

# **PSICODANZA, nella ricerca intima per trovare se stessi.**

**Romeo - Cristina - Leticia Lucioni**

La psicodanza nasce per noi dalle esperienze fatte a Buenos Aires nell'ambito della scuola di psicodramma "Zerka Moreno" (con i professori: Jaime Rojas-Bermudez, Cristina Narvaez, Monica Zuretti) e, soprattutto, con un intenso lavoro di Biodanza, svolto in Italia con il suo creatore Rolando Toro Araneda.

Applicare la danza nella psicoterapia diventa un elemento importante proprio perché libera sia il corpo che la mente da legami che inibiscono il fluire regolare dei pensieri, delle emozioni, degli affetti ed anche delle componenti motorie e psicomotorie.

Molte esperienze sono state fatte nel trattamento di pazienti affetti da:

✂ **Sindrome di Parkinson:** in questi casi la musica e la danza liberano dalle contratture, dalle ipercinesie e dai tremori, attraverso meccanismi che non sono ancora ben conosciuti (forse intervengono fibre sopracingolari), ma che si dimostrano molto efficaci anche se non è stato possibile confermare i miglioramenti con il passare del tempo. Spesso risulta sorprendente vedere pazienti rigidi ed incapaci di iniziare un movimento che rapidamente si "sciogliono" arrivando a ballare anche a ritmo di rock.

✂ **Sindrome di Alzheimer:** pazienti anche gravi dimostrano una buona accettazione delle pratiche di biodanza e di psicodanza che inducono un recupero nelle funzioni motorie e psicomotorie, ma anche una riorganizzazione affettiva attraverso il contatto corporeo ed il riconoscimento delle proprie capacità che spesso sono percepite dai pazienti come quasi del tutto perse. La danza è molto utile per integrare sedute di terapia-emotivo-espressiva che richiedono un maggior autocontrollo e perciò risultano frustranti.

Per la psicodanza è fondamentale la scelta delle musiche attraverso le quali si può modulare il ritmo, la velocità del movimento e, soprattutto, l'elaborazione di vissuti ed una speciale attivazione dell'immaginario.

Per questo vengono pianificate sedute come "feste campestri", espressioni eroiche o componenti romantiche.

Nelle nostre esperienze, si è cercato sempre di evitare lo scivolamento verso espressioni erotico-sentimentali, considerando che questi atteggiamenti libidici portano troppo a sviluppare un autoerotismo regressivo.

Proprio per questo si preferiscono attività di gruppo, con continui scambi tra le coppie che si formano naturalmente, attraverso la circolazione dei vissuti anche utilizzando oggetti come cuscini, veli, sciarpe, corde, bastoni, ecc.

Il progetto operativo è sostenuto dall'idea di favorire nel soggetto un riequilibrio psico-fisico (scoperta delle proprie capacità psicomotorie), emotivo (percepire le risposte intime, non solo libidiche, ma anche di vera e propria partecipazione vivenziale), affettivo (legato al senso di partecipare con gli altri, sentimenti, vibrazioni, com-partecipazioni) e cognitivo (riuscire a capire il significato della partecipazione ad un "rito", ad un mistero che riflette, come in uno specchio, le interferenze interpersonali e sociali).

La messa in azione del corpo (come del resto succede anche nello psicodramma) smuove rapidamente le barriere, le difficoltà e le incongruenze che una psicoterapia verbale e "faccia-faccia, potrebbe raggiungere solo con molto tempo e con grande fatica.

Questo è anche l'obiettivo di una esperienza di gruppo (come è quella della psicodanza). Il contesto pieno di gioia, di iniziative, di ricchezza emotiva e di profondità affettiva, favorisce l'armonizzazione e l'integrazione di parti del sé in conflitto tra loro. Il senso di sé e quello dell'Altro, la voglia di togliersi la maschera per acquisire autenticità, scoprire una visibilità nuova che si accompagna a poter vedere l'Altro in una luce ludica, libera da sovrastrutture limitanti e responsabili di togliere verità, immediatezza e trasparenza ai comportamenti.

Nella psicodanza, ogni movimento acquista un significato simbolico e rituale che, con l'aiuto della musica (elemento liberatorio) e dell'ambiente predisposto ad hoc, porta a far riemergere memorie positive e sensazioni intense.

La guida del direttore e l'aiuto preciso e puntuale degli "Io-ausiliari" strutturano presenze e valenze che ricordano la funzione<sup>4</sup> del "Nome del Padre" che, in questo ambito, dimostra fortemente le sue valenze permissive, facilitanti la crescita individuale e soggettiva, spinte a proporre quei sensi di liberazione e di autosoddisfazione che, molto spesso, risultano coartati, annichiliti se non frustrati e castrati.

Il ritmo, la musica, i gesti che si susseguono e scivolano rispettando la "costruzione scenica", liberano dalle tensioni, rendono auspicabile la spontaneità e vantaggiose tutte le forme di contatto e di incontro che gli stessi "attori-ballerini" facilitano ed attivano.

Scopo della psicodanza è quello di aiutare la persona a vivere bene se stessa, con soddisfazione, con gioia e, soprattutto, nella "certezza di potersi vivere spontaneamente, senza sotterfugi e senza paure".

Riassumendo, ogni seduta di psicodanza permette di:

- ~~///~~ affrontare e via via risolvere conflitti emotivi, contenendo risposte di ansia e/o di angoscia;
- ~~///~~ correggere atteggiamenti rigidi, coatti o innaturali;
- ~~///~~ attivare le valenze affettive che danno un senso timologico (carico di valori) all'incontro, all'integrazione ed alla partecipazione;
- ~~///~~ sviluppare quelle attività psicomotorie che erano risultate annichilite o bloccate dai conflitti intrapsichici;
- ~~///~~ superare la timidezza, frutto di mascheramenti incongrui ed inibitori;
- ~~///~~ arricchire il proprio senso di sé con valenze affettive autoriferite, con il desiderio di farsi vedere e riconoscere, con il piacere di "osare" e di essere se stessi in ogni forma e per sempre.

Evocare stati d'animo, riscoprire valenze psicomotorie, rendersi liberi rinunciando a "mascheramenti", trovare il piacere della vicinanza dell'Altro al quale sentirsi uniti nella ricerca della felicità, sono gli elementi strutturanti della psicodanza che così si propone come mezzo a volte indispensabile per completare programmazioni terapeutiche, riabilitative e soprattutto capaci di sciogliere nodi inibitori ed atteggiamenti rinunciatari e di isolamento conseguenti a situazioni di stress e di disagio.