

DIALOGO-DANZA: sorprese – emozioni – affetti.

Romeo Lucioni

Le esperienze sulla Dialogo-Danza sono sicuramente motivo di indagine e di ripensamento dal momento che l'obiettivo è quello di trovare vie sicure di innovazione per poter superare il disagio, le difficoltà, le frustrazioni, gli stress ed i traumi che la società post-industriale non è ancora in grado di controllare, quando poi non ne è lei stessa la causa.

Le situazioni critiche impegnano il soggetto a mettere in moto le proprie forze resilienti che, nell'arco della vita, si modificano in rapporto con le capacità personali e lo sviluppo-evoluzione che induce modificazioni dell'organizzazione di base nei campi delle emozioni, degli affetti e delle espressioni cognitivo-intellettive.

Possiamo anche intuire come le *sorprese* e le *emozioni*, che si vivono nelle sedute di Dialogo-Danza, inducano una quantità indescrivibile di input che rendono confusa la percezione e difficile la classificazione-rappresentazione degli eventi.

La sorpresa

è sempre qualcosa di inaspettato che suscita meraviglia, ma anche attesa, tensione, aspettativa, ecc.

L'emozione è un "movimento interno" (risposta), solo in parte conscio, automatico e controllabile solamente attraverso l'organizzazione psico-mentale di tipo affettivo.

Sia la sorpresa che l'emozione promuovono reazioni istintive, fisiche e mentali (accelerazione del ritmo cardiaco, fissazione dell'attenzione, senso di attesa, ecc.); seguono momenti di adeguamento affettivo (senso di piacere, soddisfazione, fastidio, ecc.) e cognitivo (senso di consapevolezza e di adeguamento).

Potremmo anche dire che la sorpresa e l'emozione "entrano" profondamente nella sfera della *affettività*, della commozione, della soddisfazione ed anche della tribolazione.

Si tratta di "adattamenti" che non possono essere insegnati, seguono un apprendimento personale che scaturisce da "rilevamenti intuitivi" (rapidi) ed anche razionali (più elaborati) sostenuti da rilevamenti spesso impercettibili, che hanno un substrato conscio, ma soprattutto inconscio.

L'accettazione (piacere) o il rifiuto (dispiacere) sono dunque il risultato di elaborazioni personali che il soggetto induce utilizzando modalità istintive, ma anche interpretative, partecipative, integrative, collaborative, ecc.

Stimoli esterni diversi possono anche portare a modificazioni di uno standard abituale, fungendo da "provocazioni" o da cause per una disorganizzazione.

Si possono anche osservare reazioni forti, inattese, improvvise e sorprendenti, ma che poi si dileguano, si spengono lasciando spazio ad un calo di attenzione e di tensione, con conseguenti momenti di stasi.

Questi possono riattivarsi, cambiare, trascinare altre esperienze che arricchiscono l'esperienza e la rendono unica, irripetibile.

L'interazione tra input esterno e la risposta interna crea un background di tensione emotiva e affettiva che, di volta in volta, fanno scoprire nuove sfumature

e nuove interpretazioni che danno spessore, vivacità, vitalità, forza e ricchezza all'esperienza.

Si tratta di momenti che si susseguono, di quelle famose "parole" che creano il "dialogo", che raggiunge il suo completo significato con la partecipazione della musica e del movimento che, possiamo dirlo, creano altri "livelli partecipativi" per il soggetto che arriva così a trarre da ogni esperienza di Dialogo-Danza una "vivencia" che è il dialogo tra sé e gli altri, tra le dinamiche profonde ed il susseguirsi degli stimoli.

È proprio questa enorme "ricchezza emotiva, affettiva, cognitiva, culturale ed educativa" che rende la Dialogo-Danza una tecnica unica ed insostituibile per la quale si possono creare momenti di auto-soddisfazione, di desiderio, di capacità adattiva, di potenzialità terapeutica, ristoratrice e stimolante che nell'insieme rappresentano l'aspetto di una soddisfacente qualità di vita, ma soprattutto la possibilità di scoprire forze positive per la crescita personale, per il raggiungimento di un forte senso di sé e di una convinzione di essere liberi ed atti a creare la propria dimensione vitale.