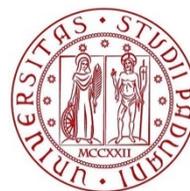


SCUOLA DI SCIENZE UMANE, SOCIALI
E DEL PATRIMONIO CULTURALE

DIPARTIMENTO DI FILOSOFIA, SOCIOLOGIA,
PEDAGOGIA E PSICOLOGIA APPLICATA – FISPPA



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA**

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

**DIPARTIMENTO DI FILOSOFIA, SOCIOLOGIA, PEDAGOGIA E
PSICOLOGIA APPLICATA – FISPPA**

CORSO DI STUDIO

**IN SCIENZE DELL'EDUCAZIONE E DELLA FORMAZIONE
CURRICOLO EDUCAZIONE SOCIALE E ANIMAZIONE CULTURALE**

Relazione finale

**TRASFORMARE I LIMITI IN RISORSE:
LA DANZATERAPIA DI MARIA FUX**

RELATORE

Prof.ssa STEFANIA ONESTI

LAUREANDA Zuccon Camilla

MATRICOLA 1200579

Anno accademico 2021/2022

Indice

Introduzione.....	3
1. L'Arteterapia	5
1.1. L'intreccio tra arte e terapia nella storia.....	5
L'arte nella storia	5
La nascita dell'Arteterapia	6
Le figure centrali della disciplina	9
1.2. L'Arteterapia oggi	12
Obiettivi, aree d'intervento e benefici	12
Alcune applicazioni pratiche di Arteterapia	13
1.3. Arte, pedagogia e infanzia.....	14
2. La danzaterapia.....	18
2.1. Presupposti teorici.....	18
La <i>Modern Dance</i>	18
La <i>Denishawn School</i>	19
L'evoluzione della <i>Modern Dance</i>	20
2.2. Dalla danza alla danzaterapia.....	24
Le prime danzaterapeute	24
La nascita della disciplina	26
I principali orientamenti della danzaterapia	27
2.3. La danzamentoterapia (DMT).....	29
Definizione, tecniche e obiettivi della DMT	29
La danzamentoterapia espressivo-relazionale (Dmt-ER)	30
3. La danzaterapia di Maria Fux	33
3.1. La figura di Maria Fux.....	33
3.2. Il metodo Fux.....	34
I fondamenti della metodologia fuxiana	34
Caratteristiche strutturali dell'incontro di danzaterapia	38
3.3. Altre applicazioni del metodo	40

La danzaterapia individuale	40
Applicazioni pratiche in Italia	43
Conclusioni	46
Bibliografia	48
Sitografia	50

Introduzione

Nell'ambito dell'educazione e della cura stanno prendendo sempre più piede i percorsi basati sull'uso dell'arte e stanno quindi crescendo esponenzialmente il numero di figure professionali specializzate. Per questo motivo ho scelto di approfondire un particolare approccio alla danzaterapia, diffuso in tutto il mondo e che ha avuto grandissima influenza all'interno del campo della danzaterapia e delle Artiterapie: il metodo Fux, dal nome della sua fondatrice, Maria Fux, una delle figure più importanti ed emblematiche in questo ambito.

La tesi è articolata in tre capitoli. Si apre con un breve *excursus* storico sull'arte in riferimento alla cura, da cui si evince come l'arte abbia sempre occupato un posto rilevante nella vita dell'uomo, intrecciandosi con altri ambiti e arrivando ad essere riconosciuta come metodo terapeutico. All'interno del primo capitolo si approfondisce anche la nascita dell'Arteterapia, i suoi usi e le tecniche a cui ricorre, con un particolare accento sulle pratiche e i contesti dove viene applicata ad oggi. Il primo capitolo si conclude con un riferimento all'arte nell'educazione, in particolar modo in rapporto con l'infanzia, presentando i profili degli studiosi che maggiormente hanno portato un contributo significativo al tema.

Il secondo capitolo è incentrato sulla disciplina della danzaterapia. In *primis* ne viene trattata l'origine storica, quindi i presupposti teorici e il contesto che hanno permesso alla danzaterapia di svilupparsi e di affermarsi, dando particolare attenzione all'apporto che la corrente della *Modern Dance* e i suoi artisti hanno offerto. Dopo aver approfondito le basi teoriche e le figure precorritrici della nascita della danzaterapia, questa viene esaminata come disciplina, dalle prime danzaterapeute agli approcci che si sono sviluppati in seguito, tenendo conto degli aspetti teorici più importanti della disciplina in sé. Il capitolo volge al termine con la presentazione e un breve approfondimento di uno degli orientamenti di danzaterapia ad oggi più in uso e diffusi insieme alla danzaterapia di Maria Fux, la danzamentoterapia di Vincenzo Bellia.

Il terzo capitolo si concentra sulla figura di Maria Fux e sul suo metodo. Si apre con una presentazione degli aspetti più significativi della vita dell'artista, della sua formazione e della sua carriera. Inoltre, viene trattato il suo approccio alla danzaterapia. Il capitolo prosegue con un approfondimento degli aspetti metodologici fondanti del metodo Fux e delle caratteristiche principali dell'incontro di danzaterapia. Vengono

affrontati, inoltre, alcuni sviluppi odierni della danzaterapia, partendo da quelli strettamente collegati al metodo Fux e arrivando a trattare anche quelli che se ne sono distaccati come, per esempio, la danzaterapia individuale. Il capitolo si conclude con la presentazione di alcuni ambiti di applicazione di questa metodologia in Italia, nei contesti di prevenzione e cura delle patologie.

La motivazione che mi ha spinto a portare questo argomento è strettamente collegata con la frequentazione del corso Metodologie del Teatro e dello Spettacolo, che mi ha permesso di avvicinarmi a questo tema e interessarmi alla materia in questione. Nonostante l'importanza e le potenzialità della danzaterapia in campo educativo nel panorama odierno, questa viene ancora altamente sminuita e sottovalutata da molti. Per questo motivo ho scelto di approfondire questo tema all'interno della mia relazione ponendo l'accento sul metodo elaborato da Maria Fux, che mi ha colpito per l'estrema rilevanza che dà all'integrazione e all'inclusione. Maria Fux ritiene che ognuno possa danzare, poiché ognuno ha il ritmo di sé e che ogni individuo possa attivare un percorso di trasformazione dei propri limiti in risorse. Questi aspetti della sua metodologia le permettono di inserirsi a pieno titolo nel campo dell'educazione odierna. Inoltre, mi è sembrato il modo giusto per celebrare il centenario della nascita della maestra Maria Fux che ricorre quest'anno.

1. L'Arteterapia

1.1. L'intreccio tra arte e terapia nella storia

L'arte nella storia

Arte è un vocabolo che deriva dal latino *ars* e, come questo, indica in senso lato la capacità di svolgere bene una qualsiasi attività. Analogo significato aveva il greco *téchné*. È probabile che originariamente e nel linguaggio corrente *téchné* e *ars* indicassero in special modo la capacità di svolgere un lavoro materiale, la capacità di fare, di produrre [...] nella lingua colta, però, ebbe presto un notevole spicco tra i significati particolari di *téchné* e *ars* quello che nell'italiano moderno attribuiamo più comunemente ad arte: [...] la capacità di svolgere bene alcune attività privilegiate, come poesia, musica, architettura, scultura, pittura¹.

Questa la definizione di arte secondo l'*Enciclopedia Europea*, che nell'approfondimento *Arte e Linguaggio* aggiunge: «Si dà allora il nome di arte ad una presunta capacità dell'uomo di tutti i tempi (almeno a partire dal paleolitico) di produrre qualcosa che gli permetta di comunicare con il suo prossimo nel modo biologicamente più appropriato all'*homo sapiens*»².

L'arte, dunque, è da sempre un modo dell'essere umano di comunicare, ma non solo; essa è un modo anche per convalidare, celebrare qualcosa, può essere vista come un rituale, un dono, o come un metodo terapeutico, di cura.

Nei secoli l'uomo ha sempre avuto a che fare con l'arte, e spesso quest'ultima si è intrecciata con la salute mentale e le terapie ad esse associate.

I primi cenni ad un'arte in grado di curare risalgono all'età antica, ai tempi degli Egizi che incoraggiavano la partecipazione a percorsi artistici e la frequentazione di balletti e concerti per coloro che erano affetti da disturbi mentali³.

Con i Greci questo legame si consolida, l'arte, e in particolar modo l'arte attorica, diventa espressione dell'interiorità, delle emozioni sia positive che negative della vita quotidiana. Il mondo interiore viene quindi messo in scena attraverso le rappresentazioni teatrali: le tragedie producono un effetto catartico nello spettatore, liberando le emozioni represses. Il teatro greco, quindi, svolge una funzione terapeutica senza esserne

¹ *Enciclopedia Europea*, Milano, Garzanti, 1976, vol. I, p. 661.

² *Ivi*, p. 662.

³ Cfr. CAPUTI Antonio - DE PALMA Michele C. - Di GENNARO Federica - PIARULLI Stefania - PICONI Federica - SISTI Ines - TOTA Patrizia - VILLANACCI Rita (a cura di), *L'Arteterapia: efficacia, efficienza e sostenibilità in Italia e all'estero*, Stresa, Programma Scienziati in Azienda, 26 settembre 2011 – 27 luglio 2012, p. 5.

pienamente consapevole e, allo stesso modo, anche alcuni canti militari del tempo svolgono una simile funzione; infatti, per la loro precisa strutturazione questi canti aiutano nel lenire le paure e a rassicurare i soldati prima di una battaglia. Possiamo affermare quindi che nell'antica Grecia l'interazione tra arte e terapia fosse particolarmente stretta⁴.

Nel Medioevo l'arte viene completamente spogliata della sua funzione catartica e liberatoria, vestendosi inizialmente di magia e superstizione, ma anche dell'educazione morale e religiosa. Attraverso, per esempio, le sacre rappresentazioni.

Solo con il Rinascimento si ritorna a guardare l'arte come profonda espressione dell'artista: quest'ultimo comincia ad essere visto come una figura con particolari sensibilità e l'opera d'arte come lo strumento terapeutico che gli permette di esprimere sentimenti ed emozioni che se non espressi potrebbe farlo impazzire.

Con l'avvento della prima Rivoluzione industriale l'intreccio tra arte e terapia si consolida; in Europa e negli Stati Uniti comincia a diffondersi la pratica di mandare le persone affette da disturbi psichici in appositi rifugi situati in campagna, adibiti al trattamento di pazienti psichiatrici. In questi luoghi i pazienti ricevono una sorta di "terapia morale", ovvero cure e assistenza, oltre a svolgere una serie di attività artistiche come la danza, la scrittura, la pittura.

Nel XX secolo, con l'avvento della psichiatria moderna e successivamente delle teorie psicanalitiche di studiosi come Freud e Jung, l'opera artistica prende sempre più valore come strumento per l'espressione dell'inconscio e del mondo interiore. Questo sarà il primo passo verso la nascita dell'Arteterapia⁵.

La nascita dell'Arteterapia

Prima di fornire una definizione di Arteterapia, ritengo sia necessario approfondire i termini che compongono la parola: arte e terapia. Per quanto riguarda il termine "arte" abbiamo già avuto modo di delinearne etimologia e significato nel paragrafo precedente, ma ritengo sia necessario sottolinearne un'ulteriore accezione.

⁴ Cfr. ALLEGRI Luigi (a cura di), *Storia del teatro: le idee e le forme del teatro dall'antichità ad oggi*, Roma, Carocci, 2017.

⁵ Cfr. CAPUTI Antonio - DE PALMA Michele C. - Di GENNARO Federica - PIARULLI Stefania - PICONE Federica - SISTI Ines - TOTA Patrizia - VILLANACCI Rita (a cura di), *L'Arteterapia: efficacia, efficienza e sostenibilità in Italia e all'estero*, cit., pp. 5-6.

Infatti, il significato della parola negli anni si è arricchito, arrivando ad avere un senso più ampio rispetto a quello conosciuto in passato, strettamente connesso alla capacità di svolgere bene determinate attività. L'accezione che meglio connette arte a terapia è quella che la intende come uno strumento per comprendere sé stessi, una ricerca personale di crescita e di significato, un percorso di guarigione, è l'accezione che meglio connette arte a terapia.

Il termine "terapia" invece, deriva dal greco *therapeia*, ed è la: «branca della medicina che tratta dei mezzi e delle modalità usati per combattere le malattie; anche, l'insieme dei provvedimenti adottati a tale scopo (in questo senso sinonimo di cura)»⁶. Questa è la definizione di terapia secondo il *Vocabolario della Lingua Italiana Devoto-Oli*. Ricercando nel *Dizionario di Pedagogia Clinica* il significato non si discosta, anche qui il senso attribuito a terapia è: «metodo e cura per alleviare le sofferenze del paziente»⁷.

Therapeia significa anche «prestare attenzione»⁸, un'accezione che ci permette di cogliere uno dei sensi più profondi della pratica dell'Arteterapia, ovvero lo sguardo, il sostegno e il supporto verso coloro che affrontano un percorso terapeutico e che sono quindi alla ricerca di un significato.

L'unione tra questi due termini e i loro significati è l'Arteterapia, ovvero: «Una forma di intervento, nel quale si fa uso di differenti mediatori artistici al fine di favorire l'empowerment della persona o del gruppo, la piena utilizzazione delle proprie risorse e il miglioramento della qualità della vita»⁹. Possiamo affermare quindi che il termine indichi: «l'uso terapeutico dell'espressione artistica»¹⁰.

Prima di approfondire nel dettaglio questa disciplina ritengo sia necessario conoscerne la storia, le sue fondatrici e i suoi fondatori, i presupposti storici e teorici e i principali esponenti.

La nascita dell'Arteterapia è stata influenzata in particolar modo dall'avvento della psichiatria moderna che agli inizi del XX secolo aveva cominciato a porre il suo interesse nel legame tra immagini visive, emozioni e inconscio. Per la prima volta le

⁶ DEVOTO Giacomo – OLI Giancarlo, *Il Devoto-Oli: vocabolario della lingua italiana 2007*, Firenze, Le Monnier, 2006, p. 2883.

⁷ <https://dizionariopedagogiaclinica.it/dizionario/terapia/> (u.v. 21/01/2022).

⁸ MALCHIODI Cathy A., *Arteterapia. L'arte che cura*, trad. di Gabriele Noferi, Firenze, Giunti, 2009, p. 13 (ed. or. MALCHIODI Cathy A., *Art therapy Sourcebook*, New York, McGraw-Hill, 2007).

⁹ <https://www.stateofmind.it/2018/06/arteterapia-creativita-cura/> (u.v. 30/01/2022)

¹⁰ MALCHIODI Cathy A., *Arteterapia. L'arte che cura*, cit., p. 11.

espressioni artistiche cominciano quindi ad essere viste come produttrici di dati tangibili riguardo la natura del mondo interiore.

Uno sguardo medico nei confronti delle produzioni artistiche in realtà era già stato dato negli ultimi anni del XIX secolo dallo psichiatra francese Paul-Max Simon, che nel 1876 e nel 1888 aveva pubblicato degli studi sui disegni di persone affette da malattie mentali. A Simon possiamo attribuire due meriti: il primo è quello di essere stato il «padre fondatore del binomio arte-psichiatria»¹¹, il secondo riguarda l'apertura della strada degli studi diagnostici riguardanti il disegno, secondo la convinzione che i contenuti delle produzioni artistiche potessero essere collegati ai sintomi dei pazienti.

Nel 1912 gli psichiatri tedeschi Emil Kraepelin e Karl Jaspers giunsero alle conclusioni di Simon, ritenendo infatti, che i disegni dei pazienti potessero essere dei validi sussidi diagnostici. Ma fu solo con lo sviluppo delle teorie di Freud e Jung che si spalancò la porta alla relazione tra psiche ed espressione artistica.

Freud sviluppò le sue teorie sull'inconscio e sulle immagini oniriche in seguito anche ad un'analisi degli incontri con i suoi pazienti, questi infatti affermavano che sarebbero stati in grado di disegnare quello che non riuscivano a descrivere a parole; ed è in seguito a queste scoperte che Freud approfondisce i concetti artistici e la letteratura sulle arti visive, introducendo questi elementi in modo pratico all'interno del suo lavoro, con lo scopo di comprendere ulteriori contenuti sulla psiche umana.

Il contributo di Jung invece verte sull'elaborazione del concetto di inconscio collettivo, un insieme di simboli e archetipi che si tramandano di generazione in generazione attraverso l'arte e la mitologia. Jung ritiene che le immagini, i racconti, i sogni, le produzioni artistiche possano svelare parti dell'inconscio e ritiene fondamentale che queste immagini emotivamente cariche vengano espresse, evitando così che queste possano avere degli effetti negativi sul comportamento.

Le teorie di Freud e Jung riguardo le espressioni artistiche attirarono un particolare interesse da parte della comunità psichiatrica e permisero di porne le basi per un uso terapeutico. Gli psicoterapeuti, attraverso lo studio dei testi di Freud e Jung, si resero conto che il linguaggio verbale non era sempre adeguato e si accorsero che l'uso di immagini e altri prodotti artistici poteva fornire importanti informazioni.

¹¹ *Ivi*, p. 35.

Possiamo quindi affermare che l'Arteterapia abbia mosso i suoi primi passi a partire dai contributi del movimento psicoanalitico e dalle idee sul contenuto simbolico delle immagini che si potevano ricavare dalla produzione artistica dei pazienti.

L'affermarsi dell'Arteterapia è stato favorito anche da altri elementi che prepararono il terreno. Uno di questi fu il crescente interesse di quegli anni nella ricerca di terapie alternative che fossero complementari al trattamento medico tradizionale, questo permise il crearsi di un ambiente favorevole all'accettazione di novità. Inoltre, la nascita dell'Arteterapia è stata favorita dalla presenza, nel secolo precedente, di metodologie che già facevano riferimento all'uso dell'arte con pazienti psichiatrici. È il caso della "terapia morale". Questa pratica durò per pochi anni, ma riemerse nel XX secolo all'interno degli ospedali psichiatrici, cliniche e centri di riabilitazione. Consisteva nell'inserimento, nel trattamento medico, di attività artistiche, musicali, motorie e di scrittura creativa. Le arti iniziarono quindi ad essere integrate ai trattamenti tradizionali, di conseguenza le terapie basate sulla creazione artistica divennero un campo di studi vero e proprio¹².

Le figure centrali della disciplina

Una delle figure più importanti in questo ambito è quella di Friedl Ducker Brandeis, pioniera della disciplina, che vive a cavallo tra le due guerre ed è stata la prima ad accorgersi della possibilità di un legame tra arte e immagini, suoni, parole, forme e gesti. Dal 1934 al 1938 insegna ai bambini del ghetto di Praga, dove ha modo di accorgersi di come i suoi allievi, attraverso l'arte, fossero in grado di far fronte alla discriminazione e al sopruso e di come, sempre attraverso l'arte, riuscissero ad elaborare lutti e violenze¹³.

Nel 1942 la Brandeis viene deportata nel campo di smistamento di Terezin poiché ebrea, ma la sua esperienza come insegnante non si arresta. All'interno del campo diviene insegnante d'arte per tantissimi bambini internati ed esposti quindi a situazioni traumatiche e attraverso i suoi laboratori artistici, cerca di riequilibrare il loro mondo interiore.

¹² Cfr. *ivi*, pp. 33-35.

¹³ Cfr. <https://www.stateofmind.it/2018/06/arteterapia-creativita-cura/> (u.v. 30/01/2022).

Prima di essere deportata e uccisa nelle camere a gas del campo di concentramento di Aushwitz, scrive le sue considerazioni sugli effetti terapeutici che l'arte ha per i bambini e lascia 5000 disegni realizzati dai bambini del campo di Terezin, catalogati e nascosti in cinque valigette ritrovate solo alcuni anni dopo la sua morte.

Al fianco di Brandeis troviamo un'altra importante figura per l'Arteterapia, quella di Edith Kramer, che lavora insieme alla Brandeis nel ghetto di Praga, ma in seguito a questa esperienza di insegnamento prende una strada differente rispetto a quella della collega.

Edith Kramer, infatti, emigra a New York per fuggire dalle persecuzioni razziali dove ha modo di riscattare la sua maestra, Brandeis, portando avanti il suo progetto di ricerca sull'Arteterapia. Kramer continua a lavorare come insegnante d'arte e, in seguito ad un lavoro svolto con dei preadolescenti con disturbi emotivi e con comportamento aggressivo presso l'Istituto Wiltwycks, viene assunta come arteterapeuta, coniando per la prima volta questo termine.

Grazie a questa esperienza e a quelle precedenti la Kramer arriva a delineare il suo particolare metodo di Arteterapia, "Arte come terapia"; che vede al centro del percorso terapeutico il processo creativo. Questo metodo è caratterizzato da precise linee metodologiche che ripongono grandi potenzialità nei materiali artistici evidenziando gli aspetti terapeutici insiti dell'esperienza artistica. Il percorso terapeutico per la Kramer non deve cercare di svelare l'inconscio o integrare la comunicazione verbale tra paziente e terapeuta, ma è un percorso artistico attivo e creativo, dove si attivano capacità, risorse, fantasie, energie e dove vengono promosse autonomia e senso di identità¹⁴.

Un altro grande orientamento dell'Arteterapia, oltre a quello di Edith Kramer, ci è fornito dalla psichiatra e psicoanalista Margeret Naumberg. La Naumberg lavora contemporaneamente alla Kramer, ovvero negli anni Cinquanta del XX secolo negli Stati Uniti, ma il suo metodo si discosta da quello della studiosa appena trattata. A Margeret Naumberg si possono riconoscere meriti in due campi d'azione: il primo riguarda il contributo dato all'educazione progressista, anche attraverso l'apertura della Walden

¹⁴ Cfr. https://artecometerapia.files.wordpress.com/2016/02/edith_kramer_articolo_sito.pdf (u.v. 21/10/2022).

School; il secondo riguarda il contributo dato nel campo dell'Arteterapia. In entrambi i campi l'influenza dei suoi principi psicoanalitici non mancò¹⁵.

La Naumberg fu la prima a definire l'Arteterapia come una forma di psicoterapia, elaborando un metodo di orientamento dinamico, dove l'arte veniva utilizzata per far emergere contenuti inconsci, spiegati poi attraverso il linguaggio verbale nella seduta di psicoterapia. La Naumberg dà molta importanza alle immagini poiché ritiene che in esse siano contenute emozioni e vissuti personali e le analizza all'interno della cornice teorica freudiana¹⁶.

Un'altra figura importante per i primi sviluppi dell'Arteterapia è Hanna Yaxa Kwiatkowska, psicologa polacca che, negli anni Cinquanta e Sessanta, introdusse la disciplina nelle sedute di terapia familiare ritenendo che attraverso l'attività del disegno si riuscisse a capire quale fosse il ruolo e lo status di ogni membro della famiglia.

Qualche anno più tardi anche Janie Rhyne usò l'espressione artistica nel lavoro con i suoi pazienti, ritenendo potesse essere utile nel migliorare l'autoconsapevolezza e la realizzazione del sé.

Un'importante influenza fu fornita anche dalla Menninger Clinic di Topeka in Kansas, un ospedale nel quale fin dagli anni Trenta vennero attivati corsi artistici utili ad elaborare e sfogare traumi e problemi psicologici. Questi corsi erano tenuti da degli artisti, tra questi anche Don Jones e Robert Ault che furono poi decisivi, nel 1969, per la fondazione dell'American Art Therapy Association.

Anche nel contesto europeo l'Arteterapia si sviluppa e prende forma. Una delle principali figure in questo contesto è quella dell'inglese Adrian Hill, che cominciò a sperimentare il valore curativo dell'arte nel trattamento delle malattie fisiche ed emotive, ed introdusse per primo il termine "Arteterapia".

Edward Adamson, anche lui inglese, fu un altro pioniere. Egli lavorò in un ospedale psichiatrico mettendo in pratica la sua teoria del "curarsi da soli", Adamson credeva infatti che l'attività artistica fosse un modo per contribuire attivamente al proprio trattamento¹⁷.

¹⁵Cfr. http://dla.library.upenn.edu/dla/pacscl/ead.pdf?id=PACSCL_UPENN_RBML_MsColl294 (u.v. 21/01/2022).

¹⁶ Cfr. <https://www.stateofmind.it/2018/06/arteterapia-creativita-cura/> (u.v. 30/01/2022).

¹⁷ Cfr. MALCHIODI Cathy A., *Arteterapia. L'arte che cura*, cit., pp. 44-45.

1.2. L'Arteterapia oggi

Obiettivi, aree d'intervento e benefici

L'Arteterapia ormai è una professione riconosciuta, non più solo nella cura di specifiche patologie fisiche o mentali, ma diretta a chiunque voglia attuare un percorso di autocoscienza. L'obiettivo principale della pratica dell'Arteterapia è quello di portare benessere in situazioni di disagio. Gli obiettivi possono essere più specifici andando ad analizzare i singoli percorsi terapeutici: superare la depressione, elaborare un lutto, alleviare il peso di traumi passati.

Le aree d'intervento dell'Arteterapia sono tre: l'area terapeutica, l'area riabilitativa e l'area preventiva e educativa. Nell'area terapeutica l'Arteterapia viene inserita in aggiunta a trattamenti psicoterapici e psichiatrici in pazienti con handicap o disturbi psichiatrici. In questi casi è di fondamentale importanza la relazione terapeuta-paziente, più che l'uso di tecniche espressive in sé. Un'altra area d'intervento è quella riabilitativa, dove l'Arteterapia diviene un modo per esprimersi senza giudizi, un'esperienza ludica. Si rivolge a bambini, adolescenti, adulti e anziani portatori di handicap fisici. La terza area d'intervento riguarda l'uso delle tecniche espressive per il superamento di momenti difficili e di cambiamento per i soggetti, come una crisi coniugale o il cambio di lavoro. Il laboratorio artistico in questo caso favorisce maggiore conoscenza di sé stessi¹⁸.

«Fare arte è tradizionalmente un'attività solitaria. [...] Poiché l'arte è un'attività squisitamente personale che assorbe in maniera totale, è naturale pensare che si debba farla da soli»¹⁹. In realtà, fin dall'antichità l'uomo ha sempre praticato l'arte in gruppo, in comunità. Ne sono un esempio i riti di guarigione, le commemorazioni, i riti cerimoniali. I percorsi di Arteterapia avvengono spesso in gruppo. Nei percorsi di Arteterapia la presenza del gruppo, secondo Irving Yalom, porta con sé numerosi vantaggi. Questi vantaggi sono la speranza, alimentata dalla comunicazione e dal sostegno reciproco; l'interazione, importante ai fini del benessere e della salute personale; l'universalità, il lavorare in gruppo, infatti, permette di rendersi conto che anche gli altri hanno problemi

¹⁸ Cfr. <https://www.stateofmind.it/2018/06/arteterapia-creativita-cura/> (u.v. 30/01/2022).

¹⁹ MALCHIODI Cathy A., *Arteterapia. L'arte che cura*, cit., p. 183.

e paure; la catarsi, attraverso la condivisione di eventi ed emozioni dolorose; l'altruismo, essendo la terapia di gruppo incentrata sull'aiuto reciproco²⁰.

Altri benefici dell'Arteterapia, di gruppo o singola, sono l'aumento dell'autostima, il miglioramento dell'immagine di sé e del rapporto con gli altri, la liberazione dalle paure e lo sviluppo delle capacità degli individui²¹.

I percorsi di Arteterapia sono tenuti dagli arteterapeuti, professionisti che praticano tutte le modalità di espressione artistica o sono specializzati in una in particolare, come musicoterapeuti, danzaterapeuti.

Mentre in Europa non esiste una formazione specifica per diventare arteterapeuta, negli Stati Uniti la figura dell'arteterapeuta è riconosciuta sin dagli anni Trenta del Novecento, e prende il nome di "Master of Art Therapy" (MAT). Il MAT ha una formazione ufficiale che prevede 400 ore di corso e 1200 di pratica clinica, inoltre per poter partecipare il candidato deve avere un certificato di studi universitari in psicologia o arte, una documentazione artistica e avere esperienza con la psicologia umana²².

Alcune applicazioni pratiche di Arteterapia

Una delle prime applicazioni dell'Arteterapia riguarda il trattamento delle malattie fisiche. Fu proprio il fondatore dell'Arteterapia in Gran Bretagna, Adrian Hill, a usare per la prima volta il termine Arteterapia parlando del contributo positivo che l'esercizio della pittura aveva avuto nella sua guarigione della TBC. In seguito a questa esperienza personale aprì la strada all'arte anche ai suoi pazienti, affetti anch'essi da patologie fisiche²³. Così cominciò a diffondersi l'uso dell'arte nel trattamento degli aspetti psicologici e somatici delle malattie, uso che ancora oggi ha una forte rilevanza in campo medico. Infatti, negli ultimi vent'anni, è cresciuto l'interesse per l'introduzione delle arti visive e di percorsi creativi in contesti sanitari. Alcuni esempi sono l'inserimento di arteterapeuti, artisti e animatori all'interno dell'ambiente ospedaliero. La funzione dell'arte in questo campo è simile alla funzione dell'Arteterapia, ovvero arrivare alla

²⁰ Cfr. YALOM Irving, *Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo*, Torino, Bollati Boringhieri, 1997 (ed. or. YALOM Irving, *Theory and Practice of Group Psychotherapy*, New York, Basic Books, 1995), citato in MALCHIODI Cathy A., *Arteterapia. L'arte che cura*, cit., p. 184-185

²¹ Cfr. <https://www.stateofmind.it/2018/06/arteterapia-creativita-cura/> (u.v. 30/01/2022).

²² Cfr. MURET Marc, *Arte-terapia*, trad. di Anna Chiara Pedruzzi, Milano, Red Edizioni, 2005, p. 169 (ed. or. MURET Marc, *Les arts-thérapies*, Paris, Retz, 1983).

²³ Cfr. MALCHIODI Cathy A., *Arteterapia. L'arte che cura*, cit., p. 158.

guarigione usando le arti nel processo di cura, affermando sempre gli stessi valori cari all'Arteterapia: possibilità di crescita, trasformazione e autocoscienza.

Il potenziale dell'arte come modalità d'espressione del mondo interiore viene applicato non solo in campo medico, alcuni studiosi si sono resi conto della rilevanza che potrebbe avere nel cambiamento di centri urbani, quartieri e comunità se solo venisse incanalato nel modo giusto. Molte sono le esperienze di arte nel territorio, una tra queste è il progetto Raw Art Works in Massachusetts che proponeva attività artistiche a bambini e adolescenti emarginati a causa di appartenenza a minoranze etniche o povertà.

Anche l'Art Studio in Ohio ha creato dei programmi di Arteterapia a disposizione della comunità. Si tratta di laboratori inseriti nel territorio e rivolti a persone con particolari esigenze come ragazzi con problemi di comportamento, bambini affetti da autismo, persone depresse, anziani con morbo di Alzheimer²⁴.

Le pratiche di Arteterapia vengono usate anche con bambini colpiti da gravi traumi infantili o violenze, la prassi artistica diventa un mezzo per sentire attraverso il corpo, per comunicare e quindi per guarire. Anche a distanza di anni dal trauma, attraverso l'uso dell'arte all'interno di percorsi terapeutici, si può far emergere quello che il linguaggio verbale non era mai riuscito a comunicare, riaprendo il dialogo con sé stessi.

Allo stesso modo l'arte può essere usata per superare il dolore di un lutto, di una perdita. Fin dall'antichità l'uomo si è servito dell'arte per dare un senso a eventi come la morte, attraverso immagini e riti funebri. Anche oggi l'uomo continua a servirsi dell'arte per alleviare il dolore della perdita. Infatti, l'Arteterapia facilita l'espressione di sentimenti, dolori e paure legate all'evento e aiuta le persone a crearsi una nuova visione di sé e della vita²⁵.

1.3. Arte, pedagogia e infanzia

L'arte accompagna l'uomo da migliaia di anni con forme, obiettivi e pratiche diverse. I benefici dell'uso dell'espressione artistica sono ormai chiari e consolidati, nonostante ciò, nelle istituzioni scolastiche, le discipline artistiche hanno ancora oggi una rilevanza secondaria. Nella stesura dei programmi educativi scolastici è sempre stata data maggiore importanza allo sviluppo dell'area sinistra del cervello, adibita al raziocinio,

²⁴ Cfr. *ivi*, pp. 48-49.

²⁵ Cfr. *ivi*, pp. 136-141.

rispetto a quella destra che pertiene la creatività. L'arte fatica ad entrare nelle scuole nonostante molti studi affermino che il suo utilizzo e lo sviluppo della creatività contribuiscano a migliorare le capacità espressive, l'apprendimento logico-matematico e linguistico, e rafforzino la consapevolezza di sé²⁶.

John Dewey è un filosofo e pedagogista americano ed è tra i primi a riconoscere il peso e il ruolo dell'arte per l'educazione, trattandone ampiamente nei suoi scritti e applicandolo alla sua didattica. Egli ritiene che l'arte sia il mezzo più adeguato per far emergere la creatività racchiusa nel bambino. Secondo Dewey, l'elemento più importante non è l'opera artistica, ma quello che il processo di realizzazione di quest'ultima genera, ovvero, la capacità di osservazione e di immaginazione, le abilità mnemoniche e lo sviluppo del senso critico. Il filosofo americano in *Art as experience* sottolinea l'importanza dell'esperienza estetica come intensificazione dell'esperienza umana, in particolare nella fase di apprendimento e di formazione. Il soggetto, infatti, attraverso il processo artistico riesce a conoscere più a fondo il contesto nel quale l'oggetto della sua opera è inserito. L'arte, per Dewey, può quindi anche aumentare, in alcuni casi, il senso di comunità, svolgendo una funzione aggregativa oltre che educativa²⁷.

Spostandoci nel contesto italiano, per individuare le radici dell'avvicinamento tra arte e infanzia, bisogna fare riferimento a quattro personalità di enorme valore umano. Si tratta di Maria Montessori, scienziata, pedagogista e educatrice italiana, dell'artista e *designer* Bruno Munari, dell'insegnante, giornalista e scrittore Gianni Rodari e del pedagogista e psicologo Loris Malaguzzi²⁸.

Maria Montessori elabora un concetto simile a quello sviluppato da Dewey in merito all'arte. Anche la Montessori, infatti, ritiene che la produzione artistica sia essenziale nello sviluppo del bambino. L'attività artistica, secondo lei, ha un ruolo centrale in chiave evolutiva poiché fa uso dell'esperienza manipolativa-sensoriale, e permette di identificare la mano del bambino come una sorta di protesi della mente.

²⁶ Cfr. <https://www.edutopia.org/blog/arts-education-necessity-elena-aguilar> (u.v. 25/01/2022).

²⁷ Cfr. DEWEY John, *Arte come esperienza*, trad. di G. Matteucci, Palermo, Aesthetica edizioni, 2017 (ed. or. DEWEY John, *Art as experience*, New York, Penguin group, 1934). Siamo consapevoli della vastissima bibliografia dell'autore, ma abbiamo scelto di riportare solo l'opera più pertinente per il tema affrontato.

²⁸ Cfr. <https://www.taftjournal.it/2013/02/04/arte-e-infanzia-limportanza-dellarte-nello-sviluppo-del-bambino/> (u.v. 18/02/2022)

Quindi dove il bambino dipinge, scrive, danza, in realtà pensa attraverso i sensi. È quindi chiaro il legame che la pedagoga vede tra ragionamento e attività artistica²⁹.

Bruno Munari, invece, è un precursore della comunicazione visiva, sia nel *design* che nella didattica. A Munari dobbiamo riconoscere la creazione, nel 1977, del primo laboratorio per bambini in un museo, nello specifico a Milano, nella Pinacoteca di Brera. Munari dà particolare importanza alla sperimentazione, e crede che il bambino debba essere libero di scoprire, di provare, di essere autonomo. Nelle sue produzioni l'idea della sperimentazione è una costante, egli infatti, trova necessario che l'artista si rinnovi perennemente. Oltre alla sperimentazione, Munari ritiene fondamentali altre due concetti: l'idea progettuale, che attribuisce al metodo e alle tecniche una particolare rilevanza, e l'idea democratica, da cui traspare il suo ideale di un'arte accessibile a tutti. Il suo pensiero, tuttora condiviso, ha l'obiettivo di far aumentare la spontaneità e la curiosità infantili, sviluppare la fantasia, la libertà di pensiero, la creatività. Il laboratorio, per come Munari lo intende, deve essere il luogo dove osservare la realtà attraverso l'uso di tutti i sensi, un luogo di incontro educativo e di collaborazione³⁰.

Gianni Rodari, dapprima insegnante, poi giornalista e infine scrittore, ha delle idee simili a quelle di Munari. Anche lui ritiene che l'arte debba essere "democratizzata", condivisa, divulgata, e che le regole in correlazione alla creatività abbiano un'importanza non trascurabile. Sia Munari che Rodari, partono e condividono alcune teorie e principi, ma quest'ultimo sviluppa poi una sua metodologia di educazione alla creatività, con finalità e metodi specifici. Rodari riesce, attraverso il suo lavoro sui racconti per l'infanzia, a sovvertire stereotipi e a dare nuove potenzialità al genere letterario della favola. Grazie ai suoi racconti apre un dialogo morale e pedagogico con l'infanzia, attraverso l'intreccio attento tra fantasia, intesa come immaginazione, creatività, e regole. Questo intreccio sarà poi il tema della sua opera più famosa, la *Grammatica della fantasia*. Rodari, infatti, crede sia possibile educare alla fantasia e ritiene che tale educazione abbia effetti positivi sui percorsi didattico-formativi. La didattica della fantasia di Rodari si basa sul proporre ai bambini di inventare storie, un gioco

²⁹ Cfr. MONTESSORI Maria, *La mente del bambino*, Milano, Garzanti., 1999, pp. 150-152. Siamo consapevoli della vastissima bibliografia dell'autore, ma abbiamo scelto di riportare solo l'opera più pertinente per il tema affrontato.

³⁰ Cfr. BERTOLINI Chiara – CONTINI Annamaria (a cura di), *Munari, Rodari e Malaguzzi nell'educazione alla creatività*, in GARIBOLDI Antonio – CARDARELLO Roberta (a cura di), *Pensare la creatività. Ricerche nei contesti educativi per l'infanzia* Parma, Spaggiari, 2012, pp. 43-52.

entusiasmante che parte da un binomio fantastico, ovvero l'accostamento casuale di due parole dalle quali il bambino partirà per la costruzione della sua storia³¹.

Un'altra figura di spicco nel discorso arte e infanzia è quella di Loris Malaguzzi, pedagogo che elaborò un metodo innovativo di fare scuola. A Malaguzzi va riconosciuta la paternità dell'introduzione di *atelier* e laboratori nelle scuole per l'infanzia, esperienze che hanno rappresentato, e che rappresentano tutt'oggi, esempi di eccellenza studiati in tutto il mondo. L'*atelier*, per come lo intende Malaguzzi, è uno spazio ricco e stimolante dove il linguaggio visivo si intreccia e dialoga con gli altri linguaggi; è il luogo dove i bambini esplorano e costruiscono la conoscenza. In questi spazi, come nei laboratori, l'insegnante è colui che co-costruisce insieme ai bambini i saperi e le conoscenze, cercando di facilitare il bambino a mettere in atto un atteggiamento autonomo, attivo ed esplorativo. Malaguzzi, infatti, ritiene che l'apprendimento sia un processo auto-costruttivo e che i bambini siano quindi parte attiva del proprio percorso di crescita. Inoltre, crede che la creatività non sia una dote eccezionale ma una potenzialità dell'uomo che lo accompagna per tutta la vita³².

³¹ Cfr. *ivi*, pp. 52-60.

³² Cfr. *ivi*, pp. 60-63.

2. La danzaterapia

2.1. Presupposti teorici

La Modern Dance

Nel corso del XX secolo, come abbiamo visto, si apre la strada all'uso dell'arte nei percorsi terapeutici. Tra le diverse forme di Arteterapia, quella che fa del corpo il suo strumento principale è la danzaterapia. Per poter parlare di danzaterapia e successivamente di danza educativa e di comunità, bisogna tornare indietro di qualche anno e ripercorrere quelli che sono stati i presupposti teorici per la nascita di queste forme di danza.

Un contributo non trascurabile è quello dato dalla *Modern Dance*. La *Modern Dance* è un movimento artistico che si sviluppa nel corso dei primi decenni del Novecento, una danza che si contrappone alle regole del balletto classico. L'espressione *Modern Dance* è stata usata per la prima volta nel 1933 dal critico John Martin, per descrivere il tipo di danza che stava nascendo in quegli anni e che prendeva le distanze da quella più tradizionale. Lo stesso Martin nell'attribuire a questa danza l'aggettivo di moderna, si rende conto di come questo termine possa funzionare solo all'interno del periodo di riferimento, superato questo momento ritiene che sarà necessario trovare un'altra definizione. In realtà ciò non accadrà e ancora oggi il termine *Modern Dance* viene utilizzato. Si può parlare di *Modern Dance* a partire da Isadora Duncan e Ruth Saint Denis, nonostante siano personaggi anteriori agli anni Trenta e nonostante Martin le avesse escluse dal movimento poiché secondo lui "romantiche". Invece è proprio a partire da queste due figure, nello specifico più dalla seconda, che nasce una nuova generazione di artisti che si allontanano dal balletto classico, creando un nuovo linguaggio incentrato sul corpo³³.

Nonostante non ebbe il seguito e la prosperità di Ruth Saint Denis, la danzatrice statunitense e coreografa Isadora Duncan diede un importante contributo al movimento della *Modern Dance* e nel porre le basi per la successiva danzaterapia. Vediamo in che senso. Attraverso la danza, Isadora Duncan vuole riportare il corpo e la sua espressività ad uno stato di natura originario, dove la persona possa riconnettersi alla natura e recuperare il contatto con il proprio mondo interiore. Il suo pensiero si traduce anche in

³³ Cfr. RANDI Elena, *La modern dance: teorie e protagonisti*, Roma, Carocci, 2018, pp. 11-16.

una pedagogia vera e propria, infatti, apre delle scuole finanziate da lei stessa (per questo motivo avranno vita breve), basate sui suoi principi e metodi. In queste scuole la Duncan insegna alle sue allieve ad essere *in primis* persone serene, libere, vitali, armonizzate dal punto di vista psicologico e fisico e, solo in seguito, ad essere anche danzatrici. Inoltre, porta avanti un'idea di educazione non conforme alle norme del periodo. Ritiene che l'educazione debba essere individualizzata rispettando i ritmi e i tempi di ciascun bambino. Inoltre, crede che il bambino debba essere aiutato dall'insegnante nel mantenere accesa la spontaneità e la creatività, e nell'incanalare i suoi sforzi in maniera conforme ai tempi e alle capacità dell'infanzia, senza però farla diventare un'imposizione. L'obiettivo è quello di creare le basi necessarie perché il bambino mantenga la connessione con il suo stato di natura anche nella vita adulta, momento in cui solitamente questo legame si rompe. Perché ciò accada il bambino deve essere inserito in un contesto di bellezza, contesto che le scuole fondate dalla Duncan fornivano, e deve eseguire una serie di esercizi quali per esempio la camminata ritmica o le passeggiate all'aria aperta, che permettono agli allievi di ispirarsi alla natura per i loro futuri movimenti³⁴.

Il contributo di Isadora Duncan sarà fondamentale per lo svilupparsi della successiva danzaterapia. Infatti, nonostante non formuli una tecnica organica e "tramandabile", è la prima artista ad allontanarsi dalla danza intesa come mera imitazione e dai tecnicismi del balletto, per dare vita ad una danza libera che sia espressione del mondo interiore del danzatore, caratteristica necessaria per il nascere della danzaterapia.

La Denishawn School

Nel 1915 i coniugi Ruth Saint Denis e Ted Shawn aprono a Los Angeles la *Denishawn School*, scuola che formerà tutti i coreografi della *Modern Dance*. In seguito a delle vicende personali tra la Saint Denis e Shawn la scuola chiude per qualche anno per poi riaprire nel 1922 e rimanere aperta per i successivi dieci anni.

Tra i due fondatori della *Denishawn*, alla Saint Denis possiamo riconoscere il merito di aver dato l'avvio ad un nuovo modo di concepire la danza, dove il corpo non è concepito come la prigione dell'anima, ma un mezzo verso la maturazione, l'armonia, la

³⁴ Cfr. ROSKIN BERGER Miriam, *Isadora Duncan and the creative source of dance therapy*, in «American Journal of Dance Therapy», 1992, pp. 95-110, online: https://www.researchgate.net/publication/244866160_Isadora_Duncan_and_the_creative_source_of_dance_therapy (u.v. 26/01/2022).

conoscenza. A Ted Shawn invece si riconoscono i meriti di una particolare attenzione all'insegnamento; infatti, le testimonianze degli allievi confermano la maggior presenza e il maggiore interesse di Shawn, rispetto alla Saint Denis, nelle lezioni e nell'educazione. Nel suo approccio alla didattica Ted Shawn tiene conto del pensiero di diversi pedagogisti ed educatori quali per esempio Stanley Hall, pedagogista che nei suoi scritti afferma di considerare l'arte come una necessità impellente per l'educazione; Daniel Prescott, che si concentra sull'importanza della formazione emotiva dello studente e sull'apporto positivo che avrebbe l'insegnamento delle arti nelle scuole; Delsarte, teorico, insegnante, cantante e compositore francese che propone un'idea di corpo unitario, un corpo in grado di comunicare con l'anima ed esprimerla attraverso il movimento. Il pensiero di Delsarte affascina profondamente Shawn, infatti, il sistema didattico che il coreografo mette in atto alla *Denishawn* è basato interamente sulle leggi da lui elaborate tra cui la "legge della corrispondenza" che afferma l'esistenza di una connessione tra dimensione psichica e fisica, ovvero ad ogni sensazione ed emozione interiore corrisponde un gesto del corpo esteriore³⁵. Inoltre, Delsarte ritiene che l'educazione al corpo si debba concentrare su tre elementi principali, «il respiro, il rilassamento e le tensioni muscolari, cioè sul fermento vitale che può essere definito come ritmo interno»³⁶. Questa concezione non solo sarà ripresa da Ted Shawn, ma sarà precorritrice di tutto il pensiero della *Modern Dance*³⁷.

L'unione tra il pensiero di Ted Shawn e quello della St. Denis, più incentrato sulle danze orientali e sullo sviluppo delle fasi religiose della danza, diede luogo a questa scuola, che rappresentò un fulcro di idee originali e mise a disposizione dei futuri danzatori una vastissima gamma di spunti nuovi e materiale³⁸.

L'evoluzione della *Modern Dance*

A partire dagli insegnamenti di Ted Shawn e Ruth Saint Denis nasce una nuova generazione di artisti che si discosta dalla tradizione, dal balletto classico, dai vestiti elaborati e dai corsetti, creando un nuovo linguaggio della danza basata sul corpo. È il

³⁵ Cfr. SHAWN Ted, *Ogni più piccolo movimento*, trad. di Elena Randi, Roma, Dino Audino, 2018 (ed. or. SHAWN Ted, *Every little movement: a book about Francois Delsarte*, Pittsfield, The Eagle Printing and Binding Company, 1954).

³⁶ GAETANO Oliva, *Educazione alla teatralità e formazione. Dai fondamenti del movimento creativo alla form-a-zione*, Edizioni Universitarie di Lettere, Economia e Diritto, pp. 25-29.

³⁷ Cfr. RANDI Elena, *Il magistero perduto di Delsarte*, Padova, Esedra, 1996.

³⁸ Cfr. RANDI Elena, *La modern dance: teorie e protagonisti*, cit., pp. 21-50.

caso di Martha Graham, Doris Humphrey, Charles Weidman, allievi della *Denishawn*, e Hanya Holm, unica dei quattro a non aver frequentato la scuola. Questi coreografi, chiamati i *Big Four*, hanno il merito di essere i pionieri della *Modern Dance* e di aver cambiato totalmente il modo di intendere la danza e il movimento, passando dall'idea tradizionale di una tecnica rigida che non rispetta la natura del corpo, ad un'idea di corpo totale, connesso all'anima e al gesto.

I *Big Four* condividono l'obiettivo ultimo, ovvero riconnettere l'interiorità con l'espressione esteriore per ritrovare un corpo totale, integro, ma si differenziano gli uni dagli altri per la tecnica. Ogni coreografo *modern*, infatti, elabora un proprio linguaggio³⁹.

Martha Graham elabora una tecnica basata sul respiro, ritiene che ogni parte del corpo sia connessa con le altre, guidate da un nucleo centrale, che lei rivede nella zona pelvica. I movimenti e i passi secondo lei sono quindi strettamente collegati con il respiro; infatti, la sua tecnica si basa sul binomio *contraction and release*, dove *contraction* è la contrazione iniziale, che corrisponde all'inspirazione e alla chiusura verso l'interno, e *release* al rilassamento, all'espiazione e all'apertura verso l'esterno. Un altro punto cardine del pensiero della Graham è l'essenzialità, la coreografa infatti ritiene che l'interiorità dell'individuo possa essere espressa solo attraverso la semplicità dei movimenti e delle scenografie⁴⁰.

Un'altra componente dei *Big Four* è Doris Humphrey, anche lei allieva di Shawn e della St. Denis. Doris Humphrey insegna la sua tecnica nella scuola fondata insieme a Charles Weidman nel 1928 e, successivamente, in altre scuole e nella compagnia creata da lei e Weidman. L'artista si concentra sulla ricerca del movimento naturale degli esseri umani ed è evidente come alla base di questa ricerca ci sia l'insegnamento del *delsartiano* ricevuto alla *Denishawn*. Sia per la Humphrey che per Delsarte si tratta di trovare la dinamica cinetica naturale, che Delsarte rivede nel gesto che riflette lo *status* interiore, mentre la Humphrey nella semplice azione fisica, fisiologica. Le azioni umane non corrotte sono, per l'artista, le stesse che ritroviamo anche nel mondo naturale e vegetale, poiché queste sono immutabili, universali, semplici ed essenziali. La Humphrey elabora una tecnica che fin da subito si discosta dall'addestramento del balletto classico, che era rigido e che insegnava a muovere gli arti indipendentemente dal busto; la sua tecnica

³⁹ Cfr. *ivi*, pp. 11-19.

⁴⁰ Cfr. *ivi*, pp. 57-58.

consiste, invece, nell'acquisizione della capacità di muovere il corpo come un'unità. Nelle sue coreografie fa mettere in scena ai ballerini delle azioni semplici, movimenti fisiologici che da soli non esprimono nulla, ma uniti ai movimenti degli altri artisti assumono un significato. Il *performer* nell'attuare il movimento non deve metterci delle emozioni, sarà il movimento di tutti i ballerini insieme a far scaturire nello spettatore un sentimento⁴¹. Un altro importante concetto elaborato dalla Humphrey è quello del binomio caduta-recupero. La coreografa ritiene che ogni movimento umano tragga origine dal movimento scaturito da questo binomio; infatti, afferma che il corpo, se abbandonato da tutte le reazioni emotive, come primo istinto attui un movimento di caduta. Questo movimento naturale del corpo è seguito automaticamente dal "rimbalzo", ovvero un movimento contrario a quello di caduta che fa entrare il corpo in una fase di sospensione, ovvero un momento in cui il corpo si sostiene nonostante sia fuori equilibrio. Questo abbandono totale del corpo è per la Humphrey una "morte dinamica" ed è il primo fondamento del movimento umano dell'arte della danza, da cui derivano tutti gli altri⁴².

Un altro componente di quella che possiamo chiamare la seconda generazione di artisti *modern*, è Charles Weidman. Weidman, come abbiamo visto, lavora insieme alla Humphrey e ne condivide gli stessi principi tecnici, ma si discosta da lei nello stile. Dalle testimonianze delle sue allieve e allievi e nello specifico di una di loro, Janet Towner, si delinea lo stile e il metodo di Weidman. Egli basa il suo insegnamento su una comunicazione veloce, mostra agli allievi la coreografia che ha ideato aggiungendo solo qualche precisazione dove necessario e lascia che i danzatori colgano l'essenza dei movimenti. Il suo obiettivo è quello di far riprovare ai danzatori la stessa ispirazione che ha provato lui, lasciando che si abbandonino ai movimenti senza interromperli. In questo modo Weidman cerca di evitare mere imitazioni e permette così che anche i movimenti che insegna ai suoi allievi siano ispirati e pieni di significato. La differenza più evidente tra Weidman e la Humphrey sta nel fatto che Weidman preferisce raccontare una storia, dove l'insieme dei fatti realmente accaduti si integrano con l'immaginario. Infatti, nelle sue rappresentazioni l'ordine degli eventi non rispetta l'ordine cronologico reale e le azioni quotidiane non sono rappresentate comunemente, ma con un movimento

⁴¹ Cfr. *ivi*, pp. 75-78.

⁴² Cfr. *ivi*, pp. 84-86.

equivalente che porta l'azione ad essere extra quotidiana, astratta, pur avendo preso le mosse da un elemento reale⁴³.

L'ultima figura del quartetto è Hanya Holm, danzatrice che si forma seguendo i principi di Mary Wigman. La poetica di Hanya Holm prende le mosse da quella della sua maestra, ma ne cambia alcuni aspetti. L'obiettivo della Holm è quello di eliminare gli interventi pregni di emozione nella creazione e nell'esecuzione di una danza, introducendo nel danzatore uno stato interiore pacato ed equilibrato, dove gli impulsi emotivi si dissolvano. In questo modo il *performer* si calerebbe in uno stato antico più in contatto con il cosmo, interiorità che lei chiama pre-psicologica. Il disvelamento di questa interiorità e la tecnica del corpo devono essere uniti, escludendo così la libera manifestazione di impulsi inconsci che danno vita a movimenti frenetici e caotici. Nella pratica questo si traduce in un corpo che vede il fulcro dei suoi movimenti nel continuo sbilanciamento rispetto all'asse centrale del corpo. Questo continuo sbilanciamento permette il superamento dell'io e lo stato di trascendenza, l'esperienza creativa quindi dà vita a forme e movimenti che evocano l'Assoluto. La didattica della Holm ha come obiettivo la maturazione della vita artistica degli allievi in maniera indipendente, aiutandoli nella crescita del loro talento senza imporre dei limiti. Perché questo avvenga si deve creare una relazione, tra insegnante e allievi, basata sull'empatia, diventa quindi essenziale che entrambi siano disposti all'apertura e all'ascolto reciproco⁴⁴.

«I valori-guida della Holm sono sperimentare, provare, immergersi nelle cose e darsi il tempo per farlo. [...] Per lei è cruciale che si crei nel danzatore lo stato necessario a collegare mente e corpo»⁴⁵.

Agli artisti *modern* possiamo quindi riconoscere il merito di aver aperto le porte alla danzaterapia affermando l'esistenza dell'unità tra mente e corpo e dando spazio a emozioni e sentimenti. Sarà da queste basi che la danzaterapia prenderà vita.

⁴³ Cfr. *ivi*, pp. 89-98.

⁴⁴ Cfr. *ivi*, pp. 103-109.

⁴⁵ *Ivi*, p. 114.

2.2. Dalla danza alla danzaterapia

Le prime danzaterapeute

La *Modern Dance*, come abbiamo visto, dà alla danza una nuova vita, cambiandone l'assetto e allontanandola dalla tradizione, in questo modo ne permette il rinnovamento e la crescita; è in questo clima di scoperta che, negli anni Quaranta, alcune danzatrici americane si rendono conto che la danza ha degli effetti terapeutici. Le prime danzatrici a portare avanti questa convinzione sono Marian Chase e Trudi Schoop.

Marian Chase si forma alla *Denishawn School* e in seguito diventa insegnante di danza. Durante la sua esperienza come insegnante lavora spesso con i bambini e si rende conto di come il movimento possa esternare le loro difficoltà. Nonostante lavori anche con bambini non particolarmente propensi alla danza, si accorge di come attraverso il corpo essi riescano a esprimere quello che con il linguaggio verbale non riescono a rivelare⁴⁶. Queste osservazioni la portano, nel 1942, ad avviare un progetto educativo e riabilitativo all'ospedale Saint Elizabeth di Washington, dove Chase ha modo di applicare il suo metodo a pazienti con disturbi mentali, incapaci di esprimersi attraverso l'uso del linguaggio verbale. I pazienti con cui la Chase lavora sono nella maggior parte soldati tornati dalla guerra, militari di ritorno dal fronte che presentano gravi difficoltà come smarrimento, confusione, sensi di colpa, disturbi della personalità. La Chase, quindi, applica diverse tipologie di intervento in base al tipo di patologia del paziente. Gli elementi che caratterizzano il metodo da lei applicato sono: la risocializzazione, che ha l'obiettivo di ridurre l'isolamento attraverso lavori fatti in gruppo; il gruppo, che favorisce la libera circolazione delle emozioni e il potenziamento delle capacità espressive; la relazione terapeutica, strumento che favorisce l'inserimento nel gruppo e la collaborazione; il dialogo motorio, caratterizzato dal rispecchiamento, che permette alla danzaterapeuta di entrare in empatia con il paziente; la voce e la parola, possibili modalità di rispecchiamento che il danzaterapeuta può utilizzare e la musica, strumento utile per aumentare la coesione del gruppo e per rispecchiare gli umori e le emozioni dei pazienti. Il contributo di Marian Chase alla danzaterapia non termina qui, infatti, nel 1966 fonda

⁴⁶ Cfr. MACALUSO Claudia - ZERBELONI Silvia, *La danzaterapia*, Milano, Xenia, 1999, pp. 42-43.

l'*American Dance Therapy Association*, organismo che cura gli aspetti formativi dei danzaterapeuti⁴⁷.

Anche a Trudi Schoop, danzatrice e insegnante, possiamo attribuire il merito di essere stata tra le prime a riconoscere nella danza uno strumento di cura. Trudi Schoop inizia fin da piccola a praticare la danza per sfogare ansie e paure, questo avviene a Zurigo, luogo della sua nascita, la sua formazione comprende studi di danza classica e successivamente di danza moderna⁴⁸. Dopo la Seconda guerra mondiale si trasferisce in America dove comincia a lavorare con pazienti psichiatrici nonostante non possieda una formazione in campo psicologico o psicoanalitico. Malgrado la sua disinformazione in campo psichiatrico, la Schoop elabora una strategia d'intervento basata sulle sue conoscenze artistiche e personali. La sua metodologia si basa sull'uso psicoterapeutico del movimento e sull' presupposto che «mente e corpo sono in costante relazione reciproca»⁴⁹.

La Schoop struttura il suo lavoro attorno ad alcuni elementi cardine, uno tra questi è la divisione dei pazienti in piccoli gruppi omogenei in base alle patologie, o la strutturazione di un *setting* individuale in casi di fobia sociale o pazienti particolarmente gravi, in questo modo il lavoro non rischia di essere dispersivo o inefficace. Durante il percorso la Schoop attua delle particolari modalità d'intervento, basate sul lavorare lentamente, sull'uso di immagini. Inoltre, applica una strategia della danzaterapia, quella che prevede di partire dal corpo per arrivare all'emozione. Un altro elemento della sua metodologia è la struttura della seduta, che è divisa in tre fasi: l'apertura, che prevede un riscaldamento; la fase del lavoro espressivo dove si dà libero sfogo all'improvvisazione per mezzo della danza e la chiusura, caratterizzata dal rilassamento o da altra attività motoria⁵⁰.

Il contributo di Trudi Schoop non si limita a questa esperienza, si dedica anche alla formazione artistica di professionisti quali medici e psicologi⁵¹.

⁴⁷ Cfr. PESERICO Manuela (a cura di), *Danzaterapia: il metodo Fux*, Roma, Carrocci Faber, 2004, pp. 124-125.

⁴⁸ Cfr. MACALUSO Claudia - ZERBELONI Silvia, *La danzaterapia*, cit., p. 43.

⁴⁹ SCHOOP Trudi, *Vuoi danzare con me? Il trattamento delle psicosi attraverso la danzaterapia*, trad. di Julian Sachs, Tirrenia, Edizioni del Cerro, 2007, p. 15 (ed. or. SCHOOP Trudi, *Won't you join the dance?: a dancer essay into the treatment of psychosis*, Palo Alto, Mayfield, 1974).

⁵⁰ Cfr. PESERICO Manuela (a cura di), *Danzaterapia: il metodo Fux*, cit., pp. 125-126.

⁵¹ Cfr. MACALUSO Claudia - ZERBELONI Silvia, *La danzaterapia*, cit., p. 43.

La nascita della disciplina

La danzaterapia inizia a diffondersi negli anni Quaranta in America, grazie al contributo di artiste quali Marian Chase e Trudi Schoop, in Europa arriva negli anni Cinquanta, nello specifico in Gran Bretagna, mentre in Francia si diffonde negli anni Sessanta. È difficile dare una definizione di danzaterapia, possiamo dire che questa sia una «possibilità terapeutica orientata ad unificare corpo e spirito, conscio e inconscio»⁵², e ancora «una tecnica che utilizza [...] il corpo e l'espressività corporea, resa possibile dalla danza, come strumenti di cambiamento»⁵³. Mentre per la danzaterapia non ci è possibile arrivare ad una definizione univoca, per gli obiettivi della disciplina il compito è meno arduo. Gli obiettivi della danzaterapia in parte rispecchiano quelli della psicoterapia e comprendono una maggior consapevolezza dell'Io, una visione più chiara del gruppo, rapporti più stabili con i componenti e una percezione più positiva delle proprie capacità. Questi obiettivi però, all'interno della pratica della danzaterapia, si intrecciano con delle pratiche focalizzate sul corpo, che tendono ad una comprensione e rimozione delle emozioni bloccate e allo sviluppo di un corpo sano, in termini di tensioni e conflitti⁵⁴. Anche Vincenzo Puxeddu, danzaterapeuta francese, si esprime in merito agli obiettivi della danzaterapia e ritiene che questi debbano «far ritrovare al paziente il piacere funzionale del proprio corpo, di lavorare sull'affinamento delle funzioni psicomotorie, sull'unità psico-corporea, sulla simbolizzazione corporea, sull'immagine corporea e la stima di sé»⁵⁵. Per quanto riguarda il tendere allo sviluppo del piacere funzionale del corpo del paziente, anche Lapierre e Aucouturier si trovano concordi, affermano infatti che «c'è un piacere del movimento in sé stesso e per sé stesso al di fuori di ogni finalità, [...] il contenuto emozionale del gesto, poiché è in rapporto con le strutture più arcaiche del cervello [...] risveglia le sensazioni del piacere più primitive e più profonde»⁵⁶. L'individuo, quindi, ricava dal movimento una sensazione di piacere, mentre ciò accade il danzaterapeuta ha il compito di fargli affinare varie funzioni

⁵² *Ivi*, p. 2.

⁵³ PESERICO Manuela (a cura di), *Danzaterapia: il metodo Fux*, cit., p. 14.

⁵⁴ Cfr. MACALUSO Claudia - ZERBELONI Silvia, *La danzaterapia*, cit., p. 47.

⁵⁵ PUXEDDU Vincenzo, *Danzaterapia e riabilitazione*, in BIANCONI Roberto - DE GREGORIO Attilio - MANAROLO Gerardo - PUXEDDU Vincenzo (a cura di), *Le Arti Terapia in Italia*, Roma, Edizioni Tecnostampa, 1994, pp. 127-134: p. 131, citato in MACALUSO Claudia - ZERBELONI Silvia, *La danzaterapia*, cit., p. 48.

⁵⁶ LAPIERRE André - AUCOUTURIER Bernard, *La simbologia del movimento*, Cremona, Edipsicologiche, 1984, pp. 46-47, citato in MACALUSO Claudia - ZERBELONI Silvia, *La danzaterapia*, cit., p. 48.

psicomotorie, come la precisione del movimento o la rapidità. È un intervento volto allo sviluppo di una capacità motoria globale. Inoltre, il danzaterapeuta parte dalla consapevolezza che il movimento sia un fattore unificante per le diverse parti del nostro corpo e lavora quindi sulle emozioni in relazione alle strutture muscolari e al movimento attraverso cui gli individui si esprimono, esternando l'emozione e rielaborandola. Un altro elemento importante della danzaterapia è la simbolizzazione a livello corporeo. La disciplina è concepita come una forma di gioco, un momento simbolico dove esprimere sentimenti e conflitti, esprimendo le istanze più profonde, nonostante la capacità verbale non venga per forza usata. Inoltre, la danzaterapia influisce sull'immagine corporea e sulla stima di sé in maniera positiva, grazie al lavoro di gruppo e al rapporto tra paziente e danzaterapeuta⁵⁷.

I principali orientamenti della danzaterapia

È difficile attribuire alla danzaterapia una definizione chiara perché essa racchiude più approcci diversi tra loro. Tra questi ne riconosciamo tre particolarmente importanti che hanno dato le linee guida per gli sviluppi futuri della disciplina: l'approccio analitico di impostazione junghiana; il metodo francese dell'*Expression Primitive*; il metodo di Maria Fux.

Il primo approccio che trattiamo prende vita dal lavoro e dalla metodologia di Mary Stark Whitehouse, danzaterapeuta che oltre a formarsi con artiste quali Mary Wigman e Martha Graham, ha anche una formazione psicoanalitica di tipo junghiano. La sua tecnica prende il nome di movimento autentico, «un movimento spontaneo e intrinsecamente legato alla persona, che si manifesta in un momento di improvvisazione. [...] Attraverso il movimento autentico si entra in contatto con i contenuti più nascosti del nostro inconscio»⁵⁸. Questo concetto trova le sue basi nell'immaginazione attiva, metodo di psicoterapia analitica definito da Jung e che consiste nel focalizzare le attenzioni sulle emozioni inconsce. La Whitehouse utilizza questo concetto applicato al movimento e lo sviluppa attraverso tre fasi: la liberazione del movimento che viene dall'inconscio, dove il soggetto si lascia andare agli impulsi interiori; l'integrazione tra i

⁵⁷ Cfr. MACALUSO Claudia - ZERBELONI Silvia, *La danzaterapia*, cit., pp. 48-51.

⁵⁸ *Ivi*, p. 53.

due diversi tipi di movimento, ovvero tra il movimento consapevole e quello dettato dall'inconscio e l'acquisizione di un equilibrio dinamico tra i due movimenti⁵⁹.

A questo orientamento aderirono anche altri professionisti e professioniste, tra cui un'allieva della Whitehouse, Nancy Chodorow, danzaterapeuta, analista junghiana ed ex presidente dell'*American Dance Therapy Association* e la danzaterapeuta Anna Haplin, fondatrice del metodo *Life Art*, del *San Francisco Dancer's Workshop* e, nel 1978, del *Tamalpa Institute*⁶⁰.

Un altro approccio della danzaterapia è *l'Expression Primitive*, un orientamento elaborato da HERNAN DUPLAN, danzatore haitiano che nell'elaborare la sua metodologia di danza prende spunto dagli insegnamenti di KATHERIN DUNHAM, una coreografa ed etnologa che studia i rituali delle società tribali. Duplan utilizza quindi elementi come il ritmo, la pulsazione, il suono, per elaborare una tecnica di danza che permetta la crescita personale e collettiva dell'essere umano⁶¹. Secondo BELLIA nel termine *Expression Primitive*, *primitive* è una parola a cui Duplan attribuisce più significati: in primo luogo rimanda all'universale; in secondo luogo, si riferisce all'eredità lasciataci dall'uomo preistorico; infine, fa riferimento alle strutture psichiche primarie⁶².

Secondo Duplan, attraverso la ricerca di movimenti, gesti, riti presenti universalmente nelle culture, si può mettere in atto un lavoro che porti a considerare la persona nella sua globalità e a fare un lavoro su di sé.

Non è semplice attribuire all'*Expression Primitive* una definizione chiara poiché, oltre a Duplan, sono stati molti gli studiosi che si sono avvicinati a questo approccio e che gli hanno attribuito nuovi obiettivi e tecniche, più orientati alla terapia, alla riabilitazione, alla psicologia. È il caso di studiosi quali Claude Lévi-Strauss o France Schott-Billmann. Quest'ultima, danzaterapeuta e psicoanalista, si pone in un'ottica di ricerca psicoanalitica e antropologica, unendo così la tradizione sciamanica dell'*Expression Primitive* con la psicoanalisi. Questa integrazione permette il crearsi di una relazione terapeutica con strumenti simbolici verbali e non verbali. La Schott-Billmann, inoltre, individua nell'*Expression Primitive* degli elementi costantemente

⁵⁹ Cfr. PESERICO Manuela (a cura di), *Danzaterapia: il metodo Fux*, cit., pp. 126-130.

⁶⁰ Cfr. MACALUSO Claudia - ZERBELONI Silvia, *La danzaterapia*, cit., pp. 54-55.

⁶¹ Cfr. *ivi*, p. 57.

⁶² Cfr. BELLIA Vincenzo, *Danzare le origini. Expression Primitive, oltre la Danzaterapia*, Catania, C.u.e.c.m., 1995, citato in MACALUSO Claudia - ZERBELONI Silvia, *La danzaterapia*, cit., p. 57.

presenti come: il gruppo; la voce; il minimalismo dei gesti; il rapporto con la terra; il ritmo⁶³.

L'ultimo grande orientamento è quello scaturito dal metodo elaborato da Maria Fux, metodo che approfondiremo nel dettaglio nel prossimo capitolo.

2.3. La danzamentoterapia (DMT)

Definizione, tecniche e obiettivi della DMT

La danzamentoterapia (*Dancemovement Therapy* in inglese) è il termine utilizzato, dalla seconda metà degli anni Novanta in poi, per definire e raccogliere tutte le diverse metodologie della danzaterapia. Si sostituisce quindi al termine danzaterapia, che in Italia rimane utilizzato soltanto per descrivere il metodo di Maria Fux.

La danzamentoterapia è una tecnica a mediazione motoria, dove il corpo e il suo movimento sono il soggetto e l'oggetto della disciplina. Il corpo deve essere considerato sia come realtà biologica sia come corpo emozionale, in movimento e in relazione con gli altri. Bisogna lavorare con entrambe le parti per riuscire a comprendere a pieno le emozioni dell'individuo, questo perché l'espressione di tali emozioni avviene attraverso la manifestazione corporea, il corpo biologico. L'intervento terapeutico deve quindi tenere conto anche di questo per riuscire a cogliere la realtà più autentica dell'individuo. La DMT è anche una tecnica a mediazione corporea, infatti parte dall'idea che il soggetto per esprimersi non si limiti all'utilizzo della parola ma che lo integri o addirittura lo sostituisca con un altro linguaggio, quello corporeo. Infine, la DMT è una tecnica a mediazione artistica che rientra nelle Artiterapie. I fondatori di questa disciplina sono artisti che hanno avuto modo di conoscere personalmente la danza, le sue valenze terapeutiche e gli effetti curativi, e hanno deciso di svilupparla e consolidarla come strumento terapeutico attraverso il lavoro con altre persone. Lo scopo della DMT è quello di valorizzare l'uomo nella sua interezza coinvolgendo tutti i canali, conoscitivi ed espressivi⁶⁴. Uno tra questi artisti è Vincenzo Puxeddu che in riferimento alla DMT si esprime in questi termini, riprendendo la triplice valenza che abbiamo appena analizzato:

Quando si parla di danzamentoterapia si parla di una metodologia specifica [...] è una disciplina che si orienta a facilitare e promuovere, l'integrazione fisica, emotiva, cognitiva e psicosociale dell'individuo, nonché a

⁶³ Cfr. MACALUSO Claudia - ZERBELONI Silvia, *La danzaterapia*, cit., pp. 59-60.

⁶⁴ Cfr. PESERICO Manuela (a cura di), *Danzaterapia: il metodo Fux*, cit., pp. 135-136.

migliorare la qualità della vita della persona; la sua specificità si riferisce al linguaggio del movimento corporeo e al processo creativo, che sono i modi attraverso cui si valuta e si interviene all'interno di processi interpersonali che hanno come scopo la positiva evoluzione della persona⁶⁵.

Tutti i vari artisti e studiosi della danzamovimentoterapia concordano su un punto, il rigore metodologico, necessario visto il campo delicato in cui si opera, quello della relazione d'aiuto. Perché questo rigore venga garantito il danzamovimentoterapeuta deve ricevere una precisa formazione e sviluppare specifiche competenze.

La sua formazione prevede: conoscenza dei linguaggi del corpo e della danza; conoscenza del processo creativo e delle sue implicazioni a livello emotivo, psicologico e cognitivo; capacità di formulare progetti terapeutici differenziati a seconda dell'utenza coinvolta; capacità di cogliere i bisogni e le necessità della persona; abilità nel programmare, in modo rigoroso, l'intervento prevedendo momenti operativi, tempi di osservazione e verifica del percorso⁶⁶.

Per quanto concerne gli obiettivi della danzamovimentoterapia, essi non si discostano da quelli affrontanti sopra⁶⁷. Rimane centrale per la DMT favorire la definizione dei limiti corporei; l'integrazione tra il corpo fisico e il movimento inteso come possibilità espressiva; l'incontro con l'altro; l'espressione delle emozioni attraverso il corpo⁶⁸.

La danzamovimentoterapia espressivo-relazionale (Dmt-ER)

La danzamovimentoterapia in Italia prende particolari sviluppi e si struttura in diverse metodologie quali: il metodo che integra movimento autentico, le teorie di Rudolf Laban e l'analisi del movimento di Kestenberg; l'*Expression Primitive*; la danzamovimentoterapia integrata; la danzamovimentoterapia espressivo-relazionale e la danzaterapia di Maria Fux⁶⁹. In questo capitolo approfondiremo la conoscenza della danzamovimentoterapia espressivo-relazionale, di Vincenzo Bellia. Questa tecnica prende vita da alcuni aspetti dell'*Expression Primitive* e ad oggi è uno dei principali orientamenti della danzamovimentoterapia in Italia ed è presente in molti programmi della Scuola di Arti Terapie come modello di riferimento. Dall'*Expression Primitive* trae

⁶⁵ PUXEDDU Vincenzo, *La danzamovimentoterapia integrata nell'approccio al bambino autistico. Aspetti metodologici ed applicativi*, in «Psicomotricità», 2001; citato in PESERICO Manuela (a cura di), *Danzaterapia: il metodo Fux*, cit., p. 137.

⁶⁶ PESERICO Manuela (a cura di), *Danzaterapia: il metodo Fux*, cit., p. 137.

⁶⁷ Cfr. il paragrafo *La nascita della disciplina*, pp. 26-27.

⁶⁸ Cfr. PESERICO Manuela (a cura di), *Danzaterapia: il metodo Fux*, cit., p. 139.

⁶⁹ Cfr. *ivi*, p. 140.

alcuni aspetti come per esempio il gruppo, il ritmo, il minimalismo del corpo-simbolo. La Dmt-ER è influenzata anche dalla gruppoanalisi, formazione a cui Vincenzo Bellia ha partecipato e che ha permesso la strutturazione, da parte di Bellia della disciplina.

La disciplina vuole essere «una terapia attraverso la danza, orientata alla dinamica espressiva, ispirata a una concezione relazionale»⁷⁰. Infatti, il nome della disciplina fondata da Bellia si basa sull'uso di tre termini specifici: danzaterapia, espressiva, relazionale.

Bellia usa il termine “danzaterapia” poiché ritiene che nel suo approccio sia fondamentale saper orientare l'esperienza della danza alla cura. Per lui la danza è un'attività globale dove il movimento ha valenza funzionale e simbolica, è un'attività complessa che nasce dal piacere di danzare. Ritiene che la danza sia il contenuto dell'esperienza di Dmt-ER.

Il secondo termine, “espressiva”, viene utilizzato da Bellia poiché ritiene che la danza sia una terapia artistico-espressiva. Dove il processo creativo coincide con il processo di cambiamento.

L'ultimo termine che introduce è “relazionale”, un termine che non poteva mancare visto il marcato intreccio che ha con l'approccio espressivo. Infatti, la dinamica espressiva è strettamente collegata alla dinamica sociale, all'altro e allo spazio condiviso. Inoltre, ritiene che la danza sia qualcosa di sociale che nasce e si svolge negli spazi di relazione.

La metodologia espressivo-relazionale di Vincenzo Bellia si basa su una serie di caratteristiche principali quali *in primis* la considerazione del corpo in tutti i suoi aspetti, fisiologico, psicologico, relazionale. Importante è anche la tipologia di danza utilizzata, che deve permettere di «poter attraversare e re-interpretare creativamente l'identità psicomotoria custodita nel cosiddetto *movimento abituale*, risvegliando il corpo del *movimento primitivo* e attingendo alle risorse del *movimento tecnico*»⁷¹. Anche la musica svolge un ruolo fondamentale nella sessione di danzaterapia, conferendo una potente impronta culturale e dando una cornice ritmica dell'esperienza. In questo quadro metodologico la maturazione del soggetto è vista come un'opera creativa, un percorso di rielaborazione delle proprie istanze in una nuova forma. L'esperienza della

⁷⁰ BELLIA Vincenzo, *Se la cura è una danza. La metodologia espressivo-relazionale nella danzaterapia*, Milano, Franco Angeli, 2007, p. 56.

⁷¹ *Ivi*, p. 57.

danzamovimentoterapia espressivo-relazionale si svolge nella dimensione del gioco dove la «cura è l'azione creativa, che guida il processo di riorganizzazione psicomotoria, emozionale, e relazionale»⁷². È quindi il gruppo il principale soggetto curante, il danzaterapeuta ha il compito di mantenere e modulare il *setting* e attraverso la partecipazione all'azione, svolgere la delicata funzione di facilitatore.

La Dmt-ER si rivolge a persone portatrici di bisogni all'interno di un contesto di riferimento, ovvero cura i contesti che esprimono un disagio. Negli anni la pratica della Dmt-ER è stata utilizzata con persone affette da disturbi del comportamento alimentare all'interno del contesto ospedaliero; tossicodipendenti in comunità terapeutiche; persone con disturbi psichiatrici all'interno di centri di salute mentale; all'interno di scuole di diverso grado e ordine e in molti altri contesti⁷³.

⁷² *Ivi*, p. 62.

⁷³ Cfr. *ivi*, pp. 47-63.

3. La danzaterapia di Maria Fux

3.1. La figura di Maria Fux

Maria Fux, nata nel 1922 a Buenos Aires in Argentina, è una danzatrice, un'artista e la fondatrice del metodo Fux, approccio ad oggi studiato in tutto il mondo. Si forma attraverso lo studio della danza classica e successivamente della danza moderna, come allieva di Martha Graham. Grazie a questi insegnamenti sviluppa un suo metodo, caratterizzato da un proprio linguaggio, da contenuti e forme diversi dall'approccio tradizionale. Maria Fux da vita «a una danza rigeneratrice, riabilitativa, terapeutica, una danza come ponte tra la sofferenza e la vita, un modo per scaricare conflitti e recuperare energie»⁷⁴. Riesce a dare vita a questa danza unendo la sua conoscenza artistica, antropologica, psicologica, sociale e umana, il fulcro del suo pensiero risiede nell'unità tra mente e corpo, elemento che riprende dal pensiero *modern*, arrivato a lei grazie alla formazione con la Graham. La Fux con la sua danza cerca di attivare un cambiamento nelle persone, attraverso il movimento stimola le potenzialità che ciascuno possiede; il suo metodo non prevede di curare, ma di cambiare. Infatti, la Fux afferma più volte di non essere una psicologa ma un'artista, e nonostante lavori con persone con la sindrome di Down, con ritardi, sorde, con spasticità, il suo approccio non è quello di cura, di risoluzione della disabilità, ma quello di trasformare i limiti in risorse, modificando attraverso il movimento e il processo creativo i limiti in opportunità. La danzaterapia di Maria Fux è quindi «un metodo mirato all'equilibrio psicofisico e all'espressività delle persone con qualsiasi tipo di disabilità»⁷⁵, l'inclusione, per la ballerina, è sempre stato un elemento cardine e caratteristico della sua metodologia.

Maria Fux è considerata la madre della danzaterapia, ha danzato nei teatri più famosi del mondo e lavorato con le più svariate associazioni, partecipato a convegni e avuto molti riconoscimenti. Solo per citarne alcuni, ha collaborato con il *British Council* e la *Cambridge University*; ha condotto un seminario alla Sorbona di Parigi; è stata nominata cittadina illustre della capitale argentina; ha partecipato al "Forum mondiale della Danza" organizzato dal Consiglio Internazionale di Danza e dall'Unesco; è stata invitata a parlare al TEDx, programma che organizza conferenze di carattere mondiale.

⁷⁴ CORDASCO Enzo, *Il ritmo dentro me: Maria Fux e la danzaterapia*, Perugia, Era Nuova, 2021, p. 31.

⁷⁵ *Ivi*, p. 17.

Insomma, il contributo dato da Maria Fux alla danza è vasto e riconosciuto in tutto il mondo. Il suo metodo viene ad oggi insegnato da lei nella sua casa-studio in Argentina, che accoglie allievi e allieve di ogni provenienza, ma viene anche insegnato nelle scuole di formazione sparse in tutta Europa e non solo, create sulla base del metodo Fux⁷⁶.

La casa-studio di Maria Fux, Callao 289, riflette da vicino la sua personalità, è rappresentativa del suo lavoro e della sua persona. Anche nella strutturazione del suo studio, Maria Fux ritiene la componente creativa un elemento fondamentale, come nella sua metodologia, infatti, nulla dello spazio è convenzionale, nulla è lasciato al caso. Lo spazio fisico dove si tengono le lezioni non è quindi solo la cornice del lavoro, ma è collegato con tutto il resto, può influenzare l'allievo e il danzatore, per questo Maria Fux struttura il suo studio con attenzione fin nei minimi dettagli, dal tipo di luci che entrano dalle finestre, alla posizione e alla forma dei quadri, al profumo⁷⁷.

Questi aspetti sono facilmente riconoscibili nel documentario *Dancing with Maria*, dove vengono raccontati la sua vita e il suo lavoro. Nel documentario si ha modo di entrare in contatto con le storie di alcune sue allieve e allievi, come Maria Josè Vexenat, braccio destro della Fux; Martina Serban; Maria Garrido, ragazza sordomuta; Macarena Battista e Marcos Ruiz, due ragazzi con la sindrome di Down. La storia di Maria Garrido, in particolare, è un'importante conferma di come il ritmo sia dentro di noi e non provenga per forza dall'esterno; quindi, anche senza l'ascolto della musica si può ritrovare il ritmo dentro ognuno di noi e danzare⁷⁸.

3.2. Il metodo Fux

I fondamenti della metodologia fuxiana

La Fux scopre il valore terapeutico della danza a partire da un'esperienza personale; infatti, lei stessa sperimenta i benefici della danza sulla sua pelle, in una sua fase di forte depressione. Questo la porta all'elaborazione di un metodo che si rivolge sia a persone normodotate che a portatori di handicap⁷⁹. Negli anni sviluppa un metodo volto al miglioramento delle capacità comunicative, espressive ed emotive; ad una

⁷⁶ Cfr. *ivi*, pp. 15-59.

⁷⁷ Cfr. <http://www.danzaterapiamariafux.it/sito/> (u.v. 14/02/2022).

⁷⁸ Cfr. *Dancing with Maria*, GERGOLET Ivan, Transmedia, 2015.

⁷⁹ Cfr. MACALUSO Claudia - ZERBELONI Silvia, *La danzaterapia*, cit., pp. 55-56.

consapevolezza e regolazione delle emozioni; al cambiamento reso possibile da una migliore integrazione con sé stessi.

I fondamenti della sua metodologia vertono su quattro elementi chiave: il ritmo interno; la musica; le parole madri; la relazione terapeutica.

In riferimento al ritmo interno la Fux afferma: «il ritmo è nella respirazione, il ritmo è nella circolazione del sangue, ritmo hanno i nostri nomi, i nostri passi, ogni elemento eseguito nello spazio senza appoggio della musica, ha ritmo»⁸⁰. Quindi per la Fux ognuno ha il ritmo dentro di sé e questo si esprime attraverso l'esperienza corporea, che permette all'individuo di comunicare qualcosa del proprio mondo interiore. Il ritmo dà senso al movimento poiché lo mette in relazione con lo spazio, l'esistenza e le emozioni.

Altro punto cardine del metodo Fux è la musica, che svolge un ruolo fondamentale nell'attivare il movimento. Alla musica si deve riconoscere il merito di contribuire al processo di unificazione tra mente e corpo. Infatti, l'individuo ascoltando la musica nel suo insieme e non nelle singole parti, tende a far emergere emozioni e immagini diverse che prova a mettere in comunicazione, arrivando ad esprimersi con un corpo integro, globale, unito. È quindi un elemento essenziale durante il percorso di danzaterapia e la sua scelta da parte del danzaterapeuta non può essere casuale. La musica può essere utilizzata con finalità diverse: come supporto ad altri stimoli, dove quindi lo stimolo principale è un altro, ma la musica diventa l'elemento che permette la realizzazione dell'esperienza, accompagnando il movimento e predisponendo il giusto clima; oppure può essere essa stessa lo stimolo centrale, possibile poiché la musica ha in sé un forte potere comunicativo ed evocativo.

Le parole madri rappresentano la terza indicazione metodologica, sono il mezzo attraverso il quale è possibile «motivare e stimolare la ricerca del proprio ritmo interno, la ricerca di un proprio spazio, l'esplorazione dello stesso, l'adesione alla musica, il sentire le proprie emozioni e l'esprimere il proprio mondo attraverso la danza»⁸¹. Le parole madri sono quindi parole che implicano «contrazione e stiramento, [...] sono la chiave del movimento»⁸². Sono parole semplici e significative che facilitano il prendere

⁸⁰ FUX Maria, *Primo incontro con la danzaterapia*, Vicenza, Opera Francescana, Caritas, 1982, citato in PESERICO Manuela (a cura di), *Danzaterapia: il metodo Fux*, cit., p. 144.

⁸¹ PESERICO Manuela (a cura di), *Danzaterapia: il metodo Fux*, cit., p. 148.

⁸² FUX Maria, *Una vita per la danzaterapia*, in «Quaderni di Musicoterapia», 1981, citato in PESERICO Manuela (a cura di), *Danzaterapia: il metodo Fux*, cit., p. 148.

forma degli stimoli coreografici. Queste parole sono formate da un contenuto, il significato della parola e da una forma, data dalla voce del conduttore ed entrano in comunicazione diretta con il corpo e con le emozioni dell'ascoltatore.

Ultimo fondamento della metodologia fuxiana è il gruppo e la relazione terapeutica che si instaura tra i partecipanti e con la danzaterapeuta. Un gruppo formato in base all'età nel caso dei bambini e per interesse di ricerca negli adulti, dove all'interno troviamo persone normodotate e persone portatrici di handicap, tutte in uno stesso gruppo integrato.

La danzaterapia secondo Maria Fux contribuisce nella prevenzione delle malattie, dove per malattia si intende «non riconoscere il corpo, la sua possibilità espressiva e la sua evoluzione in rapporto con l'età che si ha»⁸³, mettendo a disposizione del soggetto il massimo possibile delle sue risorse, superando i limiti corporei e fisici. In casi di vera e propria patologia, invece, si avvale della collaborazione di psicoterapeuti. Perché la danzaterapia sia un efficace strumento terapeutico, il danzaterapeuta deve sapere come comportarsi e avere una formazione adeguata: deve essere in grado di lasciare fuori dalla stanza le sue problematiche personali, di lavorare in *équipe* e deve essere capace di creare un contatto con il gruppo, attraverso il corpo, la musica e le parole madri⁸⁴.

Nell'applicazione del suo metodo Maria Fux, oltre ad utilizzare questi principi fondamentali, propone una serie di stimoli alle allieve e allievi durante le lezioni. Quando l'intento della danzaterapeuta è quello di far ricercare all'individuo tutte le possibilità di movimento del corpo usa degli stimoli corporei; quando l'obiettivo è quello di attivare delle emozioni mette in uso degli stimoli emotivi; gli stimoli immaginativo-suggestivi invece accompagnano il soggetto nella riscoperta della dimensione creativa e spontanea del gioco; quando il soggetto cerca di comunicare quello che sente, la danzaterapeuta accosta stimoli espressivi; mentre per il momento dell'incontro con l'altro accosta gli stimoli relazionali; gli stimoli metaforico-tematici, invece, permettono un ampliamento delle emozioni che si stanno provando in quel momento⁸⁵. Questi stimoli nel lavoro danzaterapico sono intrecciati tra loro, non sono mai utilizzati dalla danzaterapeuta singolarmente. Questo permette un'esperienza più profonda dell'incontro dove entrano in gioco più aspetti dell'individuo.

⁸³ *Ivi*; citato in PESERICO Manuela (a cura di), *Danzaterapia: il metodo Fux*, cit., p. 153.

⁸⁴ Cfr. PESERICO Manuela (a cura di), *Danzaterapia: il metodo Fux*, cit., pp. 143-173.

⁸⁵ Cfr. *ivi*, pp.167-172.

Maria Fux applica i fondamenti del suo metodo attraverso un lavoro svolto a più livelli con l'obiettivo di «facilitare e favorire l'integrazione del Sé»⁸⁶. I livelli entro i quali Maria Fux opera sono diversi e rispecchiano gli stimoli di cui abbiamo già parlato. Il livello immaginativo e/o delle suggestioni, dove si stimola la persona o il gruppo, attraverso l'uso di una suggestione, a trovare un modo per accedere al proprio immaginario (è un modo utile per riscoprire la creatività e trovare nuove modalità di essere sé stessi); il livello espressivo, che facilita l'espressione dei contenuti dall'interno all'esterno attraverso il linguaggio non verbale e permette una maggiore conoscenza di sé grazie ai *feedback* del gruppo o del danzaterapeuta; il livello comunicativo verbale, dove avviene una verbalizzazione da parte dell'individuo riguardo ciò che desidera, solitamente è presente alla fine della lezione di danzaterapia; il livello relazionale, con il quale viene posta l'attenzione sulle capacità relazionali del soggetto nello scambio interpersonale, il soggetto attraverso il lavoro duale con il danzaterapeuta o con il gruppo ha modo di agire e di aggiustare la sua azione grazie al rispecchiamento che l'altro gli rinvia; il livello sensoriale e corporeo, qui il soggetto ha la possibilità di conoscere in maniera più approfondita il suo corpo e le singole parti di quest'ultimo attraverso la conoscenza del movimento e delle proprie tensioni corporee. Il livello emotivo è quello in cui si entra a contatto con la parte più interiore e profonda del soggetto, le emozioni, imparando a riconoscerle, gestirle e percepirle; il livello metaforico o tematico rimanda, invece, all'uso del significato simbolico e al significato tematico all'interno della lezione, grazie a simboli e temi la danzaterapeuta riesce a lavorare su determinati concetti. Infine, il livello estetico che caratterizza la metodologia fuxiana, non è da intendere come la tensione verso l'espressione dei gesti e dei movimenti che per l'individuo sono ritenuti belli⁸⁷.

Nella prassi educativa questi livelli si intrecciano e lavorano contemporaneamente; infatti, la danzaterapeuta sceglie in base alle esigenze di ogni singola lezione su che livelli operare, secondo le necessità dei soggetti.

⁸⁶ *Ivi*, p. 158.

⁸⁷ Cfr. *ivi*, pp. 158-165.

Caratteristiche strutturali dell'incontro di danzaterapia

All'interno del percorso che Maria Fux mette in atto con i suoi allievi e allieve devono essere tenuti in considerazione altri aspetti tecnici che contribuiscono nella buona riuscita del progetto: il *setting*, il contratto danzaterapico, la seduta di danzaterapia e il percorso danzaterapico.

Il *setting* è un elemento di fondamentale importanza per il lavoro di danzaterapia, sia perché è il luogo di lavoro, sia perché influenza la seduta stessa. Il *setting*, infatti, non è solo lo spazio fisico nel quale l'azione si svolge, ma è anche uno spazio simbolico dove si instaurano legami, relazioni, affetti. È quindi importante tenere conto di tutti gli elementi che formano la stanza in cui si opera a partire dalla luminosità, si deve infatti garantire una luce naturale ma indiretta; la stanza, inoltre, deve essere accogliente e con le giuste temperature, dovrebbe avere un pavimento adeguato che permetta il lavoro a terra, le pareti di colori neutri e riposanti. La sala deve essere sgombra per permettere il libero movimento, con un apparecchio stereofonico per la riproduzione della musica e dovrebbe esserci uno spazio adeguato per l'installazione di una videocamera che riprenda l'attività. Inoltre, il *setting* non dovrebbe subire cambiamenti nel corso delle sedute, rimanendo invariato può infatti facilitare il soggetto a sentirlo come proprio e sentirsi più libero di esprimersi. La casa-studio di Maria Fux ne è un esempio concreto.

Gli incontri danzaterapici possono avere un ritmo di frequenza variabile e la durata oscilla da un'ora a un'ora e trenta. Il gruppo, per Maria Fux deve essere eterogeneo e aperto, composto da un minimo di quattro ad un massimo di dieci soggetti, divisi in base alla tipologia d'utenza. La Fux non esclude nessuno dai percorsi di danzaterapia, ad eccezione di quei soggetti per i quali il percorso non sarebbe valorizzante ma fonte di ulteriore disgregazione, come nel caso di soggetti affetti da disturbo di personalità *borderline*⁸⁸.

Un altro aspetto fondante della metodologia di Maria Fux è il contratto danzaterapico. Prima di far entrare il soggetto nel lavoro di danzaterapia, il danzaterapeuta svolge una serie di incontri per conoscere la persona, la sua storia, le sue problematiche e le sue potenzialità, così da saper indirizzare il successivo trattamento nel giusto modo. I colloqui iniziali sono utili anche per l'instaurarsi della relazione con il soggetto, per conoscerlo e per dargli la possibilità di conoscere il danzaterapeuta. Il contratto danzaterapico è fondamentale nei casi di minori, dove è necessario stabilire a

⁸⁸ Cfr. *ivi*, pp. 177-181.

priori, con genitori o figure di riferimento, determinati aspetti del lavoro e concordare la frequenza dello scambio di informazioni riguardanti il minore stesso. Inoltre, nello stendere il contratto si vanno a definire tutti gli aspetti tecnici come date, orari, abbigliamento, modalità di pagamento e si esplicitano le regole fondamentali, come il divieto dell'uso di violenza, le modalità di contatto fisico con gli altri e il divieto di intraprendere relazioni interpersonali strette con gli altri partecipanti al di fuori della stanza dove si svolge l'incontro⁸⁹.

Dopo aver stipulato il contratto e dopo aver predisposto l'ambiente nel modo corretto può avere inizio il percorso danzaterapico. Il percorso di danzaterapia solitamente si apre con una prima fase di imitazione. In questa prima fase il danzaterapeuta funge da modello per le allieve e gli allievi, spesso infatti i soggetti che iniziano un percorso di danzaterapia non hanno nessuna base di danza e proprio attraverso l'imitazione dei gesti e dei movimenti della danzaterapeuta cominciano a prendere familiarità con il movimento. La seconda fase è quella dell'autonomia e della proposta, dove al movimento imitato in precedenza, il soggetto aggiunge un suo contributo. Il ruolo della danzaterapeuta in questa fase è molto delicato; infatti, deve riuscire a cogliere le variazioni che i soggetti fanno rispetto al movimento iniziale e riproporle all'intera classe, così da stimolare in ognuno la ricerca personale del movimento. La restituzione corporea da parte della danzaterapeuta e del gruppo è importante poiché permette al soggetto di affrontare le successive sedute con la giusta dose di libertà espressiva. La fase successiva riguarda lo sviluppo del movimento personale e creativo, dove il soggetto si sente sempre più libero di proporre movimenti personali al gruppo e alla danzaterapeuta. L'ultima fase è quella dell'espressione e della comunicazione all'interno di uno stimolo, dove il soggetto costruisce una coreografia, più o meno articolata, sulla base delle sue capacità. È un passaggio molto complesso, possibile solo grazie all'unione di tutte le competenze acquisite nelle sedute precedenti⁹⁰.

Anche la seduta di danzaterapia ha le sue caratteristiche e la sua strutturazione; infatti, nonostante non sia possibile descrivere un tipo di seduta standard, si possono individuare quattro momenti a cui ogni lezione si attiene. Stiamo parlando del momento iniziale e di riscaldamento, dove l'obiettivo è quello di introdurre il lavoro al gruppo sia

⁸⁹ Cfr. *ivi*, pp. 181-184.

⁹⁰ Cfr. *ivi*, pp. 187-189.

fisicamente che emotivamente. Questo avviene attraverso un riscaldamento muscolare accompagnato in sottofondo da una stessa musica per tutta la durata della lezione, questo permette ai soggetti di concentrarsi sulle diverse parti del proprio corpo e sui movimenti, favorendo la coordinazione e sviluppando le potenzialità espressive. Il secondo momento prevede la proposta, da parte della danzaterapeuta, di uno stimolo danzaterapico che permette al soggetto di sperimentare un'esperienza emotiva. Anche in questo caso il gruppo è accompagnato dalla musica, che solitamente rimane la stessa per tutta la durata della lezione, favorendo la ricerca personale e interpersonale. Infatti «il ripetersi della musica [...] favorisce maggiore concentrazione sul sé, perché più essa si ripete e meno si è impegnati a sentirla è quindi possibile ascoltarla: farla risuonare dentro»⁹¹. La musica può essere in sé lo stimolo proposto, oppure può accompagnare la proposta di altri stimoli come la voce o un oggetto. Il terzo momento è quello del rilassamento o dello scaricare le tensioni attraverso una danza libera. Il danzaterapeuta, infatti, può decidere di guidare il rilassamento del gruppo oppure di lasciare che i soggetti sfoghino le tensioni con una danza libera. In entrambi i casi la musica rimane la stessa del resto della lezione e permette al gruppo di concludere la seduta lasciando nella stanza quello che è successo, evitando di portare all'esterno dinamiche emotive lasciate in sospeso. L'ultimo momento è quello della verbalizzazione, dove il soggetto ha la possibilità di esprimere verbalmente, se lo desidera, quello che è successo durante la lezione o quello che ha provato⁹².

3.3. Altre applicazioni del metodo

La danzaterapia individuale

Dopo aver analizzato gli aspetti più importanti della metodologia fuxiana, ritengo sia necessario approfondire alcuni sviluppi del metodo che in alcuni casi e per determinati aspetti si sono allontanati da esso. Tra questi troviamo la danzaterapia individuale. Maria Fux, infatti, non prevede l'applicazione della sua metodologia in contesti individuali e lavora esclusivamente all'interno del *setting* gruppale. Nonostante la danzaterapeuta non condivide questa modalità, essa esiste e viene praticata. La danzaterapia individuale viene applicata in determinate situazioni, per esempio in casi di deficit sensoriali, motori, patologie particolarmente invalidanti o croniche, o neuropsichiatriche. La danzaterapia

⁹¹ *Ivi*, p. 185.

⁹² Cfr. *ivi*, pp. 184-186.

individuale apre quindi le porte della pratica danzaterapica a tutte quelle persone che per motivi psichici o fisici non possono parteciparvi in un contesto gruppale. La scelta di intraprendere un percorso individuale o di gruppo viene presa nel momento conoscitivo, dove viene stipulato il contratto danzaterapico e si prendono in considerazione tutti gli aspetti che possono risultare rilevanti per il futuro lavoro di danzaterapia. La scelta di intraprendere un percorso individuale non riguarda soltanto i casi che abbiamo descritto sopra, anche il soggetto stesso può fare richiesta di una presa in carico non gruppale, per delle sue motivazioni. Anche in questo caso la fase conoscitiva è fondamentale, poiché sarà il danzaterapeuta, in base alle informazioni che ha raccolto sul soggetto, a decidere se assecondare la richiesta dell'individuo o se proporre un'altra più vicina alle sue esigenze. Inoltre, anche nel caso in cui la composizione del gruppo e il carattere dell'individuo non siano compatibili, il danzaterapeuta può ragionare sull'attivare un percorso individuale.

Il lavoro individuale si differenzia da quello di gruppo anche per il tipo di relazione terapeutica tra individuo e danzaterapeuta. Questo tipo di percorso porta con sé dei rischi che nel contesto di gruppo non si presentano. Essendo una dinamica relazionale di tipo duale può esserci il rischio che si instaurino livelli maggiori di dipendenza da parte del soggetto nei confronti del conduttore, inoltre essa è più regressiva e meno socializzante rispetto alla dinamica del gruppo. Un altro rischio è quello che investe il rispecchiamento, pratica essenziale nelle sedute di danzaterapia. Nella pratica individuale, infatti, il danzaterapeuta è l'unico "specchio" in cui l'allievo può rivedersi, confrontarsi, quindi le possibilità di rispecchiamento sono nettamente inferiori rispetto a quelle che troviamo nel contesto gruppale dove il soggetto può invece confrontarsi con tutti gli altri partecipanti. La relazione che si crea è quindi di tipo gerarchico, il soggetto riconosce nel danzaterapeuta l'esperto da cui farsi guidare e in lui ripone fiducia. È molto comune però, sia nei percorsi individuali che in quelli di gruppo, una mancanza di fiducia nelle sedute iniziali, causata dalla paura di mettersi nelle mani di un'altra persona, che non si conosce. Questa iniziale diffidenza si sblocca a livello individuale con una serie di domande da parte dell'allievo, grazie alle quali il soggetto riesce a capire le motivazioni alla base delle richieste del danzaterapeuta e gli permette di riconoscere le sue competenze. Nei contesti gruppali invece questa iniziale diffidenza si dissolve più facilmente, grazie alla presenza di altri pari. Escludendo la fase iniziale di conoscenza, se

l'allievo non ripone fiducia nel danzaterapeuta, se non riesce a farsi guidare da quest'ultimo, il percorso terapeutico non può portare ai risultati prefissati.

L'incontro di danzaterapia individuale segue un criterio temporale all'interno del quale si succedono quattro momenti. Il primo momento è quello dell'accoglienza, dove il conduttore ha modo di incontrare l'allievo e di prepararlo all'inizio della seduta. Mentre nel contesto gruppale questo momento si svolge tra pari, nel lavoro individuale si svolge tra allievo e danzaterapeuta. Il secondo momento è quello del riscaldamento, che consiste nella preparazione a livello fisico ed emotivo. È il momento in cui il soggetto si mette in gioco per la prima volta, un gioco nel quale gli unici partecipanti sono il soggetto stesso e il conduttore, dove l'unico confronto possibile è quello con il "maestro". È un momento difficile per l'allievo, che tende a imitare i movimenti e i gesti del conduttore per un periodo di tempo solitamente molto lungo prima di riuscire a distaccarsene ed essere in grado di esprimersi attraverso un linguaggio suo. In seguito alla fase del riscaldamento si apre il momento centrale della seduta di danzaterapia che prevede la proposta, da parte del danzaterapeuta, di uno stimolo su cui lavorare. Nelle sedute individuali questo momento è più complicato rispetto a come viene affrontato nel contesto di gruppo. Infatti, nella seduta duale, capita spesso che l'allievo essendo il solo, oltre al conduttore, a svolgere l'azione, non se la senta di lasciarsi andare e si limiti a imitare. Quando questo accade il danzaterapeuta si rende conto di dover lavorare più profondamente sugli aspetti che bloccano il soggetto prima di riproporre quello stimolo. L'ultimo momento dell'incontro è quello conclusivo di rilassamento, di danza libera o di verbalizzazione.

Un ulteriore rischio che caratterizza le sedute di danzaterapia individuale e che può presentarsi in ognuno dei quattro momenti dell'incontro è l'eccessiva verbalizzazione da parte dell'allievo. Mentre nel lavoro con il gruppo vige il silenzio, che si alterna alla voce guida del conduttore, nel contesto individuale il soggetto ha più possibilità di interagire verbalmente con il danzaterapeuta anche al di fuori del momento della verbalizzazione e quindi di esprimersi e sfogarsi. In questo modo il soggetto va a influire sulla gestione dei tempi e si scontra con il fondamento stesso del Metodo, è compito del conduttore gestire quindi l'utilizzo del linguaggio verbale⁹³.

⁹³ Cfr. *ivi*, pp. 189-195.

«Il Metodo Fux non prevede interpretazioni né restituzioni verbali con finalità terapeutiche, il percorso è corporeo, ed è a questo livello che deve avvenire l'intervento terapeutico»⁹⁴.

Applicazioni pratiche in Italia

Il Metodo Fux è un metodo che viene studiato e utilizzato in tutto il mondo. In Italia sono presenti diverse scuole che seguono la metodologia fuxiana e che sono in stretto contatto con il *Centro creativo de la danzaterapia* di Buenos Aires, contatto importante per un continuo aggiornamento e approfondimento. Queste scuole sono collocate in più regioni italiane, a Milano e in Friuli-Venezia Giulia troviamo “Risvegli – Maria Fux”, in Veneto è situata la Scuola Internazionale di Danzaterapia Maria Fux, in Emilia-Romagna, Toscana e Sicilia sono presenti altri centri. Queste non sono le uniche scuole e gli unici luoghi in Italia dove il metodo Fux viene insegnato, ma sono quelle che più si attengono alla metodologia dell'artista⁹⁵.

In generale, le applicazioni del Metodo si rifanno e si attengono alla base metodologica sviluppata dalla danzaterapeuta ampliandone però l'utenza e i contesti di applicazione dove possibile. In Italia la danzaterapia a stampo fuxiano viene utilizzata nell'ambito della prevenzione nelle scuole e come terapia vera e propria nella cura di patologie.

Per quanto concerne l'applicazione pratica del Metodo nel campo della prevenzione nella scuola primaria e secondaria si può parlare di danzaespressione, «che è una modificazione del metodo Fux applicato alla scuola»⁹⁶. Nella scuola primaria la danzaespressione può contribuire nella risoluzione di alcune dinamiche riguardanti tempo, spazio e regole. Infatti, attraverso il movimento scandito dalla musica si può far capire ai bambini l'importanza dello stare all'interno di un ritmo preciso e quindi il rispetto di tempistiche e scadenze. Per quanto riguarda lo spazio, la danzaespressione ha l'obiettivo di far fare esperienza rispetto allo spazio personale e quello collettivo attraverso il movimento simbolico. In questo modo il bambino prende coscienza della gestione dello spazio e del necessario rispetto per la dimensione collettiva. Un altro aspetto importante è quello del rispetto delle regole, dei compagni, dei materiali e

⁹⁴ *Ivi*, p. 195.

⁹⁵ Cfr. <http://www.danzaterapiamariafux.it/sito/> (u.v. 14/02/2022).

⁹⁶ PESERICO Manuela (a cura di), *Danzaterapia: il metodo Fux*, cit., p. 239.

l'accettazione delle risposte negative da parte dell'adulto. Spesso i bambini vedono la regola come un divieto di accesso a qualcosa e in loro provoca frustrazione. La danzaespressione ha come obiettivo l'introduzione della regola e la regolazione degli impulsi attraverso la strutturazione di un lavoro in cui il bambino si rende conto che per riuscire a portare a termine il compito deve rispettare delle dinamiche e quindi delle regole.

La danzaespressione viene applicata anche nel contesto della scuola superiore di primo grado, che vede come protagonista il passaggio, dei ragazzi e delle ragazze, dalla fase preadolescenziale a quella adolescenziale. In questo momento svolge un ruolo importante poiché porta avanti l'obiettivo di lavorare sulla trasformazione corporea dei ragazzi. Questo avviene attraverso l'uso di stimoli e oggetti che permettano al ragazzo di «esperire, con il corpo, le possibilità di cambiamento, [...] la possibilità di percepire, sentire il proprio corpo, come è, come si muove, che peso ha»⁹⁷. Questo permette ai ragazzi di rendersi consapevoli dei cambiamenti che il loro corpo sta affrontando⁹⁸.

Per quanto concerne invece l'ambito patologico, la danzaterapia può essere applicata con pazienti che hanno dei deficit cognitivi, ovvero con soggetti che hanno sviluppato un'insufficienza mentale nei primi anni di vita o che hanno patologie sviluppatesi durante la gravidanza; patologie quindi che in qualche modo hanno comportato gravi carenze dal punto di vista della stimolazione affettiva, cognitiva o relazionale del bambino. In questi casi i soggetti hanno più difficoltà nel raggiungere le competenze adeguate a ogni fascia d'età, è quindi importante lavorare sull'immagine di sé, sui ruoli sociali, sull'autostima e la comunicazione, per permettere all'individuo di raggiungere un buon grado di autonomia. La danzaterapia, in questo contesto, può lavorare su quattro aspetti: lo spazio, il tempo, la parola e la relazione.

Il primo aspetto da tenere in considerazione è lo spazio danzaterapico; perché sia utile per il soggetto nel percorso di danzaterapia deve essere un luogo che non cambia. Per il soggetto patologico, per il quale è importante avere dei riferimenti concreti, è rassicurante ritrovare ad ogni seduta lo stesso spazio della seduta precedente, rimasto invariato. Oltre alla collocazione permanente dei materiali e degli elementi della stanza, lo spazio deve essere un ambiente non troppo ampio ma neanche troppo piccolo, deve

⁹⁷ *Ivi*, p. 249.

⁹⁸ Cfr. *ivi*, pp. 239-249.

essere accogliente e deve trasmettere una sensazione di contenimento e di calore. Non è solo lo spazio inteso come stanza a influire nel lavoro, ma anche lo spazio fisico occupato dal danzaterapeuta e dal soggetto durante la seduta. Infatti, questo può veicolare in maniera positiva o negativa il nascere della relazione.

Il secondo aspetto da approfondire nel lavoro danzaterapico con soggetti patologici è il tempo. Con questo tipo di utenza, infatti, il concetto di tempo subisce delle alterazioni importanti. Può essere estremamente dilatato o compresso, in base all'esigenza del soggetto. La seduta di danzaterapia si svolge quindi diversamente rispetto alla norma.

Anche per quanto riguarda l'uso della parola, le dinamiche sono diverse rispetto alle normali sedute di danzaterapia. L'uso delle parole madri, da parte del danzaterapeuta, per guidare movimenti, gesti e suggestioni, non è utilizzabile nel percorso danzaterapico con soggetti patologici poiché l'ascolto e la comprensione da parte del soggetto non sono sempre possibili. Spesso la comprensione della parola è un aspetto assente o comunque compromesso nei soggetti con patologie, mentre in altri casi la comprensione della parola avviene, ma l'individuo non è capace di collegarla ad un'immagine a causa della scarsa capacità di astrazione. Il danzaterapeuta allora dovrà proporre gli stimoli attraverso un linguaggio non verbale; quindi, le parole madri dovranno essere presentate al soggetto sotto forma di movimenti svolti dallo stesso danzaterapeuta e non attraverso la parola.

L'ultimo aspetto su cui la danzaterapia lavora è la relazione tra danzaterapeuta e soggetto con insufficienza mentale. Il tipo di relazione che si instaura è fondamentale, poiché è all'interno di questa che il percorso terapeutico si svolge, il soggetto deve quindi potersi sentire contenuto e accolto a livello affettivo. È importante che il danzaterapeuta abbia chiaro quale sia il compito da svolgere, ovvero quello di «incanalare, sviluppare ed elaborare ciò che l'altro sa già»⁹⁹, molto lontano dall'ammaestrare o dall'insegnare a qualcuno quello che non sa¹⁰⁰.

⁹⁹ *Ivi*, p. 261.

¹⁰⁰ Cfr. *ivi*, pp. 257-262.

Conclusioni

Il presente elaborato si è posto l'obiettivo di approfondire le origini, gli utilizzi e le potenzialità delle Artiterapie, con un particolare accento su una di queste, la danzaterapia. Tra i diversi orientamenti della danzaterapia si è scelto di prendere maggiormente in esame l'approccio di Maria Fux.

Quello tra arte e uomo è uno stretto legame che accompagna l'umanità fin dall'antichità, ma che ha avuto bisogno di anni di studi, di scoperte e di esperienze per affermarsi come disciplina. Gli studi effettuati ci consentono di affermare la rilevanza dell'arte e in particolar modo della danza nell'ambito della cura, della prevenzione e dell'educazione.

Nonostante ad oggi l'importanza dell'arte e della danza nell'educazione, nella prevenzione e nella cura di malattie sia ampiamente usata e riconosciuta, capita ancora che questa venga sminuita e relegata ad un contesto unicamente artistico-espressivo. Questo elaborato si pone l'obiettivo di dimostrare e mettere in luce le potenzialità insite nella danza e l'utilità di quest'ultima in contesti educativi e terapeutici.

La danzaterapia di Maria Fux e l'educazione si pongono lo stesso obiettivo, ovvero quello di trasformare i limiti in risorse. Entrambe ritengono che si debba partire dai propri limiti e ridimensionarli, guardarli da una prospettiva diversa, imparare a conoscerli, così da poterli trasformare in potenzialità. Entrambe danno valore alle diversità e alle differenze del singolo, vedendole non come diseguglianze, ma come possibilità di unicità. Inoltre, per Maria Fux come per l'educazione, l'integrazione e l'inclusione sono concetti fondamentali. Gruppi integrati e inclusivi permettono di imparare a conoscersi attraverso l'altro e le sue caratteristiche, diverse dalle nostre.

Da questa tesi si evince quindi la vicinanza e la somiglianza tra l'azione educativa e la danzaterapia, in particolare quella fuxiana. Sembra allora scontato pensare all'unione e la collaborazione tra questi due ambiti, unione che potrebbe fornire modalità diverse all'educazione per il raggiungimento dei suoi obiettivi. La collaborazione tra le due discipline non è una novità, ne è un esempio la danzaespressione affrontata nel terzo capitolo, ovvero l'applicazione della danzaterapia di Maria Fux nel contesto scolastico. Questa pratica nonostante abbia delle enormi potenzialità in termini di interiorizzazione delle regole, degli spazi e della scansione del tempo, è ancora oggi poco utilizzata nelle istituzioni formative.

Il presente elaborato, tuttavia, non si è focalizzato sull'intreccio tra danzaterapia e educazione nei contesti educativi odierni, nonostante possa essere un interessante spunto per future ricerche, bensì sulla centralità della danzaterapia come disciplina e la sua influenza positiva nella formazione dell'individuo, nella cura di malattie e in altri contesti e percorsi di vita.

Bibliografia

- ALLEGRI Luigi (a cura di), *Storia del teatro: le idee e le forme del teatro dall'antichità ad oggi*, Roma, Carocci, 2017.
- BELLIA Vincenzo, *Se la cura è una danza. La metodologia espressivo-relazionale nella danzaterapia*, Milano, Franco Angeli, 2007.
- BELLIA Vincenzo, *Crescere è una danza: danzaterapia nei processi evolutivi*, Roma, Alpes, 2016.
- BERTOLINI Chiara – CONTINI Annamaria (a cura di), *Munari, Rodari e Malaguzzi nell'educazione alla creatività*, in GARIBOLDI Antonio – CARDARELLO Roberta (a cura di), *Pensare la creatività. Ricerche nei contesti educativi per l'infanzia*, Parma, Spaggiari, 2012.
- CAPUTI Antonio - DE PALMA Michele C. - Di GENNARO Federica - PIARULLI Stefania - PICONE Federica - SISTI Ines - TOTA Patrizia - VILLANACCI Rita (a cura di), *L'Arteterapia: efficacia, efficienza e sostenibilità in Italia e all'estero*, Stresa, Programma Scienziati in Azienda, 26 settembre 2011 – 27 luglio 2012.
- COLOMBO Chiara, *Radici e forme della danzaterapia. Uno sguardo sul metodo Maria Fux*, Milano, M&B, 2006.
- CORDASCO Enzo, *Il ritmo dentro me: Maria Fux e la danzaterapia*, Perugia, Era Nuova, 2021.
- Dancing with Maria*, GERGOLET Ivan, Transmedia, 2015.
- DEVOTO Giacomo – OLI Giancarlo, *Il Devoto-Oli: vocabolario della lingua italiana 2007*, Firenze, Le Monnier, 2006.
- DEWEY John, *Arte come esperienza*, trad. di G. Matteucci, Palermo, Aesthetica edizioni, 2017 (ed. or. DEWEY John, *Art as experience*, New York, Penguin group, 1934).
- Enciclopedia Europea*, Milano, Garzanti, 1976, vol. I.
- FEDERICO Roberta, *Dalla danza alla danzaterapia: introduzione alla DMT*, Tricase, Youcanprint, 2017.
- FUX Maria, *Primo incontro con la danzaterapia*, trad. di Lucia F. Talamanca, Vicenza, C.F.P Charitas, 1982 (ed. or. FUX Maria, *Primer encuentro con la danzaterapia*, Buenos Aires, Paidos, 1982).

- FUX Maria, *La formacion del danzaterapeuta: vivencias con la danzaterapia*, Barcellona, Gedisa, 1997.
- FUX Maria, *Frammenti di vita nella danzaterapia*, Tirrenia, Edizioni del Cerro, 1999.
- FUX Maria - BENSIGNOR Betina M., *Cos'è la danzaterapia: il metodo Maria Fux / Maria Fux; intervista con Betina M. Bensignor*, Tirrenia, Edizioni del Cerro, 2006.
- GAETANO Oliva, *Educazione alla teatralità e formazione. Dai fondamenti del movimento creativo alla form-a-zione*, Edizioni Universitarie di Lettere, Economia e Diritto.
- ISTITUTO DI ORTOFONOLOGIA - ART THERAPY ITALIANA, *Lasciar parlare il corpo. Linguaggi e percorsi clinici della danza movimento terapia*, a cura di A. Di Quirico - V. De Tommasi, Roma, Magi, 2012.
- MACALUSO Claudia - ZERBELONI Silvia, *La danzaterapia*, Milano, Xenia, 1999.
- MALCHIODI Cathy A., *Arteterapia. L'arte che cura*, trad. di Gabriele Noferi, Firenze, Giunti, 2009 (ed. or. MALCHIODI Cathy A., *Art therapy Sourcebook*, New York, McGraw-Hill, 2007).
- MONTESSORI Maria, *La mente del bambino*, Milano, Garzanti, 1999.
- MURET Marc, *Arte-terapia*, trad. di Anna Chiara Pedruzzi, Milano, Red Edizioni, 2005 (ed. or. MURET Marc, *Les arts-thérapies*, Paris, Retz, 1983).
- MUSTACCHI Claudio (a cura di), *Nel corpo e nello sguardo. L'emozione estetica nei luoghi della cura e della formazione*, Milano, Unicopli, 2002.
- PAYNE Helen, *Danzaterapia e movimento creativo*, trad. di Francesca Creti - Federica Colletta, Trento, Centro studi Erickson, 2016 (ed. or. PAYNE Helen, *Creative movement & dance in groupwork*, Bicester, Speechmark, 2003).
- PESERICO Manuela (a cura di), *Danzaterapia: il metodo Fux*, Roma, Carrocci Faber, 2004.
- RANDI Elena, *Il magistero perduto di Delsarte*, Padova, Esedra, 1996.
- RANDI Elena, *La modern dance: teorie e protagonisti*, Roma, Carocci, 2018.
- ROSKIN BERGER Miriam, *Isadora Duncan and the creative source of dance therapy*, in «American Journal of Dance Therapy», 1992, pp. 95-110, online:

https://www.researchgate.net/publication/244866160_Isadora_Duncan_and_the_creative_source_of_dance_therapy (u.v. 26/01/2022).

SCHOOP Trudi, *Vuoi danzare con me? Il trattamento delle psicosi attraverso la danzaterapia*, trad. di Julian Sachs, Tirrenia, Edizioni del Cerro, 2007 (ed. or. SCHOOP Trudi, *Won't you join the dance?: a dancer essay into the treatment of psychosis*, Palo Alto, Mayfield, 1974).

SCHOTT-BILLMANN France, *Quando la danza guarisce: approccio psicoanalitico e antropologico alla funzione terapeutica della danza*, trad. di Laura Panza – Monique Lévin - Mafalda Traveni Massella, Milano, Angeli, 2011 (ed. or. SCHOTT-BILLMAN France, *Quand la danse guérit: approche anthropologique de la fonction thérapeutique*, Paris, recherche en Danse, 1994).

SHAWN Ted, *Ogni più piccolo movimento*, trad. di Elena Randi, Roma, Dino Audino, 2018 (ed. or. SHAWN Ted, *Every little movement: a book about Francois Delsarte*, Pittsfield, The Eagle Printing and Binding Company, 1954).

Sitografia

Dizionario di pedagogia clinica (u.v. 21/01/2022)
<https://dizionariopedagogiaclinica.it/dizionario/terapia/>.

State of Mind. Il giornale delle scienze psicologiche (u.v. 30/01/2022)
<https://www.stateofmind.it/2018/06/arteterapia-creativita-cura/>.

Margaret Noumburg papers (u.v. 21/01/2022)
http://dla.library.upenn.edu/dla/pacscl/ead.pdf?id=PACSCL_UPENN_RBML_MsColl294.

Edith Kramer, una pioniera dell'Arteterapia (u.v. 21/01/2022)
https://artecometerapia.files.wordpress.com/2016/02/edith_kramer_articolo_sito.pdf.

Arts Education: A Right and Necessity (u.v. 25/01/2022)
<https://www.edutopia.org/blog/arts-education-necessity-elena-aguilar>.

Tafer Journal. Esperienze e strumenti per cultura e territorio (u.v. 18/02/2022)
<https://www.taferjournal.it/2013/02/04/arte-e-infanzia-limportanza-dellarte-nello-sviluppo-del-bambino/>.

Dancing with Maria (u.v. 02/02/2022) <http://www.dancingwithmaria.it/>.

La danzaterapia di Maria Fux (u.v. 14/02/2022)
<http://www.danzaterapiamariafux.it/sito/>.