

Danzaterapia espressivo- relazionale

Il cuore e il respiro del corpo sociale

di Vincenzo Bellia

Introduzione

Tempo fa ho avuto l'opportunità di presentare il bel libro di Silvia Biferale *La terapia del respiro*, (Astrolabio, Roma 2014). Leggere il volume e discuterne in una stimolante cornice multidisciplinare è stata per me una preziosa occasione di incontro intellettuale e professionale. Ho raccolto perciò con particolare piacere l'invito a collaborare con Audiation presentando il mio lavoro con la Danzamentoterapia (Dmt).

Trovo a tal proposito il contesto della rivista particolarmente accattivante, se è vero che, a partire da F. Delsarte e E.J. Dalcroze, la Danzamentoterapia (ma anche la danza contemporanea) deve tanto alla ricerca nel campo della didattica musicale; o se diamo credito a Marian Chace, la prima danzaterapeuta, secondo cui il rationale della Dmt poggia sulla spontanea risposta motoria allo stimolo ritmico musicale; o se attingo alle sorgenti della mia formazione in Dmt, tornando a quell'*Expression Primitive* sviluppata tutta sul terreno del ritmo e della pulsazione, della vocalità corale e della percussione.

Ho sistematizzato nel corso degli ultimi venti anni la metodologia di Dmt denominata "Espressivo-Relazionale" (Dmt-ER®). Ne presenterò qui alcuni punti salienti, evidenziando alcune sintonie emerse con il lavoro di Silvia Biferale, un lavoro con il quale condivido l'approccio materico e relazionale, ma anche la posizione critica nei confronti di alcuni assunti dal sapore dogmatico molto diffusi nel campo delle discipline psicocorporee.

Dmt-ER®

Da un punto di vista epistemologico la Dmt-ER® si colloca in un orizzonte olistico; non si tratta però di un olistismo ingenuo. Dalla Gruppoanalisi italiana (Lo Verso 1994, Bellia 2001) abbiamo raccolto e sviluppato il modello MCR (Mente-Corpo-Relazione). Secondo questo modello non c'è scissione tra le diverse dimensioni dell'esperienza, che è sempre relazionale, incarnata, cosciente; tuttavia risulta operativamente utile prenderla in considerazione dal punto di vista dell'uno o dell'altro dei diversi vertici.

A partire da una concezione dell'esperienza come globalmente relazionale, fisica e psichica, il modello MCR guarda allora, più che a una totalità indifferenziata, a una complessità sostenuta da precisi modelli.

- Sul polo relazionale facciamo tesoro del sapere sulle dinamiche dei gruppi piccoli, medi e grandi elaborato a partire dalla ricerca gruppoanalitica (De Maré 1991, Dalal 1998, Barone, Bellia and Bruschetta 2010).
- Sul polo corporeo facciamo riferimento a una molteplicità di modelli dell'organizzazione anatomico-fisiologica: le catene muscolari (così come integrate nel modello di strutturazione psico-corporea elaborato da B. Lesage (Lesage 2006), gli schemi globali di coordinazione motoria (Bartenieff 1980) e il sistema *Effort/Shape* di analisi del movimento (Laban 1950; Loureiro 2013).
- Sul polo psichico, nella cornice dei menzionati elementi di psicodinamica gruppoanalitica e di strutturazione psico-corporea, ci riconnettiamo alle funzioni mentali di base (attentive, coscienziali, edoniche, psicomotorie, affettivo-emozionali, simbolico-rappresentative), direttamente aderenti alle dimensioni fisiologica e comunicativa dell'esperienza.

Ogni modello opera un riduzionismo, è vero, ma articolare una pluralità di modelli consente di meglio accedere alla conoscenza e alle modificazioni della complessità; per

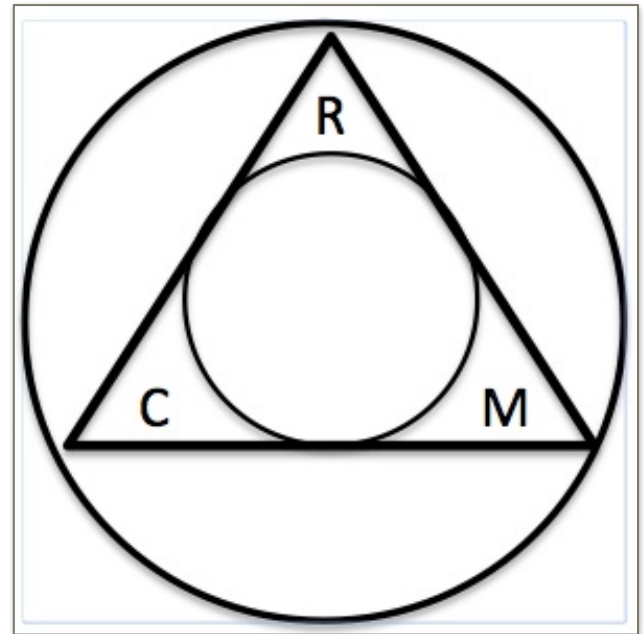


Figure 1 - The Mind-Body-Relation model

non incorrere in un fatale "strabismo" epistemologico, tuttavia, chiarisco che la Dmt-ER® si focalizza prevalentemente sull'asse corporeo-relazionale, considerando per certi aspetti lo psichismo (e gli effetti della Dmt sullo psichismo) come un epifenomeno del gioco dei corpi in relazione.

Ogni modello opera un riduzionismo, è vero, ma articolare una pluralità di modelli consente di meglio accedere alla conoscenza e alle modificazioni della complessità; per non incorrere in un fatale "strabismo" epistemologico, tuttavia, chiarisco che la Dmt-ER® si focalizza prevalentemente sull'asse corporeo-relazionale, considerando per certi aspetti lo psichismo (e gli effetti della Dmt sullo psichismo) come un epifenomeno del gioco dei corpi in relazione.

Nella pratica, per promuovere la riorganizzazione psicomotoria e relazionale proponiamo situazioni interattive di gioco psicomotorio, strutturate in rapporto alle funzioni psicocorporee che vogliamo evocare. Per esempio, possiamo proporre a coppie di partecipanti un dialogo motorio che alterna espansione-apertura/condensazione-chiusura, per riattivare lo schema motorio centro/periferia, modulare la disponibilità relazionale e consolidare il con-

fine del sé. Il setting struttura tra i partecipanti un'interconnessione, un "rispecchiamento" che aiuta chi vive nella dispersione (in periferia) a ritrovare il centro e chi è compresso e impleso ad aprirsi e prendere spazio. Ho evidenziato gli aspetti relazionali e psichici di un'esperienza che però si basa sull'attivazione e sulla riappropriazione delle catene muscolari e dello schema base di coordinazione motoria.

Benché sia nata da tutt'altre ascendenze (l'*Expression Primitive* "franco-haitiana", la Gruppoanalisi anglo-italiana), la Dmt-ER®, in fondo, sembra tradurre alcune delle iniziali (e fondamentali) asserzioni dell'americanissima Marian Chace, forse la prima danzaterapeuta. Ripercorriamole insieme, attraverso i suoi scritti.

1. *Non esiste un corpo: un corpo è un corpo tra altri corpi.* L'idea dell'intrinseca relazionalità del corpo trovò poi ampia conferma con la scoperta dei neuroni-specchio.
2. *L'immagine del corpo è soprattutto un prodotto sociale e relazionale.* In un'epoca di credo kleiniano l'affermazione poteva suscitare imbarazzo, ma trovò ben presto conforto negli esperimenti di deprivazione sensoriale e ha oggi crescente riscontro in psicopatologia (si pensi ai disturbi del comportamento alimentare), oltre a tracciare una pista terapeutica: ripristinare la reciprocità dell'inter-azione cura lo sviluppo e la "manutenzione" dell'immagine corporea.
3. *Scopo principale della danzaterapia è reintegrare gli individui nel gruppo.* Una Dmt così orientata (e non tutte le scuole lo sono!) reinterpreta modernamente la tradizionale funzione sociale della danza e assegna al sociale un ruolo primario rispetto alla costruzione del soggetto e al suo benessere psicofisico..
4. *La danzaterapia trova la propria ragion d'essere nella spontanea risposta motoria allo stimolo ritmico musicale* di questo ho già detto qualche rigo avanti.

Sulla base di questi presupposti, allora, che cos'è, come si fa e perché la Dmt-ER®?

L'approccio materico e la mitologia degli archetipi

Che cosa vuol dire fare danzaterapia con un approccio materico, in un contesto disciplinare le cui parole d'ordine sono estrapolate, e non sempre a proposito, dal lessico di altri settori, quali la psicoanalisi o l'antropologia, un contesto forse un po' troppo permeabile agli esotismi culturali? Proverei a rispondere saccheggando un paio di quelle che a mio parere sono tra le più belle pagine di Umberto Eco.

Non ci sono gli archetipi, c'è il corpo. Dentro la pancia è bello, perché ci cresce il bambino, si infla il tuo uccellino tutto allegro e scende il cibo buono saporito, e per questo sono belli e importanti la caverna, l'anfratto, il cunicolo, il sotterraneo (...) Alto è meglio che basso, perché se stai a testa in giù ti viene il sangue alla testa, perché i piedi puzzano e i capelli meno (...) ed ecco perché l'alto è angelico e il basso diabolico (...) Il modo più comodo per ritornare da dove si è passati senza rifare due volte la stessa strada è camminare in circolo. E siccome l'unica bestia che si acciambella a cerchio è il serpente, ecco perché tanti culti e miti del serpente, perché è difficile rappresentare il ritorno del sole arrotolando un ipopotamo. Vuoi l'anatomia dei tuoi menhir? (...) Si sta in piedi di giorno e sdraiati di notte (...) la stazione verticale è vita, ed è in rapporto col sole, e gli obelischi si rizzano in su come gli alberi, mentre la stazione orizzontale e la notte sono sonno e quindi morte, e tutti adorano menhir, piramidi, colonne e nessuno adora balconi e balastrate (...). I fiumi non è perché sono orizzontali, ma perché c'è dentro l'acqua, e non vorrai che ti spieghi il rapporto tra l'acqua e il corpo... Oh insomma, siamo fatti così, con questo corpo, tutti, e per questo elaboriamo gli stessi simboli.

Poche righe dopo, Umberto Eco prosegue: "TVedono la Madonna che sta per fare un bambino e pensano che sia un'allusione al fornello dell'alchimista", qualcosa del genere avviene quando si vuole piegare il corpo ad esprimere supposte intenzioni simboliche, invece che dare spazio alla vita del corpo da cui il simbolico nasce.

È per esempio il caso non infrequente della psicologizzazione eccessiva della danzaterapia. Non si tratta solo di una diatriba intellettuale: una Dmt piegata agli statuti di questo o quel modello psicologico mette quasi sempre in secondo piano, o non considera affatto, il ruolo delle soggiacenti strutture e funzioni del corpo, che però ci sono lo stesso, sempre. Sollecitare in modo inopportuno le strutture corporee può involontariamente destabilizzare l'equilibrio delle persone, oppure provocare un rinforzo delle strategie difensive (tensioni muscolari, o iperattività, o esasperazione di determinate qualità motorie individuali). Credo che operare sulla base di una buona consapevolezza anatomofisiologica e chinesologica consenta di svolgere un lavoro armonico, protettivo e, nello stesso tempo, più profondo, perché attinge all'organizzazione corporea stessa: la profondità, infatti, non ha niente a che vedere con la retorica e le suggestioni di una nuova mistica.

Quando parlo di approccio materico consapevole penso, per esempio, che riattivare la ritmicità e le spinte mette in gioco quelle strutture muscolari che nel bambino sono fondamentali per l'autonomia e l'auto-affermazione; penso a quanto ci si riappropria delle funzioni libidiche se viene adeguatamente attivato lo schema spinale; penso alla profonda funzione integratrice e armonizzante svolta da quelle catene di cui fanno parte muscoli chiave per la

respirazione, o per l'articolazione tra la parte superiore e quella inferiore del corpo (il diaframma, lo psoas); penso a quando mettiamo in gioco nel setting materiali e oggetti, scelti per sensibilizzare in modo relativamente selettivo la pelle, le ossa, la muscolatura, o per evocare specifiche qualità motorie ed espressive. L'esperienza sensoriale è il punto di partenza della Dmt, ma di quale esperienza stiamo parlando?

L'approccio relazionale e la mitologia dell'individuo

Parlare di esperienza sensoriale significa mettere a fuoco, nella circolarità senso-motoria, la polarità sensoriale, come in un gioco figura/sfondo. Neanche per un momento, però, può esistere un'esperienza sensoriale che sia scissa dall'azione motoria: a tal proposito Benoit Lesage preferisce parlare di "appropriazione", invece che di propriocezione, perché in questa prospettiva la tipologia di percezione che più ci restituisce il senso di noi stessi rimanda a un processo attivo.

Ecco emergere l'intrinseca relazionalità dell'esperienza umana: agire è inter-agire, con il mondo esterno e con gli altri – è nell'interazione con gli altri esseri umani, però, che la reciprocità e la condivisione di questi processi sono particolarmente evidenti.



Figure 2 - The social function of Dmt, Velletri 2013

Ho partecipato a decine di *workshop*, di danzaterapia o altre discipline psicocorporee, in cui l'*input* iniziale invitava a isolarsi dagli altri e dalle influenze esterne, come preconditione per la sensibilizzazione sensoriale e per il movimento spontaneo. È vero che molte persone vivono come esplose all'esterno, specialmente nelle società contemporanee, caratterizzate da un sovraccarico di stimolazione sensoriale, e hanno bisogno di ridurre la saturazione prodotta dagli *input* esterni, per poter ascoltarsi. Tuttavia, c'è anche una psicopatologia ipocondriaca caratterizzata dal ripiegamento su di sé e da una dolorosa amplificazione cenestopatica; è una psicopatologia antica, ma di nuova, sorprendente attualità.

La "mitologia dell'individuo" nella Dmt traccia un percorso, spesso quasi obbligato, che parte da una prolungata esperienza individuale pressoché solipsistica, prima di arrivare a successivi momenti di interazione e condivisione, più o meno accessori; è come se ci fosse un implicito: prima viene l'individuo, poi la relazione e il gruppo.

La nostra concezione e la nostra metodologia, invece, si basano sul presupposto esattamente contrario: riteniamo infatti che nelle relazioni il soggetto nasca e prenda forma, e che il motore delle trasformazioni e della crescita sia la dinamica della relazione. L'azione condivisa nella reciprocità è forse il più potente fattore di sviluppo dell'esperienza sensoriale: «la via alla scoperta di sé passa sempre dall'altro», recita uno *slogan* che, nella didattica Dmt-ER®, è quasi un mantra. Alcuni esempi.

Il gruppo che pulsa ritmicamente nell'azione collettiva, al suono del tamburo e della vocalità corale dei partecipanti, rinforza potentemente la sens-azione di presenza di ciascun soggetto, anche di coloro che presentano una grave

disorganizzazione psicomotoria. Ancora: taluni esercizi, finalizzati a reclutare la muscolatura profonda ed equilibrare la respirazione, si dimostrano molto più efficaci se accompagnati da un *partner*, mediante il contatto diretto della mano o persino il solo sguardo; questo *partner* "passivo", poi, passivo non è per niente, perché di solito attiva inconsapevolmente le stesse strutture. Per non parlare del dialogo motorio: le peculiarità del movimento dell'altro, persino le sue stereotipie, sono per me un'opportunità di risvegliare strutture e funzioni sopite, e viceversa.

L'approccio artistico e la mitologia dei significati

Come cura la danzaterapia? I colleghi francesi, molti anni or sono, si trovarono d'accordo su alcuni *target*¹³, che assumono priorità differenti, a seconda del tipo di approccio alla disciplina. Secondo il nostro approccio, la Dmt risveglia innanzitutto il senso del piacere, attraverso l'attiva connessione con gli altri (non solo la differenziazione dall'altro!). Danzare insieme è una continua reciproca conferma, che nutre la funzione edonica e, se il processo è guidato da una competente consapevolezza delle strutture, conduce a un'efficace e profonda riorganizzazione psicomotoria, per esempio laddove ci siano più o meno rilevanti alterazioni dell'immagine del corpo.

Come vi si giunge, però? Diceva France Schott-Billmann che nella Dmt la danza è il "testo" della terapia, non il "pretesto", e che, più in generale, le arti terapie operano producendo un "choc estetico"¹⁴. Ci sono effettivamente metodologie di Dmt nelle quali sembra proprio che il movimento (la danza è sempre più sullo sfondo!) sia fondamentalmente il pretesto per sviluppi associativo/interpretativi dalle parvenze psicoanalitiche.

¹³ Così sono stati definiti dalla Société Française de Danse-Thérapie gli obiettivi prioritari della disciplina: a) risvegliare il piacere funzionale, b) promuovere la restaurazione narcisistica, c) ripristinare l'unità psicocorporea, d) promuovere la differenziazione dall'altro, e) promuovere la simbolizzazione corporea.

¹⁴ Schott-Billmann F. (1994) *Quando la danza guarisce*. Franco Angeli, Milano 2011.

In Dmt-ER®, invece, la Dmt è danza! Esperienza estetica, di creazione e di fruizione estetica. Vogliamo fare arte e danza, non utilizzare il movimento come un grimaldello che ci permette di frugare nel mondo emozionale – che pur nella danza si esprime! Per questo noi siamo attenti non solo al processo creativo, ma anche al prodotto artistico: la produzione artistica ci fa interagire su un oggetto esterno, il prodotto, ma ci permette così di operare indirettamente anche sul cosiddetto “mondo interno” in modo delicato e non invasivo. Dal punto di vista psicoanalitico, nel processo di creazione artistica entrano in gioco meccanismi di proiezione e di sublimazione; il risultato terapeutico, però, è dovuto non all'*insight*, ma all'esperienza estetica, alla globale riorganizzazione psicomotoria e al ristabilirsi delle connessioni relazionali, delle sincronie e delle sintonie con gli altri.

Fare con la Dmt un buon lavoro sul fronte psicologico è esattamente il contrario che soffocare nei “significati” l'esperienza motoria; dovremmo semmai sollecitare quelle strutture del corpo e quei dispositivi relazionali che possono fungere da “significanti” per il processo simbolico, un processo che nasce dall'azione corporea, simbolicamente multivalente. (Galimberti 1984).

L'approccio partecipativo e la mitologia del controllo

Una parte considerevole delle contemporanee pratiche di ambito psicomotorio, artistico, ma anche del mondo psicologico-clinico, sembrano sottostare all'imperativo del lasciarsi andare e abbandonare il controllo (inteso in senso motorio e psico-emotivo). Quando realizzato davvero, però, l'abbandono del controllo si traduce in un rilassamento passivo o in una dispersiva agitazione.

Il mito del rilassamento, come quello di un'astratta libertà di espressione, sottende un approccio poco relazionale all'essere umano. Il controllo motorio, infatti, è qualcosa che si sviluppa di pari passo con i compiti evolutivi, in un rapporto stringente con il mondo e con il prossimo. Il problema, quindi, a livello psicomotorio, non sarà mai il controllo in sé, tutt'al più un controllo eccessivo, rigido, povero di strategie e di modulazioni.

Se il controllo motorio esprime anche le attitudini difensive del soggetto, con la Dmt-ER® non operiamo mai per “smontare” le difese e il controllo: semmai, per sviluppare strategie difensive più economiche e sofisticate e modalità più flessibili e armoniche di controllo motorio. Ho molto apprezzato le precisazioni di Silvia Biferale (Biferale, 2014), che preferisce parlare di “distensione”, piuttosto che



Figure 3 - A double-circle dance at the Cosenza Summer School, 2016

di rilassamento: mi sembra un concetto assai vicino alla nozione per noi più familiare di "disponibilità" tonica.

La disponibilità tonica e articolare non è un'attitudine passiva, esprime semmai un potenziale di azione e rende inoltre più sensibile e dinamica l'esperienza sensoriale. La distensione, o la disponibilità tonica, ad esempio, rende possibile il frequente fenomeno (quello sì, spontaneo!) della sincronizzazione del ritmo respiratorio tra persone vicine, o la fine sintonia dei giochi di rispecchiamento.

Il corpo del terapeuta è il primo spazio del gruppo. Il danzaterapeuta svolge efficacemente la funzione di conduzione nella misura in cui, come in fisica, consente e facilita la trasmissione dell'energia. Il corpo del terapeuta è uno spazio di ascolto attivo e interattivo del processo, funge talvolta da catalizzatore, talaltra da condensatore, o da contenitore.

Il conduttore accoglie l'azione del gruppo e le crea un ancoraggio, per questo più che agli altri gli è richiesta autentica disponibilità tonica, sensibilità alle sfumature espressivo-motorie, capacità di risposta e di azione.

Allargando lo sguardo, se è vero che «Un corpo è un corpo tra altri corpi» (Chace, 1975), è tramite le danze del gruppo che ciascun danzatore sviluppa attiva disponibilità tonica. Nei laboratori di Dmt-ER® recuperiamo le strutture coreografiche tradizionali (il cerchio, la croce, la spirale, l'azione ritmica collettiva...), riproponiamo passi e movenze che esaltano gli schemi motori di base; sono tutti dispositivi che facilitano l'incontro dei corpi e la riorganizzazione psicomotoria. Il rilassamento e la libera espressione sono astrazioni perché astraggono il soggetto dalle sue interconnessioni relazionali: il miglior regolatore dei flussi tonici, infatti, è l'altro essere umano con cui siamo collegati e inter-agenti. Ecco che il controllo si ripropone, in concreto, come negoziazione. La questione del controllo, infatti, è anche strettamente legata alla questione del potere: il potere di agire, il potere di contare, il potere come potenzialità...

È sorprendente quanto sia terapeutico il gruppo di Dmt per persone con disturbi psichiatrici, nel momento in cui sperimentano il piacere e il potere del movimento, il *feedback* puntuale alle proprie iniziative motorie, la possibilità di esercitare a turno un ruolo leader. La guarigione della psicopatologia va di pari passo con l'incremento nei pazienti del potere percepito, riconosciuto ed esercitato: anche per questo la danza collettiva restituisce a tutti dignità e cittadinanza, senza bisogno di dichiarazioni o di *insight*, perché passa direttamente dall'esperienza sensorimotoria, dall'esperienza estetica, dall'esperienza partecipativa.

Non amo un approccio in cui si invitano dolcemente i partecipanti ad abbandonare il controllo per consegnarlo interamente al conduttore! Propendo invece per un approccio interattivo, quindi partecipativo: la reciprocità obbliga ad adattarsi all'azione dell'altro, sollecitando così l'emergere di quella varietà di flussi tonici che si traduce nella commozione estetica della danza, e che arricchisce ciascuno dei partecipanti di nuove e flessibili possibilità motorie.

La Dmt, sin dalle mie prime esperienze con *l'Expression Primitive*, è entrata subito in risonanza con la mia memoria corporea delle mie antiche esperienze di coro polifonico... soltanto che, scrivendo di getto, invece che coro polifonico era venuto fuori corpo olifonico. Coro polifonico o corpo olifonico? Il lapsus di scrittura è indicativo forse di una memoria antica, la memoria di un corpo nato come sincronia, sintonia, coralità.

Expressive relational Dance Therapy

The heart and breath
of the social body

by Vincenzo Bellia

traduzione inglese di Brent Waterhouse



Introduction

Some time ago I was given the chance to present Silvia Biferale's excellent book *The Therapy of Breathing* (Astrolabio, Roma 2014). Reading this volume and discussing it within a stimulating multidisciplinary environment offered me a precious opportunity to engage in an intellectual and professional encounter. And so, I was particularly glad to accept the invitation to collaborate with Audiation, presenting my own work in *Dance-Movement Therapy* (Dmt).

I find the content of this journal particularly enticing in this sense, if one can say that, as of with the work done by F. Delsarte and E.J. Dalcroze, Dance-Movement Therapy (without forgetting contemporary dance) owes a great deal to research in the field of music education. The same is true if we are to believe Marian Chace, the first dance-therapist, according to whom Dmt's entire rationale lies in our spontaneous motor reaction to a rhythmic musical stimulus; or again, if I go back to the earliest phases of my training in Dmt and revisit the idea of *Expression Primitive*, which is entirely grounded in rhythm and pulsation, choral vocal expression and percussion.

Over the last twenty years, I have given a systematic form to the Dmt methodology known as "Expressive-Relational" Dmt (Dmt-ER®). I will outline here a few of its more salient aspects, underlining some of the ways in which it has proved to be in synch with Silvia Biferale's work, whose material and relational approach I fully endorse, in addition to its critical stance towards a number of vaguely dogmatic premises that are quite widespread within the field of psycho-corporeal disciplines.

Dmt-ER®

From an epistemological point of view, Dmt-ER® adopts a holistic perspective; not, however, in a *naïve* sense. From the Italian Group analysis (Lo Verso 1994, Bellia 2001) we have taken up and developed the MBR (Mind-Body-Relation) model. In this model, the various realms of experience are not split apart, the latter being relational, embodied and conscious; operationally speaking, however, it is useful to consider the model beginning from one or the other of its three corners.

Taking a globally relational, physical and psychic conception of experience as its starting point, the MBR model looks not so much towards an undifferentiated totality but a complex entity sustained by specific models.

- The relational angle encourages us to bear in mind the knowledge concerning the dynamics of small, medium and large groups developed on the basis of group-analytic research (De Maré 1991, Dalal 1998, Barone, Bellia and Bruschetta 2010).
- As regards the bodily angle, we refer to a wide range of models of anatomical-physiological organisation: muscle chains (as integrated within the psycho-bodily model elaborated by B. Lesage, 2006), global motor coordination schemas (Bartenieff 1980) and the Effort/Shape system of movement analysis (Laban 1950; Loureiro 2013).
- The psychical angle, within the framework of the elements of group-analytic psychodynamics and psychocorporeal structuring just mentioned, leads us to reconnect with basic mental functions (attentive, conscious, hedonic, psychomotor, affective-emotional, symbolic-representative) which remain in direct contact with the physiological and communicational dimensions of experience.

Each of these models is undeniably reductionist, but setting out a plurality of models allows us to gain better ac-

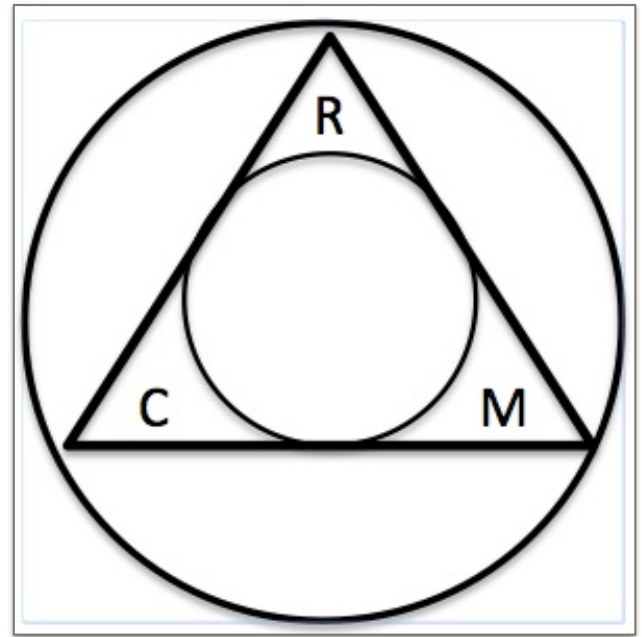


Figure 1 - The Mind-Body-Relation model

cess to a knowledge of complexity and its modifications; and yet, so as not to condemn ourselves to becoming epistemologically “cross-eyed”, I’d like to clarify that Dmt-ER® is mainly focused on the bodily-relational axis, in some aspects treating psychism (and the effects of Dmt on psychism) as an epiphenomenon of the game played out by bodies in relation.

In our practice, in order to promote a psychomotor and relational reorganisation, we propose interactive situations involving psychomotor play, whose structure depends on the psycho-corporeal functions we wish to invoke. For example, we might propose that pairs engage in a motor dialogue that alternates expansion-opening/condensation-closing, to reactivate the motor scheme centre/periphery, modulate their relational predisposition and consolidate the border of the self. This setting sets out the structure of an interconnection among the participants, a “reciprocal reflection” that helps those who are dispersed (in the periphery) to relocate their centre, and those who are compressed and imploded to open up and take space for themselves. Here, I have brought out the relational and psychic aspects of an experience that is based, nonetheless, on activating and becoming newly

aware of muscle chains and the basic schema of motor coordination.

Even though it has completely different roots ("Franco-Haitian" Primitive Expression and Anglo-Italian Group-Analysis), Dmt-ER®, in the end, almost seems to have borrowed some of the initial (and fundamental) axioms set out by the American Marian Chace, perhaps the world's first dancetherapist. Let's go over them once more together, through her writings.

«There's no such thing as a body: a body is a body among other bodies». The idea of the body's intrinsic relationality has been amply confirmed, what's more, by the discovery of mirror neurons.

1. *The image of the body is above all a social and relational product.* At a time dominated by Klein this statement may have seemed embarrassing, but it was soon backed up by experiments on sensorial deprivation and is now being increasingly validated by studies of psychopathologies (consider, for example, eating disorders). It also opens up paths in therapy: re-establishing reciprocity and inter-action aids the development and "maintenance" of the image of the body."
2. *The main goal of dance-therapy is to reintegrate individuals within a group.* A form of Dmt that bears this in mind (and not all schools do!) offers a modern interpretation of the traditional social function of dance, and gives social factors a preeminent role in constructing subjects and their psychophysical wellbeing..
3. *Dance-therapy's reason for being lies in a spontaneous motor response to a rhythmic musical stimulus:* I have already said a few words about this above.

Based on these premises, then, what is Dmt-ER®, how is it done, and why?

A matter based approach and the mythology of archetypes

What does it mean to do dance-therapy with a matter-based approach, within a discipline whose key words have

been extrapolated, not always correctly, from the vocabulary of other fields such as psychoanalysis or anthropology, and within a context that is perhaps a bit too vulnerable towards cultural exoticisms? I'd like to answer by stealing a couple of pages that, in my opinion, are among the most beautiful written by Umberto Eco.

"Archetypes don't exist, the body exists. The belly inside is beautiful, because the baby grows there, because your sweet cock, all bright and jolly, thrusts there, and good, tasty food descends there, and for this reason the cavern, the grotto, the tunnel are beautiful and important (...) High is better than low, because if you have your head down, the blood goes to your brain, because feet stink and hair doesn't stink as much (...) and that's why up is angelic and down is devilish (...) The easiest way to return home from where you've been without retracing your steps is to walk in a circle. The animal that coils in a circle is the serpent; that's why so many cults and myths of the serpent exist, because it's hard to represent the return of the sun by the coiling of a hippopotamus. Take the anatomy of your menhir. (...) Standing up during the day, lying down at night (...) the vertical position is life, pointing sunward, and obelisks stand as trees stand, while the horizontal position and night are sleep, death. All cultures worship menhirs, pyramids, columns, but nobody bows down to balconies and railings (...). Rivers are worshiped not because they're horizontal, but because there's water in them, and you don't need me to explain to you the relation between water and the body... Anyway, that's how we're put together, all of us, and that's why we work out the same symbols".

A bit further on, Umberto Eco continues: "They see the Virgin Mary about to have a baby and think it's an allusion to the alchemist's flame", something quite similar happens when one tries to force the body to express supposedly symbolic intentions, instead of making space for the life of the body, from which the symbolic is born.

This is what happens, not infrequently, when dance-therapy is given an overly psychological interpretation. This

is not an exclusively intellectual debate: a Dmt subjugated to the dictates of one psychological model or another almost always tends to relegate to the background, or entirely ignore, the role of the body's underlying structures and functions, which remain, all the same, always. Bringing bodily structures into play in an inappropriate way can involuntarily destabilise a person's balance, or trigger a reinforcement of defensive strategies (creating muscular tensions or hyperactivity, or exasperating certain individual motor qualities).

I believe that when we work on the basis of a good degree of anatomical-physiological and kinesiological awareness, we are able to do our work in a harmonic, protective and at the same time deeper way, because it now taps into our bodily organisation itself: depth, indeed, has nothing to do with rhetoric or the suggestive power of a new mysticism.

When I speak of a matter-based approach, one thing I have in mind is that reactivating our rhythmic drive draws upon the muscular structures that are fundamental in children for developing autonomy and self-affirmation; another is how much one comes back into possession of the libido and its functions if the spinal scheme is adequately activated; or the deeply integrating and harmonising function carried out by the chains that include key

muscles used in breathing, or in articulating the upper and the lower part of the body (the diaphragm, the psoas); or again, when in our setting we bring into play materials and objects, chosen to sensitise the skin, the bones and the musculature in a relatively selective way, or else to evoke certain motor and expressive qualities. Thus, sensorial experience is the starting point of Dmt, but what kind of experience are we talking about?

The relational approach and the myth of the individual

To speak of sensorial experience is to bring out, within the sensory-motor circle, the sensory pole, as in a game that sets a shape against its background. Not for one moment, however, can a sensorial experience that has been rescinded from motor action exist: Benoit Lesage in fact prefers to speak of "ap-proprioception", instead of proprioception, because from this perspective the type of perception that more than any other restores our sense of ourselves implies an active process.

This is how the intrinsically relational nature of human experience emerges: to act is to inter-act, with the external world and with others; it is in interaction with other human beings, however, that reciprocity and shared processes are particularly evident.



Figure 2 - The social function of Dmt, Velletri 2013

I have participated in dozens of workshops, involving dance-therapy or other psycho-corporeal disciplines, in which the initial input consisted in inviting participants to isolate themselves from the others and from external influences, as though this was a precondition for sensorial awareness and spontaneous movement. It is true that many people live as though they were exploding outwards, especially in today's societies, marked by an overload of sensorial stimulation, and need to reduce the amount of saturation produced by external input, in order to listen to themselves. And yet, hypochondriac pathologies also exist that are marked by a closure upon oneself and a painful cenesthopathic amplification; these are ancient psychopathologies, but with a new and surprising relevance to the present day.

The "mythology of the individual" in Dmt sets out a path, often mandatory, which begins with a prolonged individual and virtually solipsistic experience, well before moments of interaction and sharing are introduced, in a more or less secondary way; it's as though the individual implicitly came first, and relations and the group only later.

Our conception and methodology are based instead on a premise which is the exact opposite of this: we believe in fact that the subject is born and takes shape in relations, and that transformations and growth are driven by the dynamics of relations. Shared and reciprocal action is perhaps the most powerful factor in developing sensorial experience: «the path to the discovery of oneself always passes through another», as a slogan that has almost become a mantra in Dmt-ER® didactics would have it. A few examples.

The group pulsating rhythmically in a collective action, to the sound of a drum with the participants' collective vocalisation, powerfully reinforces each subject's sens-a(c)tion

of presence, even those who show signs of a serious form of psychomotor disorganisation. Or again: certain exercises, intended to stimulate the deep musculature and to balance breathing, turn out to be much more effective if they are accompanied by a partner, using direct contact with the hands or even only the eyes; this "passive" partner, in turn, is not passive in the least, because they usually unknowingly activate the same structures. Not to mention motor dialogue: the peculiar features of another's movements, and even their stereotypies, are for me a chance to awaken lethargic functions, and vice versa.

The creative approach and the myth of improvisation

And now we encounter another dogma that often comes up in expressive therapies, according to which creativity, in dance, is something that must automatically spring out of improvisation. In my experience of Dmt, instead, all that comes out of pure and simple improvisation are motor stereotypies. Things don't even change much with professional dancers, who merely call on their own stylistic peculiarities – which are all too often stereotypies!

Creativity, on the contrary, is born out of problem solving: in a game based on imitation, for example, we become creative when searching for a solution to the problem raised by another when they bring me to the ground, somewhere I would never go spontaneously... Here, the other person represents a constraint, and to get around it we invent creative solutions. The other's movement becomes for us the spark that sets off a dance that is – finally – new. Adapting ourselves to others, to their rhythms and tonic qualities, leads us to creatively discover a body that we do not know – our own.

The artistic approach and the myth of meaning

How does dance-therapy cure? Our French colleagues, many years ago, reached an agreement on a few targets¹⁵, that are given a different level of priority according to one's approach to the discipline. In our approach, Dmt awakens first and foremost the sense of pleasure, through an active connection with others (and not only our differentiation from others!). Dancing together offers a continuous and reciprocal confirmation, that nourishes our hedonic function and, if the process is guided by a competent awareness of structures, leads to an effective and profound psychomotor reorganisation, for example if and when the image of the body is altered in a more or less significant way.

How does one arrive at this, however? France Schott-Billmann used to say that in Dmt dance is the text of the therapy, not the pretext, and that, more generally speaking, the therapeutic arts function by producing an aesthetic shock. Dmt methodologies actually do exist in which it would seem that movement (with dance relegated ever more to the background!) is fundamentally no more than

a pretext for associative/interpretational conclusions with a psychoanalytical air to them.

In Dmt-ER®, instead, Dmt is dance! An aesthetic experience, involving creation and aesthetic enjoyment. We want to do art and dance, instead of using movement as a key that opens all doors and allows us to rummage around in our emotional world – which, even so, is expressed in dance! This is why we bear in mind not only the creative process, but also the artistic product: artistic production brings us to interact with an external object, the product, but in so doing also allows us to work indirectly on our so-called “inner world” in a delicate and non-invasive way. From a psychoanalytical point of view, in artistic creation the mechanisms of projection and sublimation are brought into play; the therapeutic result, however, is not the result of insight but aesthetic experience, a global psychomotor reorganisation and a reestablishment of relational connections, bringing both our time and our tone in synch with others.

Doing our job well from a psychological point of view, in Dmt, is the complete opposite of suffocating motor experience in meaning; if anything, we should those bodily



Figure 3 - A double-circle dance at the Cosenza Summer School, 2016

¹⁵ The primary objectives of the discipline have been defined by the Société Française de Danse-Thérapie as follows: a) reawakening functional pleasure, b) promoting a narcissistic restoration, c) reactivating psycho-corporeal unity, d) promoting differentiation from others, e) promoting bodily symbolisation.

structures and relational apparatuses that can act as signifiers for the symbolic-poietic process, a process that is born out of bodily action, which in itself opens onto an entire symbolic field (Galimberti 1984).

The participative approach and the myth of control

A considerable number of current practices in psychomotor and artistic circles, but also in the psychological-clinical world, seem all too willing to obey the imperative of letting oneself go and abandoning control (in a motor and psycho-emotive sense). When it actually occurs, however, a lack of control takes the form of a passive relaxation or a dispersive agitation.

The myth of relaxation, much like the one invoking an abstract freedom of expression, implies an approach to human beings that has little to do with relations. Motor control, in fact, is developed at the same pace as evolutionary tasks, in a close relation with the world and with others. The problem, therefore, from a psychomotor point of view, is never control in itself, but if anything an excess of control, overly rigid and with shortcomings in its strategies and modulations.

While it is true that motor control also expresses a defensive attitude on behalf of a subject, in Dmt-ER® we never work towards "dismantling" defences and control, but rather towards developing more efficient and sophisticated defence strategies and more flexible and harmonious forms of motor control. I strongly agree with the distinction made by Silvia Biferale (2014), who prefers to speak of distension, rather than relaxation: this concept seem to me to be much closer to the notion, familiar to us, of tonic responsiveness.

The availability of tonic and articulatory resources does not imply a passive attitude, if anything it expresses a potential for action and furthermore makes sensorial experience more sensitive and dynamic. Distension, or having tonic resources available, for example, is what makes

possible the frequently seen (and yes, decidedly spontaneous!) phenomenon in which the rhythm of breathing among people who are close to one another becomes synchronised, or again the subtle harmonisation involved in the play of mirroring.

The therapist's body is the primary space of the group. The dance-therapist acts effectively as a conductor in the sense given to the term in physics, allowing for and facilitating the transmission of energy. The therapist's body is a space for actively and interactively listening to the process, serving at times as a catalyst, at others as a condenser or a container.

The conductor takes in the group's action and creates an anchorage, meaning that he or she more than others is truly required to have tonic responsiveness, a sensitivity to expressive-motor nuances, and a capability to respond and act.

Broadening our vision, if it is true that «a body is a body among other bodies» (M. Chace), each dancer develops active tonic responsiveness through the group's dances. In Dmt-ER® workshops, we recuperate traditional choreographic structures (the circle, the cross, the spiral, collective rhythmic action...), and we propose steps and gestures that intensify basic motor schemes; all of these devices facilitate encounters between bodies and psychomotor reorganisation.

Relaxation and freedom of expression are abstractions because they cut the subject off from any relational interconnections: the best regulator of tonic flows, indeed, is another human being, with whom we are connected and inter-act. And so, control now comes across, concretely speaking, as a negotiation. The question of control, in fact, is also closely connected to the question of power: the power to act, the power to count, power as potentiality ...

It's surprising how therapeutic a Dmt group can be for people with psychiatric disorders, as soon as they feel the pleasure and the power of movement, promptly receive

feedback responding to their own motor initiatives, and have the chance to take turns in the role of the leader. Healing from a psychopathology goes hand in hand with an increase in perceived, recognised and enacted power: for this reason as well, collective dance gives dignity and citizenship back to all, with no need for declarations or insight, because it flows directly through sensory-motor experience, aesthetic experience, and participatory experience.

I am not a fan of approaches that softly invite participants to abandon control, only to hand it over entirely to the conductor! I am much more inclined towards an interactive, and thus participatory, approach: reciprocity forces us to adapt to the other's actions, thereby stimulating a range of tonic flows that translate into in the aesthetic emotion of dance, and enrich each participant with new and flexible motor possibilities.

Dmt, ever since my first practices in Primitive Expression, immediately resonated with the bodily memory involved in my earliest experiences in a polyphonic choir... if it weren't for the fact that, writing quickly, instead of polyphonic choir what came out was holiphonic body. A many-voiced choir or an all-sounding body? My slip while writing perhaps points towards an ancient memory, the memory of a body that was born as synchronicity, syntonicity and chorality.



BIBLIOGRAFIA/BIBLIOGRAPHY

- BARONE R., BELLIA V., BRUSCHETTA S. (2010) *Psicoterapia di comunità. Clinica della partecipazione e politiche di salute mentale*, Franco Angeli, Milano
- BARTENIEFF I., LEWIS D. (1980) *Body movement: coping with the environment*, Gordon & Breach, New York
- BELLIA V. (2016, ed.) *Crescere è una danza. La Dmt e i processi evolutivi*, Alpes, Roma
- BELLIA V. (2007) *Se la cura è una danza. La metodologia espressivo-relazionale in Dmt*, Franco Angeli, Milano
- BELLIA V. (2007) *Danzare le origini. I fondamenti della Dmt espressivo-relazionale*, 2. ed. Magi, Roma
- BELLIA V. (2001) *Dove danzavano gli sciamani. Il setting nei gruppi di Dmt*, Franco Angeli, Milano
- BELLIA V., Dragoni B. (2016) *La funzione sociale della Dmt*. In "Plexus" n.13, www.rivistaplexus.eu
- BIFERALE S. (2014) *La terapia del respiro*, Astrolabio, Roma
- BOAS F., BATESON G. (1942) *La funzione sociale della danza. Una lettura antropologica*, Ghibli, Milano 2015
- CHAIKLIN H. (1975 ed.) *Marian Chace: her papers*, Adta, Kensington
- DALAL F. (1998) *Prendere il gruppo sul serio*, Raffaello Cortina, Milano
- DE MARÉ P., PIPER R., THOMPSON S. (1991) *Koinonia*. Ed. Universitarie Romane, Roma 1996
- ECO U. (1988) *Il pendolo di Foucault*, Bompiani, Milano
- GALIMBERTI U. (1984) *Il corpo*, Feltrinelli, Milano
- LABAN R. (1950) *L'arte del movimento*, Ephemera, Bologna 1999
- LESAGE B. (2012) *Jalons pour une pratique psychocorporelle*, Eres, Ramonville
- LESAGE B. (2006) *La danse dans le processus thérapeutique*, Eres, Ramonville
- LOUREIRO A. (2013) *Effort: l'alternance dynamique*, Renseignements, Villers-Cotterets
- LO VERSO G. (1994) *Le relazioni soggettuali*, Bollati Boringhieri, Torino
- STERN D.N. (2010) *Le forme vitali*, Raffaello Cortina, Milano 2011
- SCHOTT-BILLMANN F. (1994) *Quando la danza guarisce*, Franco Angeli, Milano 2011