

Teorie pedagogiche e pratiche educative

Bollettino *on line*

della Fondazione "Vito Fazio-Allmayer"

Anno L, nn. 1-2, gennaio-dicembre 2021

ISSN 1591-3988 - ISSN 2532-0203 (*on line*)

Le valenze della DanzaMovimentoTerapia in presenza e a distanza. Corpo e relazioni durante la pandemia del COVID-19

di Elena Mignosi e Fernando Battista

come citare:

Elena Mignosi e Fernando Battista, *Le valenze della DanzaMovimentoTerapia in presenza e a distanza. Corpo e relazioni durante la pandemia del COVID-19*, in «Teorie pedagogiche e pratiche educative, Bollettino della Fondazione "Vito Fazio-Allmayer"», anno L, nn. 1-2, gennaio-dicembre 2021, pp. 7-24.



Edizioni della Fondazione "Vito Fazio-Allmayer", Palermo

INTRODUZIONE

Le valenze della Danza Movimento Terapia in presenza e a distanza. Corpo e relazioni durante la pandemia del COVID-19

1. Specificità della Danza Movimento Terapia

La danza è la madre delle arti. Musica e poesia si determinano nel tempo, le arti figurative e l'architettura nello spazio: la danza vive ugualmente nel tempo e nello spazio. In essa creatore e creazione, opera e artista, fanno tutt'uno. Movimento ritmico in una successione spazio-temporale, senso plastico dello spazio, viva rappresentazione di una realtà visiva e fantastica. Danzando l'uomo ricrea queste cose col suo stesso corpo, ancor prima di affidare alla materia, alla pietra, alla parola, il risultato della sua esperienza (Sachs, 1933, p. 21).

Le parole del noto etnomusicologo tedesco Curt Sachs pongono l'accento su alcune delle caratteristiche più importanti della danza: la coincidenza tra il prodotto artistico e il suo creatore e il suo dispiegarsi in uno spazio e in un tempo. È proprio in tali caratteristiche che vanno ricercate le specificità e le potenzialità della danza in senso terapeutico e di promozione della salute: è infatti attraverso la strettissima connessione tra se stessi (come unità somato-psichica), la propria espressione di sé sul piano tridimensionale e la comunicazione agli altri di un tale "prodotto estetico" che, se adeguatamente sollecitati e condotti, si realizzano i processi di sviluppo dell'identità e delle capacità creative.

La danza ha accompagnato da sempre ed in ogni latitudine l'uomo in momenti fondamentali della sua vita sociale, nei riti di passaggio, nelle celebrazioni corali, espressioni di una cultura di gruppo e del legame intersoggettivo, nella mediazione con il mondo trascendente. Nel mondo occidentale, connotandosi a partire dal XVI secolo come "arte coreografica", ha nel tempo perso la sua funzione partecipativa collettiva e/o religiosa e si è trasformata da un lato in "spettacolo" (con precisi canoni e regole da rispettare), dall'altro in occasione

¹ *L'articolo è frutto delle riflessioni e degli scambi di entrambi gli autori.*

ricreativa relegata nella quotidianità o in particolari celebrazioni in luoghi deputati².

Nel senso comune oggi il termine “danza” rimanda quindi immediatamente o a qualcosa di altamente formalizzato (come il balletto classico) o ad “attività di svago”, in genere di gruppo. Pur senza voler nulla togliere alla valenza di queste manifestazioni, in Italia si è scelto allora il termine “DanzaMovimentoTerapia” (abbreviato DMT) per evidenziare la differenza di tale disciplina dalle concezioni più diffuse³: “danza” fa infatti riferimento alla dimensione artistica, “movimento” rimarca la mancanza di “canoni formali” da perseguire e “terapia” introduce il principio della “cura”, intesa sia come “prendersi cura” che come “cura di sé”. Come sottolinea Puxeddu (1996, p. 2):

Se la DMT è linguaggio, lo è sia in senso espressivo sia in senso impressivo. Infatti la DMT non è solo rivolgersi verso l'interno e dare forma alla profondità dell'esperienza interiore, ma è anche accoglienza di risonanze e risponde alla necessità di imprimere le esperienze perché si depositino e lascino il segno. L'accoglienza delle risonanze favorisce l'auto-osservazione e l'autoconoscenza. La possibilità di esaminarsi e di acquisire un maggior numero di informazioni sui propri pensieri, emozioni e azioni, che non si fermi alla ricerca nella propria interiorità a sfondo narcisistico, consente una maggiore conoscenza di sé e permette anche di gestire meglio la propria immagine all'esterno di se stessi.

In Italia vi sono al momento 10 scuole di formazione in DMT che condividono uno statuto, un codice etico, criteri formativi e monte ore, ed un registro professionale e tutte afferiscono all'Associazione Professionale Italiana di DanzaMovimentoTerapia (APID®). Fondata nel 1996 tale associazione nel 2021 ha 561 iscritti distribuiti sull'intero territorio nazionale.

² Non è questa la sede per fare un *excursus* storico, ma è importante ricordare che il “balletto accademico” (così com'è avvenuto per altri linguaggi artistici) è stato profondamente messo in crisi e trasformato dalla ricerca espressiva e dalle sperimentazioni/contaminazioni con altri linguaggi della danza moderna e contemporanea a partire dai primi del '900 (cfr. Casini Ropa, 1990) e che le nuove prospettive aperte hanno avuto una profondissima influenza sulla nascita della DanzaTerapia in USA negli anni '40 del XX secolo.

³ Si tratta di una scelta operata in Italia ma, in altri Paesi europei o in USA, viene correntemente utilizzato il termine “DanzaTerapia”.

La DMT viene definita dall'APID® come “una pratica professionale utile a promuovere le risorse creative personali per incentivare il benessere personale e sociale, a supporto dell'armonizzazione di manifestazioni psichiche, somatiche e relazionali” (www.APID.it). Una definizione di ampia portata che attribuisce alla DMT un valore sociale, culturale, scientifico e terapeutico, orientata ad integrare le diverse componenti dell'individuo. Implica il prendersi cura a vari livelli della condizione umana: comporta, cioè, un atto intenzionale che si sostiene su un pieno riconoscimento della dignità della persona ed è volto a promuovere il cambiamento (in senso di miglioramento) fornendo strumenti concettuali ed emotivi per compiere scelte di valore e per individuare criteri secondo i quali orientare la propria vita. Lévinas (2018) sottolinea l'aspetto dell'accogliere l'altro rispettando il suo valore e la sua vulnerabilità, senza che questo generi un esercizio di potere o possesso su di lui. In questo senso il lavoro di cura viene ad assumere uno statuto non solo etico ma anche politico: il mio interesse per l'altro è consapevolezza del nostro comune inter-esse e della qualità relazionale della condizione umana (Mortari, 2015). L'idea del prendersi cura, secondo Miguel Benasayag e Gérard Schmit (2003), è basata sull'incontro, l'instaurazione di legami, nuove appartenenze che possano essere fonte di creazione comune di pensieri e rappresentazioni che suggeriscano una nuova prospettiva, nuovi progetti e orientamenti, nuovi legami relazionali di senso. Condizioni che ribaltano il paradigma sintomo-bersaglio-farmaco sostenuto da chi vuole speculare sulla sofferenza, sulla malattia e il disagio in favore di un atteggiamento che possa davvero operare un cambiamento attraverso la creazione di legami tra le persone. Questa è la direzione verso la quale si rivolge la DMT, dove prendersi cura di qualcuno significa riconoscere dove si trova e dove desidera andare; si tratta di iniziare a costruire un ponte per stabilire una relazione, un ponte che possa essere il viatico per fornire degli strumenti, non per tracciare il percorso per l'altro (Battista, 2021).

Non va dimenticato che la DMT è un'arte-terapia. Non si limita quindi a proporre una simbolizzazione attraverso il gesto, ma cerca anche di renderlo espressivamente significativo per chi lo compie. Permette dunque di esprimere le emozioni in un linguaggio artistico che utilizza il corpo, di provare a creare “opere d'arte” attraverso il proprio

corpo⁴. Ciò non va confuso con una concezione della danza che esige una perfezione plastica del corpo:

la DMT non si indirizza a ballerini professionisti né tirannizza il corpo per dargli una forma ideale come nella danza classica. Si tratta piuttosto per ciascuno di trovare il proprio gesto come emanazione della propria autenticità, di percepire la relazione profonda con se stessi e di sentirsene rappresentati. Si tratta di un processo nello stesso tempo di ordine artistico (trovare la bellezza della propria espressione) e terapeutico: consente la “creazione di sé a partire da se stessi”, attraverso la creazione artistica (Schott-Billman, 1994, p. 229).

In una tale prospettiva fare un percorso di DMT consente un processo di integrazione delle parti di sé insieme ad una condivisione esperienziale ed estetica carica di emozioni e affetti e può avere una molteplicità di ambiti applicativi (educativo, formativo, clinico, riabilitativo ma anche legati al benessere psicofisico in senso lato, per tutti ad ogni età). Una esperienza di DMT, infatti, sollecita e sviluppa:

- il coinvolgimento della persona nella sua unitarietà psicocorporea e la conseguente integrazione del sé;
- il contatto e l'intimità in tempi brevi con se stessi e con gli altri;
- un coinvolgimento emotivo intenso e immediato;
- la messa in gioco di sé a livello pluridimensionale e la “fiducia primaria”;
- l'esplorazione, la sperimentazione e la creatività in relazione a sé ed alle proprie potenzialità espressive;
- apprendimenti rapidi, connessi al coinvolgimento parallelo del piano motorio, psicoemotivo e corporeo;
- un profondo livello di consapevolezza rispetto a sé ed alle proprie dinamiche;
- l'attenzione alla comunicazione analogica e non verbale;
- le capacità di ascolto di sé e dell'altro;

⁴ Com'è stato detto, il fatto che nella danza artista e “materia/mezzo” coincidono, in un'ottica formativa di “sviluppo della consapevolezza”, porta ad un massimo livello di auto-riflessione e di contatto con se stessi, facilitando, tra l'altro, un percorso dalla scoperta di sé alla costruzione di sé. È da rilevare, inoltre, che ciò che differenzia altre pratiche motorie e psico-corporee (quali ad es. la psicomotricità o la bioenergetica...) dalla DMT è proprio la dimensione artistica e quindi creativa ed estetica.

- un elevato coinvolgimento della dimensione relazionale ed affettiva;
- interazioni di gruppo ricche e articolate a più livelli (Mignosi, 2016).

Alla base di alcune delle caratteristiche della DMT possono essere individuate ragioni neurobiologiche e ragioni psicodinamiche che trovano, spesso, reciproche conferme.

L'unità psicocorporea dell'essere umano e l'influenza circolare tra "stato emotivo del corpo" e processi cognitivi e relazionali sono ormai dati acquisiti per le neuroscienze che, negli ultimi anni, hanno avuto un ruolo fondamentale nel dare "consistenza scientifica" a idee ed ipotesi da sempre dibattute e oggetto di numerose controversie in ambito filosofico, medico e psicologico.

Esse hanno dimostrato come tutti i "sistemi" che costituiscono l'essere umano (scheletrico, muscolare, neuronale, sanguigno, ormonale, linfatico...) siano interconnessi e interagenti e, in particolare, come cervello e corpo siano indissolubilmente integrati da circuiti neurali e biochimici che dall'uno puntano all'altro e viceversa (Damasio, 1994; Changeux, Ricoeur, 1998). Hanno inoltre evidenziato che non solo l'organismo costituito dalla associazione corpo-cervello interagisce con l'ambiente come un tutt'uno, ma anche che alla base della mente umana vi è una interazione tra interno ed esterno, tale da generare "risposte interne" agli stimoli sotto forma di "immagini" (visive, uditive, sensoriali)⁵. Si assiste quindi al ribaltamento del famoso "penso quindi sono" cartesiano in quanto "noi siamo, e quindi pensiamo; e pensiamo solo nella misura in cui siamo, dal momento che il pensare è causato dalle strutture e dalle attività dell'essere" (Damasio, 1994, p. 337). La mente va pertanto correlata ad un organismo intero, in possesso di un cervello e di un corpo integrati e in interazione con un ambiente fisico e sociale e non è concepibile se non in quanto *incorporata*.

⁵ "Organismi complessi quali i nostri non si limitano a generare le risposte esterne – spontanee o reattive – complessivamente designate come comportamento. Essi generano anche risposte interne, alcune delle quali costituiscono immagini (visive, uditive, somatosensoriali, etc.) che io suppongo essere la base della mente" (Damasio, 1994, p. 140).

Come sottolinea Galimberti (1987, p. 47) “Il corpo è incompatibile con lo statuto dell’oggetto perché è costantemente percepito, mentre dall’oggetto posso anche distogliere l’attenzione; perché è sempre con me e mai, come l’oggetto, di fronte a me”. La percezione, correlata tanto alla ricezione di segnali dall’ambiente, quanto all’azione sull’ambiente stesso, ha a che fare con due tipi di segnali, l’uno proveniente dall’esterno e l’altro dal proprio corpo che tale segnale recepisce (per cui, ad esempio, quando si vede non ci si limita a vedere, ma si sente anche di star vedendo qualcosa con i propri occhi). In questo senso è connessa alla percezione *di sé*, intesa come “stato biologico ripetutamente ricostruito” (Damasio, 1994, p. 309).

Relativamente alla dimensione somato-sensitiva, ancora dalle neuroscienze è stata messa in luce l’importanza della *pelle* non solo come strato sensoriale rivolto all’esterno, ma anche “come protagonista essenziale della regolazione omeostatica, come confine del corpo, in quanto interfaccia rivolta sia all’interno dell’organismo, sia all’ambiente con il quale l’organismo interagisce” (Changeux, Ricoeur, 1998, p. 216). Si crea, attraverso la pelle, come una “mappa dinamica dell’intero organismo ancorata al disegno del corpo e al confine di esso” (Damasio, 1994, p. 315) e, grazie alle afferenze sensoriali *enterocettive* (provenienti dalle viscere) e *propriocettive* (provenienti dai muscoli e dalle articolazioni) noi concepiamo un’immagine tridimensionale del corpo, tale per cui riusciamo a percepire il nostro schema posturale (o schema corporeo) come una “realtà plastica” all’interno di una dimensione spaziale e temporale. Tale percezione viene continuamente rinnovata, a livello psichico, dalle interazioni con l’ambiente e, ancora una volta, è *costitutiva rispetto al senso di sé*⁶. Si tratta di un’esperienza soggettiva ed unica, correlata agli stati emotivi che il processo di interazione tra interno ed esterno provoca in ogni singolo individuo. Il senso e il significato che a tale esperienza vengono attribuiti, dipen-

⁶ “Le rappresentazioni primitive del corpo in attività ci fornirebbero una cornice temporale e spaziale, una metrica alla quale riportare le altre rappresentazioni. La rappresentazione di quello che ora costruiamo come uno spazio tridimensionale sarebbe generata nel cervello, sulla base dell’anatomia e degli schemi di movimento del corpo nell’ambiente. C’è una realtà esterna, ma ciò che ne sappiamo giungerebbe per opera del corpo in attività, attraverso rappresentazioni delle sue perturbazioni” (Damasio, 1994, p. 319).

dono in larga misura dalla qualità dello scambio affettivo-emozionale con altri esseri umani.

Anche nella prospettiva dello sviluppo, recenti ricerche nel campo delle neuroscienze hanno evidenziato che le prime esperienze di contatto emozionale e fisico dei bambini con gli adulti di riferimento, stimolano nel cervello la formazione di *pattern* di connessioni neuronali che hanno potenzialmente effetto per tutta la vita, dimostrando che corpo, mente ed emozioni sono inseparabili (Damasio, 1999). Schore (1994) ipotizza l'esistenza di un processo di trasmissione inconscia di *stati psicobiologici* tra il bambino e l'adulto attraverso il "cervello destro". L'emisfero destro del cervello, dominante per il corpo e le emozioni e predominante per i primi tre anni di vita, decodifica, infatti, gli stimoli emozionali attraverso le reazioni somatico-emozionali agli stimoli stessi in un "dialogo preverbale basato sul corpo".

Se considerate nella loro ricaduta sul piano psico-dinamico e riprese in chiave simbolica, tali acquisizioni hanno notevoli punti di contatto con la prospettiva psicoanalitica; in particolare D. Anzieu (1985; 1990), prendendo spunto dalle ipotesi di E. Bick (1964) sostiene che ogni attività psichica si fonda su una funzione biologica e che la pelle, nelle sue diverse funzioni, gioca un ruolo fondamentale nella strutturazione dell'Io. Essa è infatti "sacco che contiene e trattiene all'interno il buono dell'allattamento e delle cure"; superficie di separazione e di limite tra interno ed esterno (protezione dalle aggressioni); mezzo primario di comunicazione con gli altri con cui stabilire relazioni significative. È possibile, quindi, parlare di un "Io-pelle" alla base dell'elaborazione di un "Io pensante"⁷.

L'Io-pelle ha dunque a che fare con la costruzione dell'identità, ma anche con la comprensione del dentro e del fuori, dello spazio tridimensionale e della percezione della possibilità di "agirlo". Come sottolinea Lesage (1996, p. 98):

⁷ "L'Io pelle è una realtà di ordine fantasmatico (...), è una struttura intermedia dell'apparato psichico: intermedia cronologicamente tra la madre e il bambino, intermedia strutturalmente tra la reciproca inclusione degli psichismi nell'organizzazione fusionale primitiva e la differenziazione delle istanze psichiche". La costruzione di un "Io pelle" o pre-*Io corporeo* (che contiene, trattiene, delimita una frontiera tra l'*interno* e l'*esterno* e serve alla relazione con l'altro) è essenziale all'elaborazione ulteriore dell'Io pensante" (Anzieu, 1985, p. 15).

Il soggetto non si muove in uno spazio costituito prima di lui, egli dispiega e assume lo spazio in cui si colloca (...) Di fatto la nostra prima spazializzazione è legata alla definizione di un dentro e di un fuori organizzati dalla pelle vissuta come interfaccia. Da questa distinzione fondamentale derivano altre forme di opposizioni: alto/basso, avanti/dietro, destra/sinistra... I limiti del sé prendono forma non come barriere, ma come zone transizionali a partire da un incessante va e vieni, o alternando tempi di densità e di diluizione. L'identità si organizza dunque attraverso lo spazio, il ritmo e il flusso⁸.

Ma lo spazio, nella costruzione dell'identità e nell'integrazione della persona, è anche uno spazio relazionale, in cui gli scambi significativi con gli altri hanno una funzione strutturante. La DMT, in questo senso, favorisce la "comunione di stati interni" attraverso processi di "sintonizzazione"⁹ attivati *dalla forma, dall'intensità e dalle caratteristiche temporali* dei "comportamenti". La sintonizzazione ha luogo sul piano degli "affetti vitali", un tipo di esperienza che, secondo Stern (1985, p. 69), indica "qualità sfuggenti", che si esprimono meglio in termini *dinamici, cinetici* (quali "fluttuare", "svanire", "trascorrere", "esplosione", "crescendo", "decrecendo", "gonfio", "esaurito", etc.) e che è strettamente connessa alla sensazione di essere vivi:

Scoprire gli affetti vitali e sintonizzarsi con essi permette ad un essere umano di "essere con" un altro, condividendo esperienze interiori probabilmente simili in un'atmosfera di continuità. Proprio così, come in una linea ininterrotta, noi sperimentiamo l'esistenza di una connessione fra i nostri sentimenti e quelli di un altro, l'essere reciprocamente sintonizzati (Id., p. 164).

⁸ Si veda in proposito anche Laban (1950) che per primo ha individuato gli "effort del movimento", le qualità cioè che costituiscono ogni movimento e attraverso cui, quindi, ogni movimento può essere descritto.

⁹ Per *sintonizzazione* Stern (1985, pp. 146-147) intende la sensazione di "essere con", di "comunione" all'interno della dimensione degli affetti, degli stati d'animo (non di quella dei comportamenti), senza altri obiettivi, più o meno consapevole, spesso quasi automatica. Ha luogo principalmente per mezzo di una operazione "transmodale" (attraverso l'intensità, le caratteristiche temporali e la forma). In questo senso non va confusa con l'*imitazione* e con il *rispecchiamento*. Proprio per il suo prodursi a livello delle pre-categorie e non a quello dei significati, la sintonizzazione non va nemmeno confusa con l'*empatia*.

Sostenendo che non esiste mente senza continua interazione con l'altro, Stern mette al centro dello sviluppo psicologico e della stessa funzione della mente la relazione intersoggettiva in una cornice psicocorporea e motoria. La sua prospettiva è stata recentemente confermata dalle neuroscienze, attraverso l'importante scoperta dei "neuroni specchio", compiuta da Rizzolatti, Gallese e altri ricercatori dell'Università di Parma (Rizzolatti, Sinigaglia, 2006; Gallese, 2015). Si tratta di circuiti neuronali specifici che si attivano quando osserviamo il movimento o la "mimica emozionale" di un'altra persona, nelle stesse aree che si attiverrebbero se fossimo noi a compiere quel movimento o a provare quelle emozioni e questo facilita la comprensione di ciò che sta accadendo. Indicano, quindi, una sorta di predisposizione neurobiologica dell'essere umano all'intersoggettività. Il contatto intersoggettivo ha luogo, principalmente, all'interno di esperienze emozionali condivise, che utilizzano linguaggi impliciti, come quelli che ci permettono, fin dai primi giorni di vita, di apprendere e comunicare attraverso i gesti, gli sguardi, la mimica, il contatto fisico (Mignosi, 2017). Questa "conoscenza relazionale implicita", attraverso cui gli esseri umani si incontrano su un piano che è in prevalenza "preconscio", ha per Stern un'enorme importanza in quanto fondamento dell'intersoggettività e implica la mediazione del corpo. Si tratta di una concezione che, riprendendo le intuizioni anticipatrici della filosofia fenomenologica, dà alla mente quella dimensione *embodied* che oggi le neuroscienze riconoscono e fa della corporeità la base dell'intersoggettività e il centro di emanazione delle "forme vitali".

Le forme o "affetti vitali" legati alle "situazioni di passaggio" hanno una entità dinamica e di continuità temporale che lo stesso Stern (2010) accomuna alla danza e alla musica e sono collegati ai processi di sintonizzazione. Il ritmo, la forma, l'intensità e la qualità del movimento costituiscono, pertanto, l'unità sensoriale attraverso cui è possibile realizzare un'esperienza di incontro e di reciproco riconoscimento, e grazie alla quale possono sperimentare processi creativi condivisi (Mignosi, 2019).

Focalizzando l'attenzione sulla dimensione relazionale, un ruolo fondamentale e specifico nel contesto della DMT gioca la dimensione di gruppo, in cui le trasformazioni ed i cambiamenti, rispetto ad altri contesti gruppalari, avvengono a volte improvvisi e con grande rapidità,

grazie a complessi processi di rispecchiamento visuo-motorio ed alle risonanze emotive attivate dal coinvolgimento in una comune esperienza di DMT.

Un *setting* di gruppo in cui il terapeuta è esplicitamente e attivamente parte del gioco relazionale (...), si presenta come un campo di interazioni e attribuzioni (visibili e invisibili) complesse, incrociate, reciprocamente co-determinantesi: un campo con-transferiale, uno spazio cioè dove ciascuno partecipa di un processo transferiale collettivo, mettendoci del proprio in una “danza” di risonanze e rispecchiamenti (...). Il *mirroring* nel gruppo di danzaterapia è letterale: negli altri vedo me stesso¹⁰ (...). Nel gruppo il movimento di un singolo individuo spesso “risuona” in tutti, suscitando sinestesie minimali, amplificandole e sincronizzandole. La “risonanza” ha una profonda valenza di empatia cinestetica, sollecitando la condivisione di elementi emozionali. Questo fenomeno si produce con effetto di contagio a catena. Spontaneo in ogni tipologia gruppale, nel gruppo di danzamovimentoterapia è indotto e amplificato da alcuni codici caratteristici: l’investimento corporeo, l’andamento ritmico, la ripetizione di movimenti: la risonanza in gruppo di tracce coreografiche, di solito, attiva e coinvolge anche chi si esprime poco nella relazione duale o chi manifesta un ritiro psicomotorio (Bellia, 2001, pp. 96-98).

2. Danza Movimento Terapia e società

I fondamenti culturali della danza sono stati fonte di individuazioni metodologiche e della pratica della DMT. Infatti, alcune danze popolari e sociali nel mondo contengono passi e gesti specifici che possono fungere da modelli cinestetici nella DMT a sostegno del benessere o del processo terapeutico, risvegliando immagini personali e/o emozioni del passato utili nelle esperienze di DMT. Danze che sono anche fonte di memoria collettiva, legando generazioni, dando significato al movimento, e promuovendo nei gruppi un sentimento di “appartenenza” e il rafforzamento di un’identità socio-culturale.

Danze sociali e danze di rivendicazione politica sono state riferimenti per metodologie nate, ad esempio, dall’introduzione di stili di movimento influenzati dal jazz e dalla *modern primitive* della ballerina,

¹⁰ Bellia (*ivi*) sottolinea anche come il “rispecchiamento” induca una “conferma narcisistica” (cfr. anche Schott-Billmann, 1994), che nel gruppo assume, evidentemente, forme più complesse rispetto alla situazione duale.

coreografa, antropologa afroamericana Katherine Dunham. La Dunham ha rappresentato la danza come elemento determinante, costitutivo e fondamentale per ogni società, descrivendo la sua tecnica come una serie di schemi motori basati su ritmi primitivi (Dunham, 2005). La sua tecnica è stata utilizzata a lungo dai danzatori come strumento per facilitare la comprensione della cultura. Durante il suo lavoro, la Dunham ha scoperto che alcune danze avevano una forma e una funzione specifica all'interno di una data cultura, e questo significato culturale è incarnato nei movimenti. Questa trasmissione della cultura in senso antropologico e educativo attraverso la danza costituisce il nucleo della "Tecnica Dunham". L'antropologia, infatti, affronta i comportamenti espressivi delle persone come rappresentazioni di un senso di sé, immersi in un contesto culturale (Dosamantes-Beaudry, 1999; Pallaro, 1993).

Albirta Rose, co-fondatrice dell'*Institute for Dunham Technique Certification*, afferma che la tecnica Dunham, come forma decoloniale e decolonizzante

permette di comprendere una cultura, o molte culture, attraverso la danza. [Dunham] ha scoperto che la comprensione delle diverse culture avviene quando si è immersi nella cultura. Sperimentando altri modi di vivere, soprattutto attraverso le danze, si acquisisce conoscenza (Rose, 1990, p. 17).

E proprio un ex membro della compagnia di Dunham, il ballerino di origine haitiana HERN Duplan, ha sviluppato una particolare enfasi sulle fonti antropologiche e universali del corpo danzante. Durante gli anni '70 Duplan portò in Francia l'*Expression Primitive* definendo questo stile di danza come un'impresa antropologica che conduce l'individuo a una ricerca all'interno di sé e poi, attraverso il gruppo, della propria genesi. Duplan lo definisce un percorso di conoscenza che parte da una unità, da una stessa origine, ed è guidato da leggi che si fondano sul principio ciclico della vita, materializzando tutto ciò con il corpo, "il corpo nella sua globalità, e nella sua identità" (Duplan, 2001, p. 135). L'*Expression Primitive* non è solo una questione di apprendimento delle danze tradizionali, ma anche un metodo per avvicinarsi all'essenza dell'individuo attraverso gesti universali e ancestrali (Battista, 2021).

Le forme sociali della danza hanno riguardato anche i periodi bui

come quello della seconda guerra mondiale, dando luogo a strumentalizzazioni della danza e dei più famosi coreografi dell'epoca. Ma è proprio in questo scenario che alcuni pionieri della DMT posero le basi per il suo sviluppo. Tra questi troviamo nomi quali Liljan Espe-nak, Elaine Siegel, Trudi Schoop, Judith Kestenberg, Rudolf Laban e Irmgard Bartenieff che, influenzati dalla ballerina tedesca Mary Wigman, furono i primi pionieri che liberarono la danza dalla tecnica del balletto più controllata e svilupparono nella Germania dell'epoca l'*Ausdruckstanz*, o danza espressiva. Intorno al 1940, fu Pina Bausch nella Germania occidentale a diventare la principale rappresentante della danza come espressione di processi interni. Bausch (Climenhaga, 2013, p. 60) dice: "*I am not so much interested in how they move as in what moves them*" e lo sviluppo della sua coreografia ricorda il processo di DMT, in quanto pone ai suoi ballerini domande su diversi argomenti e situazioni che sono intuitivamente rilevanti nella loro vita e li incoraggia a muoversi in risposta.

Sono proprio due danzatrici, Marian Chace e Trudy Schoop, negli stessi anni, partendo dalla loro esperienza coreutica, a gettare le fondamenta della DMT. La prima lavorando in un progetto educativo e riabilitativo presso l'Ospedale di St. Elisabeth a Washington, rivolto a soldati che nell'immediato dopoguerra soffrivano di disturbi mentali, e l'altra, nata in Svizzera, ma che in America sviluppa il suo lavoro di terapeuta con pazienti residenti presso una clinica psichiatrica. Entrambe svolgono il proprio lavoro in *équipe* di psicologi e psichiatri delineando, attraverso l'esperienza, una metodologia di lavoro che verrà poi ripresa ed elaborata negli anni a seguire. Anche Maria Fux è una danzatrice e coreografa argentina che ha individuato il valore terapeutico della danza a partire dai benefici ottenuti da lei stessa, in una fase di forte depressione, e in seguito sviluppando una metodologia con la quale poter lavorare con persone in particolare sorde, cieche, con sindrome di Down, ritardi mentali ed altre patologie psichiche e motorie.

Carl Jung (1936) scriveva che la vita non può essere riparata, ma può essere ricreata, e la danza è una delle espressioni del processo di creatività attiva che permette di ricrearla. Di grande interesse è, in questo senso, l'ipotesi di Jung relativa alla "funzione trascendente" dell'arte che permette di mettere in relazione e integrare tra loro conscio e inconscio passando organicamente da una dimensione all'altra (Jung, 1957-58).

Poiché il fluire della vita richiede un adattamento continuo e la capacità di sapere affrontare le difficoltà man mano che queste si presentano, è necessaria una consapevolezza che nasce dalla “permeabilità del diaframma tra coscienza e inconscio”, che è caratteristica degli uomini creativi (*ivi*, p. 20) e che è legata proprio alla funzione trascendente.

Per Jung le esperienze estetiche e artistiche hanno dunque un ruolo fondamentale, perché danno luogo ad una “cooperazione dell’inconscio con la coscienza” permettendo di superare il “perturbamento automatico dell’inconscio” e consentendo quindi di accogliere la dinamicità e la trasformazione continue insite nella vita stessa: “la funzione trascendente si manifesta come una caratteristica di opposti che si sono reciprocamente avvicinati. Fin quando questi opposti sono mantenuti estranei l’uno all’altro – allo scopo naturalmente di evitare conflitti – non funzionano, e ne consegue un morto ristagno” (*ivi*, p. 50).

È qui che possiamo rintracciare il valore simbolico della danza dove – come scrive Liljan Espenak, DanzaMovimentoterapeuta e coreografa degli anni ‘30, allieva di Mary Wigman – attraverso la postura, i gesti, la respirazione, l’individuo comunica con una eloquenza che “trascende la sua stessa verbalizzazione e supera la propria percezione del suo stato interiore” (Eспенak, 1981, pp. 3-4). Espenak imputa agli aspetti espressivi di una personalità, ai suoi gesti, movimenti e posture, una funzione riguardante la totalità dell’individuo: la totalità intellettuale, emozionale, inconscia e somatica, individuando la visione di fondo della DMT.

3. La DanzaMovimentoTerapia durante la pandemia e il Convegno Nazionale APID®

Da quanto esposto finora risulta evidente che nella DMT vengono coinvolte più dimensioni interrelate: psicologica, emozionale, immaginativa, creativa, relazionale, espressiva, comunicativa, estetica. Fondamentale, data la complessità dei processi coinvolti, è garantire un *setting*; in DMT esso va inteso come un insieme di componenti stabili e riconoscibili che consentono di creare uno “spazio extra-ordinario” protetto e intimo, connotato affettivamente, in cui è possibile rievocare durante il percorso ciò che si è vissuto e connetterlo con ciò che si vive, ritrovare se stessi e gli altri, sperimentare il senso di sicurezza e di libertà necessari al processo di crescita e di cambiamento/appren-

dimento; componenti principali del *setting* sono: il “luogo fisico”, i partecipanti, la struttura di ogni incontro, i materiali utilizzati (compresi gli stimoli sonori), la metodologia adoperata.

La relazione psicocorporea intersoggettiva, la significatività dello spazio, il *setting* presuppongono la presenza, la possibilità di scambi e contatti emozionali che sembrerebbero non poter prescindere dal trovarsi fisicamente insieme.

La pandemia da COVID-19 ha costretto a trovare nuovi assetti, a ripensare le possibilità di interazione creativa e di esplorazione di sé e dell'altro nella DMT. Si è trattato di una sfida difficile che abbiamo voluto cogliere e su cui abbiamo voluto riflettere attraverso il Convegno Nazionale dell'APID® che si svolge ogni anno in una città italiana e che, nel 2021, abbiamo dovuto organizzare online.

Il Convegno annuale dell'APID® si è quindi tenuto, nonostante tutto, il 17 e il 18 aprile 2021, in un periodo in cui la pandemia imponeva l'isolamento, costringendoci a ripensare un *setting* che fino a ieri credevamo immutabile. Il titolo del convegno “Dal Corpo virtuale alle virtù del corpo” ha riportato la riflessione su quanto in questi mesi ha agitato le acque della nostra professione facendoci perdere la stabilità e l'equilibrio dati da parametri e riferimenti certi, e ci ha spinto a cambiamenti profondi e nuovi adattamenti.

Antonella Viola, scienziata immunologa che ha assunto un ruolo di rilievo nella lotta contro il COVID-19, scrive che l'azione del nostro sistema immunitario è segnata da un movimento perenne che “somi-
glia molto più alla coreografia di una danza che a una guerra” (Viola, 2021, p. 9) contro gli agenti patogeni esterni. Una danza che esercita un movimento continuo non restando uguale a se stessa, un dinamismo che è “capace di adattarsi al cambiamento”, di trovare un nuovo equilibrio. Ancora una volta è il corpo che detta le linee guida da seguire in momenti di criticità, “sulla convivenza fra le parti e il tutto, fra gli individui e l'ambiente che li circonda” (*ivi*, p. 10). Una connessione che ci porta a riflettere nuovamente su aspetti qualitativi e relazionali del nostro lavoro. Si tratta di un processo particolarmente significativo per noi che amiamo e pratichiamo una professione che si occupa del prendersi cura delle persone, del rapporto con il mondo interno ed esterno, dei mutamenti e delle diversità, delle variazioni e delle trasformazioni, sia come individui che come collettività (Battista, 2021).

Gli articoli che seguono ripercorrono le fasi principali del Convegno e, parallelamente, esplicitano la struttura organizzativa dell'APID® e la sua cornice internazionale.

Sono pertanto suddivisi in due parti: nella prima sono raccolti gli interventi delle relatrici che, nella giornata di apertura, sono stati suddivisi tra mattina e pomeriggio, alternandosi a esperienze laboratoriali online proposte in sessioni parallele. Oltre ai contributi delle esperte invitate (R. M. Govoni, H. Wengrower, M. D'Ambrosio) che hanno trattato il tema del Convegno sotto diverse angolature, vi si trovano la presentazione introduttiva della Presidente, I. F. Tecchiati, i risultati dell'indagine sui bisogni dei DMt APID® durante l'emergenza pandemica, presentati da S. Diamare e E. D'Anna, ed il contributo delle rappresentanti delle Associazioni OPPI e OPPIForma con le quali è stato stipulato un accordo di programma per avviare scambi e collaborazioni nel campo della formazione.

Nella seconda parte viene inizialmente presentata da I. F. Tecchiati e F. Battista l'Associazione Europea DanzaMovimentoTerapia di cui l'APID® è tra i membri fondatori; viene quindi condotta da M. Cancelli una riflessione sui laboratori in presenza e a distanza e viene riportato da R. Bassani e V. La Costa un esempio di uno dei laboratori proposti durante il Convegno; E. Mignosi approfondisce poi il tema dei gruppi di studio e F. Pieia, E. Ribichini, N. Vaccamorta descrivono in maniera articolata il gruppo di studio dell'APID® di cui fanno parte; successivamente M. P. Rimoldi presenta le sezioni locali e la loro funzione di supporto all'interno dell'Associazione professionale ed, infine, conclude (anche simbolicamente) la rivista, riportando il rituale di chiusura del Convegno in cui, con grande emozione, le partecipanti e i partecipanti hanno danzato insieme e, nonostante la distanza, sono riuscite/i a sintonizzarsi.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Anzieu D. (1985), *L'io-pelle*, trad. it., Roma, Borla, 1987.
- Anzieu D. (1990), *L'epidermide nomade e la pelle psichica*, trad. it., Milano, Raffaello Cortina, 1992.
- Battista F. (2021), *Pedagogia del confine: una architettura di corpi per una geografia delle relazioni*, Tesi di Dottorato di ricerca in XXXIV ciclo, Università Roma Tre.

- Bellia V. (2001), *Dove danzavano gli sciamani. Il setting nei gruppi di danzaterapia*, Milano, Franco Angeli.
- Benasayag M., Schmit G. (2003), *L'epoca delle passioni tristi*, Milano, Feltrinelli.
- Bick E. (1984), *L'esperienza della pelle nelle prime relazioni oggettuali*, in V. Bonamino, B. Iaccarino (a cura di), *L'osservazione diretta del bambino*, Torino, Bollati Boringhieri.
- Casini Ropa E. (1990), *Alle origini della danza moderna*, Bologna, Il Mulino.
- Changeux J. P., Ricoeur P. (1998), *La natura e la regola. Alle radici del pensiero*, trad. it., Milano, Raffaello Cortina, 1999.
- Chodorow J. (1991), *Danza Terapia e psicologia del profondo*, trad. it., Como, Red edizioni.
- Climenhaga R. (2013), *The Pina Bausch sourcebook: the making of Tanztheater*, London-New York, Routledge.
- Damasio A. (1994), *L'errore di Cartesio*, trad. it., Milano, Adelphi, 1995.
- Damasio A. (1999), *Emozione e coscienza*, trad. it., Milano, Adelphi, 2000.
- Dosamantes-Beaudry I. (1999), *Divergent cultural self-construals: implications for the practice of dance movement therapy*, in “The Arts in Psychotherapy”, 26(4), 225-231.
- Dunham K. (2005), *Notes on the dance*, in K. Dunham, V. Clark, S. Johnson (eds), *Kaiso!: writings by and about Katherine Dunham*, Madison, University of Wisconsin Press.
- Espenak L. (1981), *Dance Therapy: theory and application*, Illinois, Charles C. Thomas Publisher.
- Galimberti U. (1987), *Il corpo*, Milano, Feltrinelli.
- Gallese V. (2015), *Sé corporei in relazione: simulazione incarnata come prospettiva in seconda persona sull'intersoggettività*, in L. Onnis (a cura di), *Una nuova alleanza tra psicoterapia e neuroscienze. Dall'intersoggettività ai neuroni specchio*, Milano, Franco Angeli.
- Jung C. (1936), *Il concetto di inconscio collettivo*, trad. it., in *Opere*, vol. 9, Torino, Boringhieri, 1980.
- Jung C. (1957-58), *La funzione trascendente*, trad. it., Torino, Bollati Boringhieri, 1993.

- Laban R. (1950), *L'arte del movimento*, trad. it., Macerata, Ephemera, 1999.
- Lesage B. (1996), *Le geste selon Laban: une mise en ordre de soi?*, in “Danse-Thérapie”, 2/4, 97-101.
- Lévinas E. (2018), *Altrimenti che essere o al di là dell'esistenza*, Rimini, Jaca Book.
- Mignosi E. (2016), *Corpo e movimento come arte della costruzione di Sé: Danza Movimento Terapia e formazione*, in A. Cunti (a cura di), *Sfide dei corpi. Identità, Corporeità Educazione*, Milano, Franco Angeli.
- Mignosi E. (2017), *Oltre le parole: le relazioni intersoggettive nei nidi d'infanzia e la formazione delle educatrici*, in A. Bondioli, D. Savio (a cura di), *Crescere bambini. Immagini d'infanzia in educazione e formazione degli adulti*, Parma, Edizioni Junior.
- Mignosi E. (2019), *Bridges between people: nonverbal mediation in an intercultural perspective and training proposals*, in “Studi sulla Formazione/Open Journal of Education”, [s.l.], 265-281. Consultato a luglio 2019, da <http://www.fupress.net/index.php/sf/article/view/25569/22747>
- Mortari L. (2015), *Filosofia della cura*, Milano, Raffaello Cortina.
- Pallaro P. (1993), *Culture, self and body self: Dance/Movement Therapy across cultures*, in F. J. Bejjani (ed), *Current research in arts medicine*, Chicago, IL: a capella books.
- Puxeddu V. (1996), *Introduzione alla danza movimento-terapia*, in “Chorégraphie, Studi e ricerche sulla danza”, 7, IV, Roma, Di Giacomo.
- Rizzolatti G., Sinigaglia C. (2006), *So quel che fai: il cervello che agisce e i neuroni specchio*, Milano, Raffaello Cortina.
- Rose A. (1990), *Dunham technique: a way of life*, Dubuque, Kendall/Hunt Publishing Company.
- Sachs C. (1933), *Storia della danza*, trad. it., Milano, Il Saggiatore, 1994.
- Schore A. S. (1994), *Affect regulation and the origin of the Self: the neurobiology of emotional development*, Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum.
- Schott-Billmann F. (1994), *Quand la danse guerit*, Paris, La Recherche en danse.

- Stern D. (1985), *Il mondo interpersonale del bambino*, Torino, Bollati Boringhieri, 1987.
- Stern D. (2010), *Le forme vitali*, Milano, Cortina, 2011.
- Viola A. (2021), *Danzare nella tempesta. Viaggio nella fragile perfezione del sistema immunitario*, iBooks, Milano, Feltrinelli.