

DanzaMovimentoTerapia

La DanzaMovimentoTerapia (**dmt**) è una modalità di intervento sempre più diffusa in numerosi campi della salute e del benessere. Si declina in differenti modelli teorici e comprende moltissime modalità di applicazione; si rivolge a molteplici contesti, dalla psicopatologia alla disabilità, dalla formazione alla ricerca del benessere e alla crescita personale.

La dmt crea un setting nel quale il movimento, guidato o spontaneo, assume una valenza trasformativa.

La dmt, come disciplina, viene a definire un campo di interesse che comprende le potenzialità terapeutiche della danza, le sue radici artistiche, il processo creativo, il linguaggio non verbale, la relazione d'aiuto, la dimensione grupale,... Non si definisce tanto in un insieme di specifiche tecniche, quanto in un approccio all'individuo e al gruppo.

DanzaMovimentoTerapia è un termine che oggi racchiude, sia in Italia sia all'estero, differenti modelli che si richiamano ad alcuni principi comuni, utilizzano tecniche anche molto diverse fra loro e poggiano su basi teoriche diversificate.

In Italia sono rappresentati diversi modelli ed orientamenti di dmt, sostenuti dalle scuole di formazione, alcune delle quali condividono parte degli elementi di base. La fondamentale unità della disciplina è stata sottolineata in Italia dalla creazione nel 1997 dell'**Associazione Professionale Italiana Danzamentoterapia (APID)**.

COS'È LA DMT

Nonostante questa sostanziale unità è ancora difficile definire in maniera univoca cosa sia la dmt rimanendo ad un livello teorico.

Nella pratica, semplicemente, quando si parla di dmt sicuramente si sta parlando di una tecnica che si svolge muovendo il corpo, seguendo le indicazioni più o meno dettagliate del conduttore, il più delle volte con un accompagnamento musicale, dal vivo o registrato, senza alcun interesse alla riproduzione passiva di una danza codificata, anche quando si lavora su vincoli imitativi molto stretti, dove il conduttore è parte più o meno attiva, ma mai esterna. Il setting può essere di gruppo, in cui i partecipanti lavorano insieme, in relazione diretta o meno, oppure individuale, situazioni che, ovviamente, danno luogo a pratiche diverse. La danza è accolta e stimolata come esperienza del piacere del movimento, come espressione creativa dotata di senso, come occasione di ascolto di sé, non come prestazione atletica o esibizione rivolta ad un pubblico.

V. Puxeddu specifica che per dmt si intende *“una metodologia specifica e non, semplicemente, [...] l'utilizzo della danza come strumento per lavorare con persone che vivono un disagio [...]. La dmt è una disciplina che si orienta a facilitare e promuovere l'integrazione fisica, emotiva, cognitiva e psicosociale dell'individuo, nonché a migliorare la qualità di vita della persona”*.

Negli Stati Uniti l'American Dance Therapy Association (ADTA) definisce la Dance/movement therapy come *“the psychotherapeutic use of movement as a process that furthers the emotional, cognitive, social and*

physical integration of the individual¹. L'accento è posto, in questo caso, sulla natura specificamente psicoterapeutica, cosa che non può essere estesa a tutti gli interventi e gli operatori.

L'APID così definisce il suo oggetto:

“La dmt è una modalità specifica di trattamento di una pluralità di manifestazioni della patologia psichica, somatica e relazionale, ma anche una suggestiva possibilità di positiva ricerca del benessere e di evoluzione personale.

La dmt si è sviluppata nel continente americano, in Europa e in altre parti del mondo, diversificandosi in una pluralità di modelli e orientamenti teorici, tecnici e applicativi.

Nel nostro paese le prime esperienze, sin dall'inizio presenti anche in ambito istituzionale, risalgono agli anni settanta. Da quell'epoca molta strada è stata percorsa, ad opera di numerose associazioni e scuole di formazione.

La dmt, che si collega idealmente ad antiche tradizioni nelle quali la danza era un mezzo fondamentale nelle pratiche di guarigione, ripropone negli attuali contesti clinico-sociali le risorse del processo creativo, della danza e del movimento per promuovere l'integrazione psicofisica, relazionale e spirituale, il benessere e la qualità della vita della persona.

Associata di frequente con altre forme di cura, la dmt trova applicazione nel trattamento di numerosi disturbi psichiatrici: dalle psicosi ai disturbi d'ansia e dell'umore, dalle malattie psicosomatiche ai disturbi del comportamento alimentare e alle tossicodipendenze.

La dmt è inoltre una collaudata modalità di approccio a diverse forme di handicap psichico, fisico e sensoriale.

Al di là della dimensione terapeutica e riabilitativa, la dmt esprime anche competenze e tecniche rivolte allo sviluppo delle risorse umane, alla prevenzione del disagio psicosociale, alla formazione e al lavoro educativo.

Nei più diversi contesti pubblici e privati (centri diurni, unità riabilitative, comunità terapeutiche, centri socio-educativi, ospedali, studi professionali, carceri, scuole, consultori...), la dmt ha trovato terreno fertile per un lavoro basato sull'unità mente-corpo-relazione che incontra immediatamente il bisogno di salute della gente.”

V. Bellia definisce la dmt come *“uno spazio simbolico interattivo: mediante la comunicazione “corpo a corpo” e nella condivisione del gioco coreografico, **si acuisce la consapevolezza del proprio stile motorio, si esplorano, si sperimentano, si apprendono e si integrano stili motori “altri”, si rappresenta nel processo espressivo la molteplicità delle dinamiche trasferali [...]; il gruppo, insomma, diventa matrice di creatività, crescita, cambiamento.**”* Questo cambiamento, che può essere il semplice cambiamento nella modalità di osservarsi, è sempre tanto motorio quanto psichico e relazionale.

Al di là delle differenze, anche profonde, delle attività proposte in diversi contesti o da diversi professionisti, quello che contraddistingue la dmt è il vertice di osservazione: il corpo ed il movimento sono il linguaggio che la caratterizzano.

Corpo, movimento e processo creativo connotano e differenziano nettamente la dmt da altre pratiche, in quanto non vengono semplicemente compresi nel processo terapeutico (educativo, riabilitativo, ...), ma costituiscono il linguaggio, il codice espressivo di comunicazione nel setting. La presenza del conduttore, il rapporto con il gruppo, l'osservazione, il dialogo, la trasformazione, l'attribuzione di significato passano tutti per corpo, movimento e processo creativo, integrandosi senza mai essere in subordine a processi di tipo narrativo e/o razionale.

Storicamente la danza terapia nacque negli anni '40 negli USA, ad opera di alcune danzatrici che iniziarono a sperimentare il valore riabilitativo e terapeutico del movimento, sulla scia della rivoluzione che la danza

¹ “l'uso psicoterapeutico del movimento come processo che favorisce l'integrazione emotiva, cognitiva, sociale e fisica dell'individuo”

contemporanea aveva portato nell'arte coreutica. "Queste ricercatrici notarono che molte persone, attraverso il movimento guidato, ottenevano cambiamenti di comportamento a livello intrapsichico, interpersonale e ambientale."(Pallaro, 1998)

L'unione con la psicologia del profondo, in particolare con la psicologia analitica, fa accogliere l'approccio della dmt come uno strumento di espressione dell'inconscio, fondendosi con il concetto junghiano di **immaginazione attiva**.

Stanton Jones identifica le basi teoriche della dance movement therapy nei seguenti punti:

1. *body and mind are in constant reciprocal interaction [...]*
2. *movement reflects personality [...]*
3. *the relationship of the dance movement therapist to the patient is central to effectiveness of the approach [...]*
4. *movement, like dreams, drawings, squiggles, slips of the tongue and free association, can be evidence of the unconscious [...]*
5. *the art of creating a movement through improvisation is inherently therapeutic since it allows the individual to experiment with novel ways of moving, which generate a new experience of being-in-the-world. [...]*²

Partendo da questi presupposti, la danza si configura come mezzo espressivo, come canale comunicativo primigenio ed universale, come via d'accesso all'inconscio, come veicolo di relazione terapeutica.

Danza viene intesa come espressione corporea, allargata ad ogni manifestazione motoria, più o meno strutturata, più o meno armonica, in ogni caso significativa e rappresentativa dell'individuo.

"Per Danza Movimento Terapia deve intendersi e definirsi sostanzialmente non solo la danza ma anche l'uso del movimento quale matrice espressiva comunicativa di stati interiori e quale possibilità di trasformazione psichica all'interno di un processo curativo mediante una relazione terapeutica. Non solo danza, dunque, ma soprattutto spontaneo movimento come parte integrante del processo creativo artistico che coniuga l'energia cinetica del corpo con l'esperienza spirituale ed emotiva di chi le compie." (Chodorow, 1991)

Il modello simbolico

La Danza Movimento Terapia in chiave simbolica è un modello di intervento terapeutico che si è strutturato dagli anni '80 e che poggia da un lato sui concetti junghiani di Simbolo, Archetipo, Immagine, dall'altro su un orientamento psicosomatico archetipico secondo cui l'inconscio è sempre psichico e corporeo allo stesso tempo.

Deriva inizialmente dalla dance/movement therapy della scuola americana e considera la danza, il movimento, come uno dei possibili mezzi espressivi utilizzabili con l'immaginazione attiva.

La danza è in questa accezione un codice espressivo completo e complesso, con caratteristiche proprie, non sovrapponibile totalmente a quello gestuale, strettamente legato all'intelligenza corporea, alle emozioni e all'espressione non mediata dei contenuti inconsci.

Come canale di comunicazione pre-verbale permette l'accesso e l'elaborazione di contenuti altrimenti difficilmente contattabili, che si situano nel mondo interno ed appartengono alla memoria procedurale e

² - Il corpo e la mente interagiscono continuamente e reciprocamente [...]

- Il movimento riflette la personalità [...]

- La relazione fra il danzamentoterapeuta ed il paziente è fondamentale per l'efficacia del trattamento [...]

Il movimento, come i sogni, il disegno, gli scarabocchi, i lapsus e le libere associazioni sono testimonianze percepibili dell'inconscio [...]

- *L'arte di creare un movimento attraverso l'improvvisazione è propriamente terapeutica quando permette all'individuo di fare esperienza di una nuova modalità di muoversi, che genera una nuova esperienza dell'essere nel mondo. [...]*

non a quella dichiarativa, condivisibile attraverso il linguaggio verbale e razionale. Fondamentale in questo modello è il ruolo dell'immaginario.

Nell'ottica psicosomatica *“far parlare il corpo significa far parlare l'inconscio e così il linguaggio dinamico del corpo - l'attività motoria funzionale ed espressivo creativa - risulta essere, nel suo aspetto qualitativo, strettamente legato alla sfera interiore parlandoci di essa e 'rappresentandola' in forma simbolica.”* (De Vera, 1994) Lo spazio garantito dalla dmt **permette al corpo di “raccontarsi” secondo il linguaggio suo proprio**, avvicinandone alla comprensione il messaggio.

COME OPERA

La dmt mira ad entrare in contatto con l'unità psicofisica del partecipante e a creare un ambiente dove sia possibile dare forma corporea a contenuti emotivi, elaborare modalità espressive e forme simboliche rappresentative dei vissuti. Promuove, sostiene e rafforza le componenti creative ed espressive dell'individuo. Opera a livello del piacere funzionale, dell'affinamento delle funzioni psicomotorie, dell'unità psico-corporea, del valore semantico ed espressivo-simbolico del movimento corporeo.

La danza è un evento psicofisico integrato: è nel corpo che si manifestano e vengono percepite le emozioni, è attraverso il movimento che possono prendere forma, diventare nominabili, trasformabili, condivisibili. Viene favorita la percezione di sé come unità di mente e corpo, percepibile attraverso le sensazioni, le immagini, il contatto, rafforzandone le potenzialità percettive, comunicative ed espressive.

La danza ci permette di entrare in contatto significativo con quella parte di noi non nominabile a parole, ma ricca, conoscibile, comprensibile, diversamente esprimibile.

Negli incontri il movimento che scaturisce dalle proposte si configura come vera e propria immaginazione attiva attraverso il canale sensomotorio oltre che immaginale. La partecipazione a tecniche espressivo-creative può divenire un momento importante nel processo di crescita e di individuazione.

L'importanza della dmt si rivela considerando, ad esempio, i suoi possibili effetti sull'immagine di sé. La dmt facilita, infatti, la consapevolezza corporea, della postura, delle stereotipie, dei propri confini e limiti, ne permette la comprensione e mobilitazione, aprendo la strada a nuovi modi di muoversi, di percepire. Utilizzando la danza è possibile agire sia sulle componenti strettamente performative dell'azione e del gesto, sia sulle componenti psichiche ad esse inevitabilmente e inestricabilmente legate. La possibilità di sperimentare e creare movimenti nuovi ha una delle valenze terapeutiche fondamentali nel fatto che genera nuovi modi di essere. La dmt può operare, infatti, sia sull'affinamento delle funzioni psicomotorie sia sul valore semantico e simbolico del movimento corporeo, sia sul piacere funzionale del movimento sia sull'identità.

Nella dmt V. Bellia evidenzia quattro valenze:

empatica, legata alla relazione, che evidenzia il movimento abituale

esplorativa, relativa alla ricerca e scoperta di nuove possibilità espressive di movimento

integrativa, relativa all'amalgamarsi in una soluzione originale delle nuove possibilità con quelle abituali in una sintesi personale

pedagogica, di cui fanno parte le situazioni in cui vi è la trasmissione di specifici schemi di movimento.

In ogni intervento queste valenze, ed eventualmente altre, sono compresenti e agiscono insieme, anche se il lavoro che viene proposto ha una valenza principale. È quindi possibile indirizzare un intervento verso quelle aree che si ritiene siano maggiormente utili ai partecipanti e rispondere a diverse esigenze del gruppo e delle istituzioni, con la possibilità di modificare alcuni parametri qualora risulti necessario.

A CHI SI RIVOLGE

La dmt si rivolge all'individuo e al gruppo indipendentemente dalla presenza di una patologia, costituendo una risorsa per la crescita personale e la conoscenza di sé. Propone interventi e costruisce percorsi o spazi a seconda dell'esigenza, delle domande, delle difficoltà espresse o rilevate. La dmt può fornire uno spazio di

risposta a tutti, portatori o meno di patologie psichiche o fisiche, adulti a bambini, utilizzando modalità diverse.

La dmt può essere utilizzata con finalità di: terapia, prevenzione, animazione, sensibilizzazione, formazione...; una stessa tecnica può essere utilizzata per intrattenere, per fornire uno spazio di socializzazione, per fare formazione oppure all'interno di un percorso di psicoterapia, questo dipende dal contesto e dagli obiettivi concordati dell'intervento o della proposta.

IN PRATICA

Essenzialmente si accede al movimento spontaneo. Questo, a seconda del contesto, della persona o del gruppo, può essere l'obiettivo di un lungo lavoro di avvicinamento in cui vengono proposte attività strutturate e guidate oppure lo spunto per l'esplorazione dei contenuti del mondo interno.

Le attività spaziano da esercizi di movimento guidato al gioco con oggetti, dal contatto all'improvvisazione, dal disegno alla condivisione verbale, il tutto costantemente unito dal panorama immaginale che si costituisce nel gruppo.

Indicazioni bibliografiche di approfondimento

Bellia V. (2000), *Danzare le origini*, Edizioni Scientifiche Ma.Gi., Roma

Bellia V. (2001), *Dove danzavano gli sciamani*, FrancoAngeli, Milano

Bellia V. (2007), *SE la cura è una danza*, FrancoAngeli, Milano

Chodorow J. (1991), *Dance Therapy and Depth Psychology*, Routledge, Londra-New York [tr. it.: *Danzaterapia e psicologia del profondo*, red edizioni, Como]

De Vera d'Aragona P. (1986), *Curarsi danzando - Il movimento come psicoterapia*, Riza scienze n. 13, Milano

De Vera d'Aragona P. (1994), *Dance/movement therapy - Corpo ed emozioni: incontrare se stessi danzando*, Riza scienze n.84, Milano

De Vera d'Aragona P. (1996), *Dance/movement therapy - Autoconoscenza: la via del corpo*, Riza scienze n.105, Milano

Pallaro M. (1998), *Senso di identità corporea e senso dell'io. Basi teoriche e applicazioni pratiche in Dance-Movement Therapy*, in

Belfiore M. – Colli L. M. (a cura di), *Tra il Corpo e l'Io*, Pitagora editrice, Bologna