

DANZASI

IN QUESTO NUMERO

Danza & professione

Il nuovo progetto didattico formativo

OPERA DI ROMA

...va tutto

benissimo!

ROMA CAPITALE

Dov'è la politica culturale ?

**KEEP CALM
and defibrillate**

n° 289
maggio 2015

A meno che lo star fermo non ti porti alla follia non cominciare...

di Antonella Marengo

A questo punto del nostro viaggio nella danza e nella bioenergetica viene da chiedersi come mai si incomincia a ballare, che tipo di personalità sceglierà la danza come mezzo di comunicazione, perché una data persona sì e un'altra no.

E la risposta non può essere soltanto che si sceglie questa disciplina perché piace, ma c'è qualcosa di più profondo che guida la persona verso questa scelta.

Certo, inizialmente da piccoli veniamo portati a lezione di danza e non sappiamo neanche se sarà la nostra scelta di vita, magari una mamma e un papà ci hanno visto muoverci a ritmo di musica e hanno pensato: "mio figlio sarà un ballerino".. ma perché poi da adulti continuiamo a ballare? Qual è il fuoco che muove il nostro corpo?

Nella mia esperienza di ballerina ricordo spesso che sentivo dire: "la danza è muta, non si può parlare quando si balla, è una regola del balletto", ma perché una persona si sposa bene con questa regola? Non c'è qualcosa di assurdo nel muovere

il corpo e restare muti? La voce in fondo è uno dei principali canali dell'espressione del sé. E chi "non ha voce" ha sicuramente un corpo che brama movimento.

Chiediamo ad un ballerino di parlare di sé, di raccontarci qualcosa, probabilmente lo vedremo molto arrossire se non addirittura rifiutarsi di farlo,

sentimento che ci diranno esattamente chi è questa persona.

Se poi guardiamo il corpo del ballerino così esile quasi da sembrare privo di forze viene da farsi un'altra domanda: come fa ad avere tutta quella energia, come fa ad essere un'altra persona mentre balla?

Quello che succede è che nel



mentre chiediamoli di ballare di dirci chi è con un balletto e potremmo vedere un'esplosione di energia e di

momento della rappresentazione teatrale il ballerino corrisponde ad un'immagine ben precisa fiera, forte,

sicura di sé, bella, perfetta.. ma come si fa ad essere tutto questo con un corpo che ci dice esattamente il contrario, con un corpo che “ha perso la voce”?

Nella bioenergetica il corpo parla del nostro vero sé, di quella parte che sfortunatamente e spesso è invisibile anche agli occhi di chi è direttamente interessato, tutto il resto, quello che mettiamo fuori tutti i giorni, è la nostra maschera, la nostra immagine, costruita per far fronte ad una realtà troppo dura da affrontare.

Lowen descrive questa condizione psicologica e culturale con il termine *Narcisismo* ovvero un esagerato investimento nella propria immagine a discapito del sé. I narcisisti sono più preoccupati di come appaiono che non di cosa sentono.

In realtà negano i sentimenti che contraddicono l'immagine che cercano.

Agendo attraverso l'immagine mancano dei veri valori del sé, cioè espressione e padronanza di sé, integrità e dignità, che derivano dai sentimenti del corpo.

A livello culturale il narcisismo può essere visto come una perdita di valori umani: viene a mancare l'interesse per l'ambiente, per la qualità della vita, per i propri simili. Tutto questo porta inevitabilmente ad incontrare nella pratica clinica più persone che si lamentano di soffrire di depressione, non hanno emozioni, si sentono vuote, sono profondamente frustrate e insoddisfatte.

Molti hanno abbastanza successo nel lavoro, il che fa pensare a una spaccatura tra il modo di operare nel mondo e quello che avviene dentro.

Le loro prestazioni, sociali, sessuali e nel mondo del lavoro, sembrano troppo efficienti, troppo meccaniche, troppo perfette per essere umane. Funzionano più come macchine che come persone.

I narcisisti sono dunque caratterizzati dalla “mancanza di umanità”, non sono in contatto con la loro vulnerabilità che è tipica dell'essere umano. C'è qualcosa di assurdo in un modello di comportamento che pone il raggiungimento del successo al di sopra del bisogno di amare e di essere amati. C'è qualcosa di assurdo in una persona che non è a contatto con la realtà del suo essere, del suo corpo e dei suoi sentimenti. Tutto questo fa sentire folli.. e provate ora a sentire questa follia, a non poter usare la vostra voce per dire cosa sta succedendo dentro di voi, a non poter protestare, perché abbiamo interiorizzato fin da piccoli che non si poteva fare...non sentite di scoppiare? Non avete paura di diventare folli? A questo punto comincia la danza....

La presa di contatto con il sé comporta un inevitabile contatto con i propri sentimenti, e per conoscere quest'ultimi bisogna sperimentarli nella loro piena intensità e questo lo si può fare solo esprimendoli. Una cosa è parlare della paura, un'altra è *provarla* ad urlare. Dire “sono adirato” non è la stessa cosa che sentire la vampata di collera attraverso il corpo.

Ma ecco il dilemma: è appunto la paura di essere trascinati dai sentimenti che spaventa i narcisisti. Hanno paura della follia, e contro questa paura mobilitano tutte le loro difese. Nella mente di queste persone, perdere il controllo, lasciarsi

andare, equivale a diventare pazzi.

Quando neghiamo le nostre emozioni ad un certo punto succede che queste si presentino a noi come una valanga incontrollabile che rende difficoltoso distinguerle singolarmente perché queste si presentano appunto tutte insieme. A questo punto muoversi freneticamente permette all'individuo di controllare, almeno apparentemente, questo eccesso di energia non canalizzata, col risultato che si aumenta l'insensibilità interiore, portando a ritenere che sia normale convivere con questo eccesso di stimolazioni. Purtroppo è questo il pericolo reale, che una volta adattati non se ne possa più fare a meno.

Per fortuna il ballerino ha fatto una scelta intelligente: piuttosto che permettere al corpo di immobilizzarsi completamente o al suo contrario muoversi senza tregua, ha deciso di investire il suo fuoco nell'arte della danza tanto da far diventare questa una modalità adattativa positiva che non consente di anestetizzare completamente il corpo. E se da un lato ballando si resta vivi, dall'altro però tutto quello che ci fa scegliere questa disciplina piuttosto che un'altra, “alla fine del balletto” riemerge nella coscienza della persona.

Fortunatamente l'uomo, il ballerino, non sono un ingranaggio di una macchina, o le vittime impotenti di una cultura che sta impazzendo.

Fortunatamente la terapia ha dimostrato che le persone hanno le potenzialità per assumersi la responsabilità della propria vita. Se ciascuno di noi lo facesse la società cambierebbe. Ma se anche una sola persona lo fa significa che non siamo perduti.

Il primo passo è conoscere la follia del nostro tempo, il secondo è trovare una modalità che insieme alla danza permetta la piena espressione di se stessi.

Sicuramente continuare a ballare e approfondire la conoscenza di se stessi nello stesso tempo rappresenta la soluzione più efficace per essere vivi.

Bibliografia

Lowen,A., *Il Narcisismo. L'identità rinnegata*, Feltrinelli, 1985

La S.I.A.B offre un **servizio di assistenza psicologia e di psicoterapia** accessibile a tutti, effettuando un percorso di 20 sedute di psicoterapia individuale ad un costo di € 30.00 a seduta.

Per avere informazioni:

Chiamare il 3339015484, o inviare una mail a sostegnopsicologico@gmail.com

Per fissare un appuntamento: chiamare il 0677591511, lasciando nome, cognome e recapito telefonico.