



Anfaa
Associazione
nazionale
famiglie
adottive e
affidatarie

Sezione di Novara e Piemonte Orientale
e-mail novara@anfaa.it – tel. 338 8032955

QUANDO LE PAROLE NON SERVONO

PERCORSO ESPERIENZIALE PER IMPARARE A SVILUPPARE
LA PROPRIA CAPACITA' DI ASCOLTO
AL DI LA' DELLE PAROLE

Patrizia Virtuoso – danzaterapeuta, insegnante scuola primaria

sabato 3 dicembre 2011



Eurytmica

Musicoterapia e Danzaterapia

Associazione di promozione sociale
per lo sviluppo e la diffusione delle Artiterapie

CENNI TEORICI

ASCOLTO NEL LINGUAGGIO NON VERBALE:

percepire ciò che non viene detto, ciò che è nascosto nelle pieghe dell'anima e fa fatica ad emergere.

SILENZIO:

fatto di attesa.

Non ci sono parole, è il corpo che parla. I gesti non hanno bisogno di parole e a volte sono più determinanti per stabilire una relazione.

PER UTILIZZARE AL MEGLIO IL SILENZIO:

Occorrono: pazienza, lentezza, calma interiore, auto ascolto.

Il NON VERBALE è già un linguaggio!

Spesso l'ansia e l'imbarazzo dell'adulto, il timore della ferita narcisistica che preme, spingono a parlare a riempire i silenzi di parole....

Per comunicare nel non verbale spesso è sufficiente un piccolo gesto, un sorriso, un punto di contatto sul corpo dell'altro...

STORIA DEL NON VERBALE

Si definisce storia del non verbale, gli avvenimenti e le esperienze che hanno un legame con la comunicazione analogica di un essere umano dal suo concepimento in poi.

Tutto ciò che accade ad una persona, durante l'infanzia, momento in cui il linguaggio orale era primordiale.

Gli avvenimenti vissuti attraverso codici non verbali sono fondamentali poiché hanno plasmato la personalità e i tratti del comportamento.

Il soggetto conserva bene le forme di comunicazione utilizzate a quell'epoca per continuare a comunicare o per rinforzare la comunicazione che, se rimane unicamente verbale non è sufficiente.

Nelle sedute di danza terapia il soggetto utilizza questi codici primari per esprimersi, in modo che se il danzaterapeuta arriva a percepire in profondità tutti i codici durante il processo terapeutico, scopre la sua storia.

Il contatto psichico tra due esseri presuppone un atto di volontà, un'unione basata su delle emozioni e dei sentimenti comuni.

Il contatto psichico può essere non verbale, un'interazione che suscita un'eco affettiva che si trova alla base di tutte le forme di linguaggio, anche nelle forme più apparentemente convenzionali.

Il linguaggio non ha potuto nascere che quando le condizioni preliminari di contatto psichico e mentale, tra i membri della società primitiva, si erano realizzati,

Una volta inventato il linguaggio, l'uomo ha continuato a custodire, nel più profondo del suo essere, la capacità prelinguistica di percezione comunicante e di espressione caratteristica dello spirito che si esprime anche attraverso l'eloquenza del silenzio.

FENOMENI CHE MANIFESTANO NEL NON VERBALE

In danza terapia, soltanto dopo una decina di sedute si può cominciare a comprendere alcuni fenomeni non verbali della relazione terapeutica.

Tale relazione implica un inizio, uno sviluppo e una fine. Si ha un effetto residuale e una continuità.

Ci sono reminescenze che restano numerosi anni.

La danza terapia è dunque un processo che si sviluppa nel tempo tra utente e danzaterapeuta.

E' dimostrato che i soggetti autistici, nel non verbale, mostrano indici di capacità di comunicazione migliori rispetto ai soggetti sani.

Ciò perché essi fanno riferimento a tutte quelle possibilità di espressione corporea che comprendono e si allargano a quelle olfattive, uditive, gustative, cinestesiche.

In una relazione di contatto, si producono tutte queste istanze.

Inoltre si attivano emozioni, affetto, pensiero, sentimento. E' attraverso queste associazioni che si producono gli scambi dall'inconscio al conscio.

Nella relazione con l'altro si produce questo scambio, poiché si tratta di una sorta di grande campo magnetico che attraversa i soggetti coinvolti nella relazione.

La memoria del non verbale è sempre presente e continua.

La memoria del non verbale, possiede anche la proprietà dell' "associazione",

Essa è una struttura flessibile che permette all'uomo di essere avvertito nella sua azione che non si tratta di un ricordo, ma semplicemente di rinnovare ciò che è già stato.

La creatività mette in moto la memoria del non verbale.

E' quello spazio che permette di ricercare il fenomeno del non verbale in ogni individuo.

Il creativo è colui che si lascia portare per la via del non verbale.

La memoria del non verbale possiede nella sua dinamica le energie ereditate e mantenute presenti all'interno di ciascun essere umano.

Ma bisogna anche comprendere che la memoria del non verbale ha un sistema di rappresentazione molto differente da quello dell'immagine.

Queste rappresentazioni non sono statiche, ma si nutrono durante tutta la vita di ogni processo di comunicazione nel quale partecipa l'individuo ed è quindi un sistema permanente che funziona con infinite possibilità.

DANZA TERAPIA, LE ORIGINI

Tanto nella storia dell'umanità, quanto in quella dell'individuo, è attraverso il corpo, i gesti, le danze rituali che l'essere umano comincia a conoscere se stesso e l'ambiente che lo circonda. Nell'antichità gli esseri umani esprimevano i loro bisogni più profondi attraverso l'esecuzione di danze che creavano unità e momenti di condivisione nei momenti significativi della vita sociale.

Mediante il movimento ritmico del corpo venivano soddisfatte esigenze istintive e spirituali e venivano condivise intense esperienze emotive, dalle più terrificanti alle più estatiche.

Attraverso l'uso rituale del proprio corpo in movimento, gli esseri umani tentavano di rendersi propizie le divinità e le forze della natura, cercando di creare un ponte con l'universo ignoto.

La danza era anche una forma di preghiera; molte erano le danze di guarigione danze alle quali le malattie venivano curate e le emozioni trasformate.

Nel corso dei secoli però, nella civiltà occidentale, la danza andò piano piano perdendo le sue caratteristiche originarie, vale a dire il senso di continuità e di connessione con la natura. Da un lato la danza quale libera espressione di sentimenti autentici venne messa al bando dalle ortodossie religiose, dall'altro divenne forma di rappresentazione artistica volta per lo più al raggiungimento di un ideale estetico, in cui il corpo veniva costretto a compiere movimenti poco consoni alla naturalità del gesto.

In questo contesto cominciò ad emergere la danza moderna, che pose l'accento sulla spinta emotiva interiore e sulla naturalezza e spontaneità dei movimenti ed un ritorno al contatto con il suolo.

Proprio in questo periodo, siamo intorno a gli anni 40, avvengono importanti trasformazioni anche in ambito psicanalitico e psichiatrico. Charcot, Janet, Bleuer, Adler, Jung, Sullivan apportano nuovi ed importanti contributi alla comprensione della psiche umana.

Fu proprio dall'incontro con la danza moderna e le teorie psicanalitiche che ebbero origine i primi studi pionieristici sulla danza terapia negli anni Quaranta.

Dopo un lungo percorso, ancora oggi si lavora per migliorare le conoscenze in questo ambito e per avere un riconoscimento professionale a livello ministeriale, cosa già presente da tempo in altri stati.

La fiducia nella possibilità di recuperare una migliore integrazione tra corpo e psiche, quale fonte primaria di benessere è l'obiettivo della danza terapia.

La centralità assegnata al corpo e al suo movimento espressivo-creativo quale veicolo per la costruzione della relazione e del processo terapeutico.

Anche la potenzialità del processo creativo in quanto elemento di cura e di trasformazione, sono innegabili.

La danza terapia privilegia le modalità non verbali per costruire la relazione terapeutica, chiave fondamentale per costruire una nuova consapevolezza.

LETTURA DEL LINGUAGGIO NON VERBALE NEL MOVIMENTO

“L'individuo che danza si immerge in un mondo mitico e diviene...mare, sole, vento..le forze della natura penetrano in lui e lo vivificano. Emerge il carattere mitico.”

L'assenza della comunicazione non verbale mette le persone in uno stato di coscienza particolare in cui si entra in contatto con l'inconscio e in cui il controllo dell'io si affievolisce (stato di reverie, forma primitiva aurorale della coscienza che può venire recuperata tramite il movimento regressivo).

RUDOLF LABAN E L'ARTE DEL MOVIMENTO

Secondo Laban, le azioni corporee producono modificazioni nella posizione del corpo o di alcune sue parti, nello spazio che lo circonda.

Ciascuna di esse occupa un determinato periodo di tempo e richiede una certa quantità di energia muscolare.

Ogni azione corporea si può descrivere:

- Quale parte del corpo si muove?
- Verso quali direzioni spaziali è indirizzato il movimento?
- A che velocità procede il movimento?
- Che grado di energia muscolare è impiegato nel movimento?

Esistono movimenti centrifughi e centripeti, movimenti simmetrici e asimmetrici, nella sfera alta del corpo, nella sfera bassa, vicini al corpo, lontani....

Molto ci sarebbe da dire in proposito...ma andremmo ad addentrarci in un territorio molto specifico, per addetti ai lavori.

Possiamo aggiungere che il movimento, ha una sua simbologia.

Un movimento che si chiude a destra o a sinistra indica paura, timidezza, un movimento che si apre lateralmente indica sicurezza e conquista.

La spirale che va verso destra indica evoluzione, verso sinistra involuzione (L. Sheleen).

Accanto ai movimenti primari, guidati dalla nostra razionalità, sono da leggere soprattutto, movimenti secondari o di compensazione, dove l'io sembra non riuscire ad avere presa.

Laban li chiama “movimenti ombra”, sono quelli che meglio ci parlano dei processi interiori del soggetto: sono movimenti inconsci che si accompagnano a quelli fatti deliberatamente.

La scomparsa di ogni struttura nel movimento, l'uso confuso dello spazio e del tempo, secondo Laban è disordine.

Il corpo in equilibrio nello spazio vivrà un momento di staticità.

Il salto è il tentativo di “fuggire” alla legge di gravità ed alle regole, ma è anche un balzo verso l'infinito...

Strisciare è tornare indietro alla propria ontogenesi, regredire..

Avvolgersi farsi piccoli, è ripiegarsi su se stessi, tornare alla vita uterina, farsi serpenti...

Alzarsi in piedi, farsi grandi, è la progressione della coscienza, il desiderio di affermazione, il conquistare lo spazio...

La linea curva è accordo, armonia, simmetria...

La linea spezzata è rottura, disaccordo...

Il cerchio è accettare l'altro nel proprio spazio, rivivere un momento rituale, sacro...

L'immobilità è nascondersi, ma anche prendere coscienza..

Dondolare e oscillare è entrare in accordo tonico con l'altro, abbandonarsi ad un momento collettivo, perdere la sensazione dei propri limiti corporei...ecc.

Schilder parla della stretta correlazione tra sequenza muscolare ed atteggiamento psichico: un sequenza di movimento cambia la nostra situazione interiore e provoca una situazione “fantastica” che si accorda con la sequenza muscolare.

Il movimento traduce fedelmente la situazione psicofisica dell'individuo, ed ha lo stesso senso simbolico della sua dimensione psichica o della sua patologia.

LE VALENZE TERAPEUTICHE DELLA DANZA TERAPIA

Le valenze terapeutiche della danza e del movimento sono molteplici, tuttavia quando parliamo di danza terapia ci riferiamo a una metodologia specifica e non alla semplice utilizzazione del “medium” della danza con persone che vivono una situazione di disagio.

La specificità di questa disciplina è insita nel linguaggio corporeo, della danza e al processo creativo quali principali modalità di valutazione e di intervento all'interno di processi interpersonali finalizzati alla positiva evoluzione dell'individuo.

Nata come approccio clinico, la D.T. esprime anche risorse, competenze e tecniche al lavoro psicosociale, pedagogico e formativo.

Si avvale di strumenti specifici, tecniche proprie e, pur rapportandosi a differenti scuole di pensiero, basa il proprio intervento su una metodologia rigorosa, che necessita da parte del danzaterapeuta, l'acquisizione di specifiche competenze.

Collocandosi nel delicato settore della relazione d'aiuto, la D.T. esige da parte di chi la pratica, una precisa assunzione di responsabilità sul piano etico, clinico, della ricerca e dell'aggiornamento professionale.

Il danzaterapeuta deve conoscere il linguaggio corporeo, del movimento e della danza, il processo creativo e le sue implicazioni sul piano emotivo, psicologico e cognitivo, con riferimento a differenti modelli teorici; ed essere in grado di formulare piani d'intervento differenziati a seconda dell'utenza coinvolta.

Si avvale di strumenti specifici, tecniche proprie e, pur rapportandosi a differenti scuole di pensiero, basa il proprio intervento su una metodologia rigorosa, che necessita da parte del danzaterapeuta, l'acquisizione di specifiche competenze.

Da questo punto di vista la D.T. è innanzitutto la riattivazione di un piacere e di una pulsione ancestrale che spesso si è persa nella vita quotidiana.

Il piacere di muoversi è spesso il piacere di agire che si trasforma progressivamente in un progetto di agire, perciò in movimento creativo, attraverso l'esplorazione motoria, la liberazione del gesto, la relazione dinamica con il suolo e il rapporto con i gesti.

Tutto ciò può trovare nella forma ludica una maniera per realizzarsi.

Il gioco rappresenta sia un momento simbolico di recupero di una dimensione infantile e primitiva e perciò un'espressione del vissuto inconscio, sia una forma di espressione spontanea e creativa, che dà una forma e una soluzione simbolica ai conflitti.

Patrizia Virtuoso

Danzaterapeuta, presidente di Eurytmica

Per ulteriori approfondimenti si rimanda alla bibliografia.

Breve bibliografia:

- Adorisio A., Garcia M. E.: *Danzamovimentoterapia*, ed. Maggi, 2008
- Benenzon R.: *La parte dimenticata della personalità*, Borla, 2007
- Colombo C.: *Radici e forme della danzaterapia*, MB Publishing, 2006.
- De Vera d'Aragona P.: *Curarsi Danzando*, ed. Riza Scienze, 1988.
- Laban R.: *L'arte del movimento, The mastery of movement*, Plymouth, Macdonald & Evans, 1980
- Sheleen L., Dropsy J.: *Expression culturelle el relations humaines*, Bulletin de Psychologie, 1969.
- Shilder P.: *Immagine di sé e schema corporeo*, Franco Angeli, 1984.

La sezione Anfaa di Novara e Piemonte Orientale, predispone incontri periodici di informazione/formazione e sostegno per famiglie adottive e/o affidatarie o in attesa dell'inserimento di un bambino nonché percorsi didattici per le scuole di ogni ordine e grado. Per informazioni:

www.anfaa.it // novara@anfaa.it // 338 8032955

L' Associazione Eurytmica organizza incontri individuali e di gruppo di danza terapia e musicoterapia, stages, corsi di formazione.

Per informazioni:

Patrizia Virtuoso
info@eurytmica.it
www.eurytmica.it
tel. 3661953163