

## **Discipline del corpo e della creatività®**

### **Danza/movimento terapia, Movimento Creativo, Movimento Autentico Territori, confini e Intersezioni**

Maria Elena Garcia

Marcia Plevin

Negli ultimi 25 anni abbiamo assistito allo sviluppo di diverse discipline il cui focus è nel corpo e nel potenziale creativo del suo movimento espressivo. In una maniera o l'altra tutte mirano ad un ricupero dell'integrazione corpo/mente mentre alcune si spingono più in là, verso il risanamento di antiche scissioni, attraverso il ristabilimento della continuità tra corpo, mente e spirito. Sebbene esse non siano le uniche esponenti di questo pensiero, La Danza/movimentoterapia (DMT) il Movimento Creativo (MC) e il Movimento Autentico (MA) costituiscono un filone verso il quale c'è oggi crescente interesse e una salutare curiosità. Diverse scuole e corsi di formazione hanno contribuito a creare una popolazione di professionisti che oggi applicano queste discipline in diversi ambiti.

Inevitabilmente, in maniera parallela all'interesse si è creata una certa confusione tra i tre campi; così succede che alcune persone desiderano prendere lezioni di MC mentre in realtà i loro bisogni devono essere trattati dalla DMT. Altre volte nella ricerca di un ambiente protetto e sicuro, dove riscoprire la libertà del movimento e dove recuperare la fiducia nella propria capacità di creare, si cerca la DMT senza sapere cosa essa sia, e senza sapere che il MC può essere un intervento più adeguato. Infine, frequentemente la pratica del MA interessa persone per le quali è più indicata la DMT. La confusione tra queste discipline esiste non soltanto tra eventuali utenti, ma anche tra professionisti che per ragioni di lavoro possono essere interessati al loro utilizzo; persone impegnate a vario titolo in relazioni di cura come responsabili di servizio, educatori di comunità, psichiatri, psicoterapeuti e altri. Frequentemente queste discipline sono viste come un campo indifferenziato, per molti sono nomi intercambiabili, e non sono colte le sottili ma importanti differenze che le caratterizzano. La coscienza di questa situazione ci ha convinto della necessità e dell'opportunità di chiarire le somiglianze e le diversità esistenti tra il DMT, MC e MA. Il compito non è facile perché oltre le diversità ci sono sconfinamenti tra questi discipline, una rete di interconnessioni tra i diversi approcci teorici e punti d'incontro nelle modo d'intervento. Ci sono però ambiti nei quali i confini sono netti e fermi e definiscono un particolare approccio.

Vantiamo una lunga storia di amore per la danza e il movimento, che ha assunto forme diverse nei vari momenti della nostra vita e ci ha portato a prendere ruoli sociali diversi. Danzatrici e coreografe negli inizi, abbiamo usato il movimento come linguaggio privilegiato della nostra creatività. Nell'ambiente della danza contemporanea che, negli anni '60 e '70 dava grande valore alla ricerca personale, abbiamo trovato stimolo per sperimentare le diverse forme del processo creativo in movimento. Questa esperienza ci ha permesso di verificare sulla nostra pelle il valore terapeutico di un'espressione che ripristina il vissuto di unità tra corpo e mente e ci ha portato anche a intuire la valenza fondamentale che essa può avere per la crescita personale di quanti vivono in questa società. Formate dopo come danzaterapeute (gli studi universitari, la danza e una psicoterapia personale sono requisiti di base) abbiamo affrontato il lavoro clinico con pazienti affetti di gravi patologie, come la psicosi, l'autismo e la tossicodipendenza, ma la consapevolezza che il bisogno di reintegrazione è qualcosa che riguarda tutti, ci ha convinto a non abbandonare il ruolo di insegnanti, che esercitiamo nei nostri corsi di MC e nella guida dei gruppi di pratica di MA. Questa vasta esperienza è il background in base al quale cercheremo di far luce sulle connessioni e

sulle differenze esistenti tra Danza/movimento terapia, Movimento Creativo e Movimento Autentico.

Due sono le premesse fondamentali da dove partire:

- La prima è quella che vede nell'unità corpo/mente una fonte primaria di conoscenza. Ormai è riconosciuto, anche dalle neuroscienze che il senso di sé ha un suo precursore biologico nella rappresentazione cerebrale dell'organismo. Sebbene, come sostiene A.Damasio nel suo recente libro "Emozione e coscienza" una certa cecità verso gli stati interni del corpo può aver avuto un valore adattativo nella complessità dello sviluppo culturale e tecnologico dell'ambiente, essa ha un costo, "tende a impedirci di cogliere quali possano essere l'origine e la natura di ciò che chiamiamo sé" (Damasio 1999, pg.45) Noi pensiamo che questa scissione non sia più adattiva o che, per lo meno, paghi un prezzo troppo alto in termini di salute mentale; la nostra premessa presuppone un possibile recupero dell'unità attraverso lo sviluppo di un certo tipo di attenzione/consapevolezza. Pensiamo che, senza perdere la capacità di rapportarsi efficientemente all'ambiente, sia possibile recuperare la capacità di "sentire" che "sotto ogni nostra immagine del mondo c'è l'immagine del nostro proprio corpo pulsante di vita" (Damasio,pg.46)
- La seconda premessa è che ognuna delle discipline che stiamo considerando favorisce lo sviluppo di un diverso livello di coscienza della relazione corpo/ mente/ spirito.

La coscienza è come dice C.Tart "quella capacità di conoscere o sentire o capire o riconoscere che qualcosa sta accadendo" ed è una capacità che possiamo sviluppare ma anche orientare dirigendo la attenzione da una cosa all'altra." (1977 pg.25)

Quattro sono le aree più importanti nelle quali analizzeremo le differenze tra MC, DMT e MA

- \* Le finalità
- \* Il setting e il contratto con il cliente/paziente/studente
- \* La presenza psichica del educatore o terapeuta nei confronti del singolo utente o del gruppo.
- \* Gli utenti per i quali è indicato l'intervento

## **MOVIMENTO CREATIVO**

Movimento creativo è un termine generico che è utilizzato in un vasto campo delle discipline interessate alla relazione corpo/mente/spirito. Per noi è diventato un approccio specifico che oggi è sfociato in un corso triennale di formazione. Quanto sarà detto in seguito si riferisce al MC così come viene inteso in questa formazione. È stato chiamato metodo Garcia-Plevin ® per definire la sua specificità.

Il Movimento Creativo (MC) è una disciplina che mira al recupero dell'ascolto profondo del corpo e allo sviluppo delle sue potenzialità espressive e creative. Il corpo, fonte e veicolo della nostra vita affettiva è visto come l'asse centrale di ogni processo creativo, qualsiasi sia il linguaggio artistico in cui si concretizzi.

Il MC si propone di :

- affinare la capacità di percepire il flusso sensoriale che costituisce il fondamento dei nostri stati d'animo e di cogliere i movimenti spontanei , il ritmo della respirazione e la modulazione della voce, dai quali germoglia l'espressione.
- Recuperare la naturale disposizione al gioco, precursore di ogni capacità creativa e condizione di un comporre ( dare forma) che non sia scisso del mondo interno.

MC attinge al repertorio di ricerche sulla creatività sviluppato non soltanto dalla danza e il movimento, ma anche da altri campi artistici. Non propone esercizi e tecniche da imitare ma attinge alla vita emozionale, al Sé interiore, utilizzando metodi d'improvvisazione e composizione che hanno come meta ultima il raggiungimento di una sempre maggiore libertà e armonia nella manifestazione del proprio vissuto.

Il MC si svolge sempre in gruppo, il processo collettivo sostiene quello del singolo.

Da parte da chi conduce che, nel caso del MC, possiamo chiamare insegnante, è necessaria in primo luogo una disposizione accogliente e recettiva, condizione necessaria per creare uno spazio nel quale ogni individuo possa abbandonarsi tranquillamente al suo processo di esplorazione e di scoperta. Bisogna capire quanto questo sia un elemento tanto fondamentale quanto difficile di offrire. Implica la disposizione a non condizionare la ricerca dei propri allievi, implica tollerare la diversità dei gusti estetici, implica la capacità di dare tempo e di sostenere in maniera non giudicante. Allo stesso tempo l'insegnante deve svolgere un ruolo attivo proponendo temi, offrendo materiali, accompagnando con la musica, per orientare la ricerca e per garantire che le scoperte sul proprio vissuto non rimangano tali ma nutrano l'azione creativa. Gli aspetti fenomenologici del Labananalysis ( una sistema di osservazione e analisi di movimento) offrono una valida cornice alla programmazione degli interventi.

L'atteggiamento dell'insegnante di MC deve essere simile a quello che secondo Winnicott assume la madre "sufficientemente buona" per favorire il gioco del bambino; creare il contenimento, offrire alternative e poi ritirarsi senza ostacolare l'esplorazione, la scoperta e le scelte con una presenza eccessiva.

Chiaramente orientato verso lo sviluppo delle potenzialità sane , il MC non è una terapia ma può avere risultati terapeutici, una diversa coscienza corpo/mente rinforza e flessibilizza le capacità dell'io. E' comunque da precisare che questo tipo di approccio è indicato per persone che possiedano un certa solidità nella strutturazione egoica. In genere ottengono il maggiore beneficio le persone il cui processo creativo è stato bloccato per mancanza di stimolo dell'ambiente, cosa molto frequente nel mondo di oggi. Chi abbia altri bisogni richiederà un altro tipo di "attenzione" e di "holding" che possono essere offerti soltanto dalla DMT.

Il tipo di formazione in MC da noi proposta include, parallelamente alla conoscenza approfondita del movimento e all'esperienza pratica sui procedimenti del creare, alcune fondamentali conoscenze sulla psicologia della percezione, del processo creativo e delle dinamiche di gruppo. Le nostri basi teoriche trovano le loro radici nei contributi di C.G. Jung, D.W. Winnicott, M. Milner, s. Arieti, e nei lavori di alcune danzaterapeute, M. Whitehouse, J. Adler, J.Chodorow che consideriamo essenziali per la comprensione della relazione corpo/mente.

Frequentano la formazione in MC persone che provengono dai diversi campi professionali: psicologi, assistenti sociali, operatori della riabilitazione, educatori, artisti, etc. Alcuni vogliono diventare insegnanti della disciplina, altri vogliono ampliare le proprie competenze e altri ancora cercano semplicemente un' occasione di arricchimento personale.

## La Danza movimento terapia

Anche nella DMT è fondamentale promuovere, sostenere e rafforzare le componenti creative necessarie al vivere umano. Il processo creativo è qui visto come il mezzo attraverso il quale stimolare una salutare regressione al servizio dello sviluppo egoico.

La DMT privilegia le modalità non verbali per costruire la relazione terapeutica, chiave fondamentale di sblocco, e base sicura sulla quale è possibile costruire una nuova consapevolezza. È comprensibile quindi che sia di vitale importanza la presenza del terapeuta, e cioè non soltanto quello che esso fa ma anche il suo modo di essere nella relazione; la capacità di mantenere un costante dialogo con il suo mondo interno e con quello dell'altro; la capacità di riconoscere le forme creative che assume il transfert e di gestire le sue conseguenze, così come quelle del proprio controtransfert. In quest'ottica ogni proposta creativa, ogni esperienza di movimento offerta dal terapeuta deve nascere dalla coscienza dei bisogni del paziente e del momento del processo terapeutico in corso.

Il danza/movimentoterapeuta deve essere capace di accompagnare il gioco del paziente e di lasciarsi andare al flusso delle associazioni simboliche, mantenendo allo stesso tempo un confronto con le strutture portanti della sua creazione, così come sono viste dalle conoscenze psicoanalitiche, dalle teorie delle relazioni oggettuali e dei processi mentali, dalle dinamiche relazionali e dalla psicopatologia. Questi riferimenti teorici corrispondono all'approccio sostenuto dall'Art Therapy Italiana, la nostra associazione di appartenenza; le altre scuole esistenti in campo nazionale ne condividono alcuni e in parte fanno riferimento ad altre teorie psicologiche.

A questo punto risulta evidente la necessità di un chiaro contratto terapeutico e di un setting ben definito, due caratteristiche essenziali della DMT che la distinguono nettamente dal MC. Il setting clinico della DMT, sia individuale sia di gruppo, rispetta i criteri tradizionali perché contiene il rapporto terapeuta-paziente esclusivamente nei tempi prefissati e nell'ambiente dove si svolge l'intervento. Più specificamente, il setting si definisce per l'uso psicoterapeutico del movimento per l'integrazione corpo/ mente/ spirito dell'individuo.

La danza/movimentoterapia è utilizzata come terapia primaria o integrata in una équipe per trattare un'ampia gamma di bisogni e patologie delle diverse fasce di età; tra gli altri, disturbi d'ansia, depressione, abuso di sostanze, abusi fisici e/o mentali, disturbi dell'alimentazione, problemi d'intimità nella relazione, scarsa stima di sé, autismo, schizofrenia, ritardo mentale, problemi connessi all'età evolutiva e alla maturità dell'individuo.

Come si è già detto esistono in Italia diverse scuole di formazione in Danza/movimentoterapia, ognuna con la sua specifica cornice teorica e con uno specifico modello per la comprensione del movimento. L'Associazione Professionale Italiana Danza/movimentoterapia, APID, tutela gli standard dei training ed istituisce il registro dei danza/movimentoterapeuti e dei supervisori.

Movimento creativo e danza/movimentoterapia mirano ambedue ad armonizzare l'individuo, il primo può essere utilizzato come una tecnica della seconda, mentre per la DMT la relazione terapeutica rimane la risorsa nucleare di ogni trattamento. Esiste anche un ulteriore territorio di sconfinamento ed è quello dei danza/movimentoterapeuti che svolgono il loro lavoro in ambito esclusivamente socio-educativo. Consapevoli di aver lasciato in sospenso alcune distinzioni vorremmo dichiarare che a nostro giudizio sarebbe giusto riservare il nome di danza/movimentoterapia per gli interventi strettamente clinici giacché questo ridurrebbe il grado di confusione. Sappiamo però che i territori delle discipline se definiscono lungo la loro storia secondo la realtà dei professionisti che le esercitano e quindi, per il momento, è utile tentare semplicemente una descrizione della situazione.

## **Movimento Autentico**

Il Movimento Autentico è una via di consapevolezza, una disciplina e una pratica regolata da specifici parametri, che può essere usata, secondo il momento della vita in cui ci si trovi, per la crescita psicologica, creativa e/o spirituale.

Il MA, che affonda le sue radici nel metodo dell'Immaginazione Attiva ideato da C. G. Jung, si è sviluppato nei primi anni sessanta negli U.S.A. dall'incontro tra la danza-movimento terapia e la psicologia del profondo nella persona di Mary Stark Whitehouse, una delle principali pioniere della DMT. Dai suoi insegnamenti hanno preso l'avvio due principali filoni di ricerca: uno fa riferimento al lavoro di Joan Chodorow, analista jungiana e dmt, e l'altro alla proposta di Janet Adler, dmt e Ph.D in pratiche mistiche. Oggi esiste in Italia un gruppo di insegnanti che guidano gruppi di Movimento Autentico. Queste insegnanti sono tutte danza/movimento terapeute appartenenti all'Art Therapy Italiana. Diverse di loro hanno iniziato la loro formazione in un primo corso tenuto da Joan Chodorow nel 1990, in Svizzera. Altre si sono aggiunte nel 1991 al gruppo di formazione guidato da Janet Adler. Questo gruppo, integrato da danza/movimentoterapeute e psicoterapeute di diversi paesi europei, si è tenuto per otto anni in Toscana e per altri due in Grecia. Queste persone tengono gruppi di pratica e di formazione, ma utilizzano anche il MA in gruppi di pari, come mezzo per mantenere viva la capacità di autosservarsi nella relazione terapeutica.

Poiché il Movimento Autentico richiede la chiusura degli occhi e l'ascolto dei movimenti profondi, ed è una pratica assolutamente autodiretta, si richiede un processo di differenziazione psicologica già avviato e un io solido, capace di un' 'esplorazione autonoma del proprio mondo interno. E' un lavoro di grande profondità; delle tre discipline qui descritte, quello che può indurre i più netti cambiamenti nello stato della coscienza. La deprivazione del canale visivo favorisce la scoperta e lo sviluppo del proprio testimone interiore. Il testimone interiore è quella parte del Sé che osserva la propria esperienza, il movimento della psiche e il corpo. Il testimone assiste, senza condizionarli, ai nostri propri processi interiori; non predilige la dimensione razionale ma è aperto a tutti i livelli del vissuto ( sensoriale, emozionale, immaginale o del pensiero). La presenza del testimone interiore è indice di accresciuta consapevolezza e permette l'apertura al proprio flusso cinestesico profondo dal quale nascono i nostri movimenti più autentici. Così si scopre l'esperienza del "muoversi e del lasciarsi muovere", del farsi guidare dalla volontà o dall'abbandono, e si sperimenta l'infinita varietà di stimoli per la propria azione, inclusa la possibilità dell'immobilità.

Il vedere e l'essere visti, ma anche la restituzione del vissuto sono momenti della pratica. La condivisione, attraverso la parola o attraverso il linguaggio del movimento, apre nuovi spazi psichici e poetici nella psiche del singolo e del collettivo.

Nella sua forma di base il M.A. consiste nella relazione tra due persone, o due gruppi, che si alternano nei ruoli di chi si muove (mover) e di chi osserva, il testimone ( witness). Lo sviluppo del testimone interno è l'obiettivo anche per l'osservatore, che assiste al proprio vissuto alla presenza di chi si muove; questo arricchisce la sua esperienza intrapsichica e favorisce il graduale riconoscimento dei meccanismi proiettivi che oscurano la percezione di sé e degli altri. Imparare a testimoniare se stessi, testimoniare gli altri e condividere attraverso la parola sono momenti successivi nella formazione di chi pratica, e i tempi dell'una e dell'altra fase sono decisi dall'insegnante a seconda della maturazione del o degli allievi. Quello che caratterizza lo scambio verbale, a differenza dei rimandi terapeutici, è la restituzione, all'interno di precise regole, dell'esperienza dei due partecipanti nel qui ed ora.

Il M.A. è una disciplina autonoma, in particolare Janet Adler ha sviluppato una ritualità della pratica come via per la crescita personale e lo sviluppo della consapevolezza. E' anche uno strumento della DMT in quanto può essere applicata in certi casi individuali o come un intervento terapeutico di gruppo. Nel training di Movimento Creativo, metodo Plevin - Garcia, è inserito nel

terzo anno con l'obiettivo di approfondire la presenza e la capacità di comunicazione degli insegnanti. Nel programma di formazione di DMT, Art Therapy Italiana, sono inseriti elementi di MA con l'obiettivo di allenare la percezione, la comprensione e come elaborare o restituire il transfert e controtransfert somatico. I gruppi di pratica sono formati dopo accurati colloqui individuali, e guidati da un insegnante di MA che è generalmente un DMT o ha un background in psicologia e movimento. Dopo aver imparato la pratica, garantita dai fondamenti sviluppati da J. Adler; la ritualità, le regole della verbalizzazione, la riservatezza; gruppi di pari possono formarsi e continuare senza un leader.

## **Conclusione.**

I tre territori, MC, DMT e MA, che abbiamo descritto sono fluidi sia nella teoria sia nella pratica. La conoscenza teorico/pratica di chi conduce orienta il lavoro e permette, con adeguati aggiustamenti l'utilizzo di ciascuna pratica al servizio dell'altra, i limiti e i confini reali sono determinati a seconda della situazione. La nostra lunga esperienza nei tre ambiti ci ha in ogni modo portato a vivere un bisogno di chiarezza. Il nostro obiettivo è stato quello d'offrire un contributo utile per i professionisti, per gli utenti dei diversi campi e per chi sta pensando di avvicinarsi ad uno o all'altro. Siamo coscienti della limitatezza del nostro tentativo giacché queste sono realtà vitali e in costante divenire.

Ciò che finora abbiamo cercato di descrivere è qualcosa che non può essere afferrato completamente in modo concettuale: l'aspetto fondamentale del costante divenire dell'esperienza va vissuto in prima persona e praticato nel tempo. Per concludere diamo voce a Mark Epstein, un psichiatra americano che ha scritto sulle connessioni e sui confini fra la meditazione e la psicoterapia. Epstein fa notare: "Winnicott ha scritto in maniera evocativa di ciò che chiama il senso della 'continuità di essere' (going on being) del bambino piccolo, e con questo intende il flusso ininterrotto del sé autentico. E' questo flusso che ho potuto recuperare in diversi modi, sia nella meditazione che nella psicoterapia. Nello schema winnicottiano non c'è niente di più prezioso e di più sacro della capacità di 'continuare ad essere' di un individuo." (Epstein, 2002 p.30) L'essenza dell' 'continuare ad essere' - presente in ciascuno dei tre territori descritti sopra - è l'aspetto che può aiutare l'individuo a trovare il flusso del proprio sé autentico.

## Bibliografia

Damasio (1999) *Emozione e Coscienza*, Adelphi edizioni, 2000. Milano

Epstein M.(2002) *La Continuità d'Essere*, Ubaldini Roma.

Tart C.(1977) *Stati di Coscienza*, Astrolabio, Roma

Winnicott D.W.(1974) *Gioco e Realtà*, Armando Armando, Roma

## Biografie

Marcia Plevin, psicologa, counselor, docente e supervisore, Art Therapy Italiana, danzamovimento terapeuta, co-fondatrice Movimento Creativo metodo Garcia-Plevin®, responsabile della commissione didattica APID, insegnante di Movimento Autentico, Italia, Spagna, Finlandia, danzatrice e coreografa.. Svolge la pratica terapeutica nel suo studio privato a Roma.

M. E.Garcia, , psicologa, danzavimento terapeuta, Art psychotherapist, Goldsmith College, University of London, docente Art Therapy Italiana, membro consigliere direttivo APID, cofondatrice Movimento Creativo metodo Garcia-Plevin®. Svolge la pratica terapeutica in ambiti prevalentemente psichiatrica e guida gruppi di Movimento Autentico. E' stata danzatrice e coreografa.