomo la sua identità. Prescinde da ogni discorso di tipo estetico (forma), per puntare direttamente al contenuto dell’espressione. La danza moderna, facendo di tutto il corpo, incentrato su se stesso, uno strumento controllato dell’espressione e della creazione, ha ridato all’arte, e in particolare alla danza (*“l’unica arte, diceva Nietzsche, in cui l’artista stesso diviene opera d’arte”*), la possibilità di svolgere un’attività che altro non è se non la vita stessa, ma più intensa, più spoglia, più significativa. Attraverso il suono, si libera il nostro corpo nel movimento dolce e armonico (non forzato), improvvisando, creando nello spazio... lascia così emergere le nostre emozioni più profonde, per liberarci dalle somatizzazioni, dai blocchi espressivi e dallo stress quotidiano. Entrare nel ritmo del suono ed

esternarlo espressivamente con il corpo, di per sé è già una terapia. Solo con la danza riusciamo a manifestare ciò che è nascosto in noi, di cui è possibile liberarci solo con la fisicità dinamica. Le danze sono l'espressione dei nostri archetipi più misteriosi e remoti.

Come espressione artistica non può essere imprigionata nelle formule stereotipate del balletto classico, dove già la rigidità delle regole spegne lo slancio e il calore liberatorio della poesia. Essa deve tornare alla sua funzione originaria di linguaggio personalizzato. Per questo motivo, l'ipotesi di una danzaterapia nasce direttamente all'interno della ricerca avviata dalla *modern dance* negli anni '40. Ed infatti è l'insegnamento di Isadora Duncan e Martha Graham che pone al centro della scena la comunicazione dell'io e lo sviluppo di una danza come terapia che consente all'individuo di consolidare il proprio benessere interiore attraverso l'esercizio del corpo.

Nella psicologia del profondo la danza-movimento e l'esperienza del corpo non sono una novità. Fin dagli inizi, l'interesse per gli affetti come ponte tra corpo e psiche indusse Jung ad osservare attentamente i fenomeni motori inconsci. Lavorando con pazienti molto regrediti ebbe modo di ipotizzare, e successivamente di scoprire, il significato dei loro atti espressivi somatici. Sugerì che il movimento espressivo del corpo fosse uno dei modi di dar forma all'inconscio (cfr. Carotenuto, 1994, p. 139). Compito del terapeuta è quello di suggerire ai pazienti una struttura di movimenti che gli consentano di scoprire ed elaborare delle tematiche inconscie individuali ed archetipiche. Attraverso il movimento si ha la possibilità di esplorare sogni, ricordi, fantasie... transfert, controtrasfert e situazioni reali. Lavorare sul livello corporeo oltre che su quello verbale, consente di realizzare profonde esperienze che a parole non possono essere espresse. L'uso della danza a fini terapeutici consiste essenzialmente nel lavorare con gli aspetti più primitivi e inconsci dell'esperienza umana. Infatti Jung, descrivendo la tecnica che avrebbe poi chiamato "immaginazione attiva", intendeva che questa poteva essere realizzata in altri modi, fra cui la danza, la pittura, il disegno, il lavoro con la creta e con ogni altro tipo di medium artistico.

Anche in questo, come in altri aspetti della sua opera, Jung era molto avanti rispetto al suo tempo. Nel 1916, l'idea di servirsi delle arti come parte di un processo psicoterapeutico doveva essere una cosa davvero sorprendente. Tuttavia altro tempo dovette passare prima che le terapie mediante l'esercizio creativo dell'arte potessero emergere ed essere riconosciute valide dalla comunità degli psicoterapeuti.

L'uso della danza come rituale terapeutico risale ai primordi della storia umana, ricordiamo gli sciamani e gli uomini-medicina che conducevano danze rituali terapeutiche o di buon auspicio presso le comunità tribali nel mondo ed in particolare nei villaggi dei nativi americani. Ma la danzaterapia come tecnica di miglioramento del sé, liberando i blocchi psicologici lavorando attraverso il corpo, è una tecnica relativamente recente, così come l'attività del danzaterapeuta.

L'American Dance Therapy Association, fondata nel 1966, definisce la danzaterapia come l'uso psicoterapeutico del movimento. Basata sull'assunto che mente e corpo sono in costante e reciproca interazione, questa tecnica si è andata costituendo attorno a concetti psicologici e fisiologici che esaltano la relazione tra corpo e psiche. La danzaterapia rappresenta un metodo alternativo di lavoro nel contesto di ogni teoria sistematizzata del comportamento umano.

Essa è integrativa dal punto di vista fisico in quanto aiuta a ridurre la frammentazione, gesti bizzarri e coatti. Aiuta a stabilire la mobilità e rafforza l'immagine corporea sviluppando il senso di identità. La danza è il recupero della gestualità che partendo dalla realtà interiore dell'individuo si fisicizza.

Di notevole interesse è il lavoro che con la danza si compie con gli psicotici, individui dotati di un pensiero innato difficile da far emergere perché sommerso dal caos interno. “ *La salute emotiva è la capacità di accettare la realtà e non sottrarsi ad essa. La nostra realtà di base è il nostro corpo. Il nostro sé non è un'immagine proiettata dal nostro cervello, ma un organismo reale, vivo e pulsante. Per conoscere noi stessi dobbiamo sentire il nostro corpo. La perdita di sensibilità in una parte del corpo è la perdita di una parte del sé*”(Lowen, 1994, p. 57). L'importante è condurre gli psicotici alla riappropriazione del proprio corpo. Ci sono forme etniche di danza che enfatizzano particolari parti del corpo e possono essere utili per risvegliare quelle parti “morte”. Contro il caos che affligge gli psicotici, contro la perdita più o meno totale che hanno, della capacità di comprendere il significato della realtà e mantenere tra sé e la realtà un rapporto di sintonia sufficiente a consentire un comportamento autonomo e responsabile, la danza diviene la creazione di uno spazio protetto, limitato e gestibile che dà la possibilità di sviluppo di uno spazio interno. Rappresenta un guscio che protegge dai rumori sia esterni che interni e nello stesso tempo è un mezzo per rimanere legato alla realtà perché permette di entrare in relazione per mezzo del movimento con l'ambiente circostante.

La mobilitazione e la conseguente liberazione di energie nel dispiegamento dei movimenti di danza scioglie l'ansia e genera coordinazione nei gesti e nell'espressività, ma soprattutto nella psiche, dove le immagini tendono a ritrovare l'armonia perduta. Nella psicosi permette l'espressione e la comunicazione di stati psichici che sono poco differenziati, legati alla complessità esterna ed interna dell'individuo. Attraverso la danza e il movimento l'individuo può riappropriarsi di un circuito armonico, ristabilire l'armonia interna e dirigersi verso una ricostruzione di sé, verso una migliore conoscenza di se stesso e delle immagini che dimorano nella sua psiche. “*Quando danziamo facciamo vibrare tutto l'universo*”..... Questo dicono le danzatrici Bharata Natyam, quando iniziano a spiegare agli occidentali il senso della loro danza.

Danzare, quindi, non solo con il corpo ma, attraverso il corpo, lasciare uscire la propria anima, la propria energia e quanto di più sottile possediamo dentro di noi. Vivere un'emozione attraverso la danza, vivere in armonia con sé stessi, con il proprio corpo, sentirsi all'ascolto di sé, del proprio essere. Un continuo divenire che ci viene donato dall'armonia della fluidità del movimento, che ci porta verso un mutamento che non può essere ostacolato dalla realtà che ci circonda: come non si può impedire ad un seme di divenire fiore, ad un fiore di aprirsi al mattino e richiudersi alla sera, così non si può impedire ad un ballerino di ascoltare il grido di emozioni emergere dal cuore del corpo che vive in ogni attimo l'espansione e la contrazione, la chiusura e l'apertura, negli strati più sottili, nel battito del cuore, nel respiro. Ognuno crea la propria danza, il proprio essere nella danza... ognuno danza la propria vita.

La grandezza della danza non è quella di insegnare una morale, una religione o una dottrina, ma di risvegliare in noi, facendoci prendere profondamente coscienza della vita, la sensazione di essere responsabili del nostro destino e liberi nelle nostre azioni. Il problema principale di questa arte è di far scaturire la musica dai movimenti, che significa andare al di là della realtà già esistente e scorgere una realtà che sta per nascere. Sia il teatro che la danza non sono copie della realtà, né falsi miraggi, ma ci introducono alle realtà della vita interiore, delle decisioni da cui nascono i valori. Danzare è sperimentare ed esprimere con la massima intensità il rapporto dell'uomo con la natura, con la società, con l'avvenire.

Il movimento promuove l'evocazione di immagini e diventa un modo per contenere la libera espressione del ritmo e della melodia interiore; dà la possibilità di lasciarsi andare alla creazione di movimenti propri, che sono la rappresentazione di stati d'animo attuali.

Il lavoro della danza ha un'efficacia simbolica perchè non passa per la rappresentazione verbale, ma consiste nell'assicurare la costruzione e la ripresa di uno spazio abitabile e condivisibile. Attraverso il movimento l'uomo ha spezzato le catene del corpo e liberato il suo inconscio. *“La coscienza individuale scompare e si perde nella coscienza primordiale così che il movimento ritmico si fa portatore e creatore dell'estasi”* (Bonaviri, 1984, p. 80). Il suo aspetto magico risiede nel promuovere e favorire la funzione creativa che non è l'espressione di pensieri, bensì di sentimenti che potrebbero dare colore alla vita.

Dott.ssa Carla Iorio

BIBLIOGRAFIA

- Bonaviri, G., *La danzaterapia*, Kappa, Roma, 1984.
- Carotenuto, A., *Jung e la cultura del xx secolo*, Bompiani, Milano, 1994.
- Casini Ropa, E., *Alle origini della danza moderna*, Il Mulino, Bologna, 1990.
- Garaudy, R., *Danzare la vita*, Cittadella, Assisi, 1973.
- Jung, C., G., 1928-1930, *Analisi dei sogni*, Bollati Boringhieri, Torino, 2003.
- Lowen, A., *Arrendersi al corpo*, Astrolabio, Roma, 1994.