

PSYCHOMEDIA

Psycho-Conferences

DANZAMOVIMENTOTERAPIA E CORPO CONTEMPORANEO

Convegno Nazionale APID

Roma, 26-28 Marzo 2010

La DMT nella prevenzione del disagio esistenziale dei giovani adulti

Elena Mignosi

Ritengo opportuno iniziare il mio intervento definendo la categoria dei “giovani adulti”: con tale termine infatti si fa riferimento ad un insieme eterogeneo che può assumere, nell’immaginario, caratteristiche e confini molto diversi. Chi sono dunque oggi i giovani adulti in Italia? Un profilo articolato è quasi del tutto assente, le indagini più approfondite sono principalmente quelle commissionate a fini di mercato per individuare bisogni, desideri, tendenze. Proverò pertanto a sintetizzare alcuni punti a partire da una ricerca condotta recentemente dal Centro ASK dell’Università Bocconi di Milano (Dubini P., Micheli M.R., Selbmann R., 2009).

I tratti salienti della categoria presa in esame sono, a mio avviso, i seguenti :

- fascia di età tra i 18 e i 30 anni (si tratta, naturalmente, di confini cronologici labili e sfumati ma che è necessario tracciare per orientarsi nella raccolta dei dati e a fini statistici)
- prima generazione di “nativi digitali” (nel senso che i soggetti in questione sono nati e cresciuti quando era già diffuso il computer e si andava affermando internet; hanno quindi avuto esperienze digitali significative durante l’età dello sviluppo)
- gruppo sociale relativamente piccolo (15% della popolazione). E’ interessante notare, comunque, che si tratta di un insieme sempre più etnicamente variegato perché, a fronte della tendenza ad un progressivo invecchiamento della popolazione, si assiste ad un incremento delle nascite tra gli immigrati
- gruppo sociale sempre più istruito (secondo i dati ISTAT dal 2001 al 2006 la percentuale di iscritti all’università è salita dal 35% al 39%) ma con una sempre maggiore precarizzazione del lavoro e con una retribuzione progressivamente sempre più bassa rispetto al passato. E’ da rilevare, inoltre, che si tratta della fascia più colpita dalla disoccupazione (20,3%).
- vi è un’alta percentuale di soggetti che permangono all’interno della famiglia d’origine: a 30 anni solo un giovane su quattro non vive con i genitori (contro 4 su 5, in media, nei Paesi del Nord Europa e in Gran Bretagna)
- le statistiche relative al consumo di droghe e all’assunzione di comportamenti rischiosi presentano i giovani adulti come soggetti poco felici e in condizione di disagio. L’Italia è al primo posto in Europa

per i bevitori più giovani: il fenomeno del *binge drinking* (cioè degli incontri tra gruppi di pari organizzati al solo scopo di ubriacarsi) è in aumento del 5% annuo dal 2006 e, di contro, diminuisce progressivamente l'età media di chi partecipa a tali esperienze (in alcune realtà italiane riguarda ormai anche ragazzini intorno ai 12 anni)

- il numero di suicidi tra i 15 e i 34 anni è alto (8% del totale)

La scelta del tema del mio intervento è legata al fatto che da cinque anni tengo un laboratorio di DMT per gli studenti del secondo anno del Corso di Laurea specialistica in “Formazione continua” nella Facoltà di Scienze della Formazione dell’Università di Palermo; si tratta di un corso di 40 ore (6 CFU) inserito nel piano di studi istituzionale e con l’obbligo della frequenza. Sicuramente non è rivolto a un gruppo rappresentativo di tutta la categoria dei giovani adulti sia in termini quantitativi (il laboratorio è seguito in media da 15-20 studenti l’anno) che qualitativi (sono giovani universitari che aspirano a diventare formatori), tuttavia penso di poter comunque condurre alcune riflessioni di fondo. Sulla base dell’esperienza, ho potuto rilevare, infatti, bisogni e potenzialità specifici rispetto ad altre tipologie di soggetti con cui lavoro (bambini della scuola dell’infanzia e primaria, adolescenti, insegnanti in scuole di diverso ordine e grado, operatori sociali e/o sanitari, genitori....).

Vorrei partire da alcuni presupposti che permetteranno di comprendere meglio l’efficacia del percorso di DMT e le testimonianze degli studenti riportate a conclusione di questo scritto; cercherò quindi di approfondire qual è il *disagio* di cui si parla riferendosi ai giovani adulti.

Secondo Galimberti (2007) non si tratta tanto di un disagio psicologico-esistenziale, quanto, soprattutto, di un disagio culturale. Nell’odierna società occidentale vi è l’irruzione di quello che Nietzsche chiama “l’ospite inquietante” cioè il nichilismo: tutti i valori non hanno più valore, non c’è più alcun punto di riferimento; vi è assenza di futuro e quindi di progettualità. La vita nell’assoluto presente è caratterizzata dalla mancanza di “desiderio” in senso profondo, di immaginazione, di curiosità. Si assiste ad un crescendo di analfabetismo emotivo: si provano emozioni ma non le si sa contattare né nominare, non si riconoscono i sentimenti. Questo porta ad un distacco da sé, ad un’alienazione da se stessi. Alta è quindi la percentuale di tasso depressivo al quale si tenta di rimediare con l’azione frenetica, con il divertimento forzato e ad oltranza, con il frastuono, con le droghe.

Per Benasayag e Schmit (2004) viviamo nell’*epoca delle passioni tristi* (definizione tratta da Spinoza), in cui si prova costantemente “un senso pervasivo di impotenza e di incertezza”, che porta a rinchiudersi in se stessi e a percepire il mondo come una minaccia; in una società fortemente individualista e competitiva, in cui tutto viene visto in termini utilitaristici i giovani adulti che si affacciano alla vita lavorativa vivono uno stato di profondo malessere (di solitudine, di inadeguatezza, di diffidenza, di sfiducia....). Il futuro non è più percepito come promessa ma come minaccia, vi è la pervasiva sensazione di non potere incidere sulla realtà, di non avere alcun potere.

Sulla stessa lunghezza d’onda Bauman (2009) mette in luce i rischi della “modernità liquida” in cui viviamo. Il tempo in termini storico-esistenziali scompare e si trasforma in “tempo puntillistico”: non

c'è più collegamento col passato e col futuro ma l'appiattimento sul presente ed una crescente precarizzazione e passivizzazione. La società consumistica è caratterizzata da una continua creazione di bisogni, continuamente caduchi e, in generale, dalla mancanza di dissenso perché *l'obbligo di scegliere* appare come una *libertà di scelta*.

Facendo riferimento a tale prospettiva Recalcati (2010, pp.XIII-XV) arricchisce il quadro sostenendo di riscontrare, anche all'interno della sua pratica clinica : “Difficoltà di dare un senso alla propria vita, di animare la propria esistenza, la quale appare invece come trascinata da una spinta acefala verso un godimento maledetto (...), oppure bloccata sterilmente in un arroccamento difensivo, in un'apatia indifferente, in una pseudo identità che risulta dall'alienazione passiva alle insegne sociali (...) La tesi di Bauman di un'epoca caratterizzata da “legami liquidi” deve essere integrata: la liquidità è infatti solo un aspetto della civiltà contemporanea.(...) L'altro aspetto del disagio che dobbiamo registrare è quello delle *identificazioni solide*, ovvero quelle identificazioni che segnalano la tendenza del soggetto alla chiusura autistica, alla pietrificazione, alla solidificazione narcisistica come risposte estreme alla liquefazione generalizzata dei legami sociali.” Oggi si assiste alla ricerca affannosa di nuove sensazioni e di nuovi oggetti di godimento, al culto esasperato del “nuovo” e del cambiamento continuo dell’oggetto. In questo senso Recalcati parla della scomparsa dell’esperienza dell’inconscio che è caratterizzata da:

esperienza di verità (come verità soggettiva, intima)

esperienza della differenza (discontinuità nella trama costituita del discorso universale)

esperienza del desiderio (nei termini di movimento di apertura verso l’Altro)

Nel corso dei laboratori ho rilevato alcuni bisogni ricorrenti che appaiono collegati sia alla condizione di “disagio” quale quella sinora delineata, sia ad esigenze proprie della fase della vita in cui gli studenti si trovano. Parallelamente ho potuto constatare alcune peculiarità che a mio parere costituiscono delle risorse, dei “punti forti” a cui fare riferimento nell’elaborare e proporre un percorso di DMT in termini preventivi. Proverò ad elencare entrambi

Bisogni rilevati durante i laboratori

Bisogno di conoscersi e di avere fiducia in sé

Bisogno di “esistere” e di esprimersi

Bisogno di sentirsi valorizzati e di sapere di valere

Bisogno di sentire, di riconoscere e di comunicare le proprie emozioni

Bisogno di fidarsi e di *affidarsi*

Bisogno di esplorare e di giocare

Bisogno di intimità, di tempo per stare con sé, di tempo per stare con gli altri

Bisogno di condivisione di esperienze significative con i pari

Bisogno di desiderare, immaginare, “credere”, progettare sul piano individuale e di gruppo (strettamente interrelati)

Risorse e specificità osservate durante i laboratori:

Dimensione “adulta” ma combinata con una maggiore flessibilità rispetto agli adulti

Comprensione “immediata” del senso dell’esperienza attraverso la DMT

Capacità di mettersi in gioco e di giocare

Capacità di utilizzare gli stimoli in maniera creativa e di trovarne di nuovi funzionali al gruppo ed alle attività via via proposte

Disponibilità all’ascolto

Cambiamenti dinamici rapidi e ristrutturazioni improvvise (più simili a quelle che si verificano nei gruppi infantili)

La DMT ha una funzione preventiva perché agisce nella direzione di quanto auspicato da Galimberti rispetto a possibili strade da percorrere per sconfiggere il nichilismo, “l’ospite inquietante”. Secondo Galimberti si tratta di fare in modo che i giovani si incuriosiscano delle proprie capacità, delle proprie “virtù”; bisogna mirare ad un “appassionamento/innamoramento di sé che metta in grado di “sentire la vita” di avere fiducia, di osare e che comporta l’apertura verso l’Altro. *Arte del vivere*, investimento su di sé, significa poter dare espressione all’espansività personale, poter avere voglia di “far fiorire” le proprie capacità, di investire nella ricerca di se stessi. Ciò comporta parallelamente la ricerca di un “noi motivazionale”, la dimensione simbolica e immaginativa, riprovare il piacere di desiderare ma anche di esplorare e di scoprire, di nominare le emozioni.

In questa prospettiva è di particolare importanza la *dimensione di gruppo*, che ha parallelamente una funzione di “contenimento” e di “ampliamento” e permette l’emergere, all’interno di un , del rapporto di fiducia fondamentale per l’espressione delle potenzialità creative che vengono arricchite dall’apporto di tutti (Mignosi, 2008). “Il gruppo capace di funzionare creativamente non produce omologazione tra i suoi membri ma può invece stimolare il pensiero autonomo e orientato in modo da incoraggiare e promuovere il sentimento di identità personale. Il gruppo che si sente libero da vincoli e pensa con originalità è una matrice in cui si sviluppano individui capaci di essere unici” (Cruciani, 2006, p.XIII)

Spesso, in tal senso, i disegni degli studenti sono caratterizzati da un intersecarsi di linee colorate, da un groviglio di strade che riempie l’intero spazio del foglio, da forme e figure che si differenziano a partire da una stessa origine o che sono tutte, in qualche modo, in contatto tra di loro.

In seguito alle esperienze laboratoriali con soggetti giunti quasi alla fine del proprio iter formativo accademico, ho potuto notare che un percorso di danzaterapia riesce in tempi brevi ad aprire nuove prospettive esistenziali e costituisce una modalità privilegiata per la prevenzione e per il superamento del disagio psico-emotivo e “culturale”.

I giovani adulti sembrano trovare uno spazio per i loro bisogni di “integrazione” tra le varie parti del sé, di accettazione delle proprie difficoltà e debolezze ma anche di scoperta delle proprie potenzialità, di sosta dal continuo “correre”, di riflessione e di contatto profondo, di superamento dell’insicurezza,

ma anche e soprattutto di fiducia negli altri; hanno la possibilità di vivere un’esperienza significativa in gruppo, grazie alla quale attuare scambi comunicativi, emotivi ed affettivi senza paura del giudizio né della competizione.

Vorrei a questo punto dare spazio anche alle testimonianze degli studenti, attraverso alcune risposte date alla parte del questionario di valutazione finale dedicata alle domande aperte e ad alcuni stralci delle relazioni finali, presentate attraverso varie modalità ai propri colleghi ed a me (in qualità di conduttrice facente parte del gruppo) nel corso dell’ultimo incontro di laboratorio.

Presenterò quindi prima le 11 domande del questionario, poi alcune delle risposte alle prime tre (che mi sembrano le più significative rispetto al tema trattato) e infine brevi brani dalle relazioni.

Il questionario di valutazione finale
Le domande aperte

- 1) Rispetto alle esperienze fatte, quale aspetto ti ha più interessato ?
- 2) Perché?
- 3) In che cosa ritieni che il laboratorio ti sia servito di più?
- 4) Ritieni che il laboratorio ti abbia aperto nuove prospettive, e se sì, quali?
- 5) Cosa ti è risultato più difficile e perché?
- 6) Ritieni che gli argomenti affrontati possano avere per te una ricaduta sul piano educativo e se sì in che termini?
- 7) Le tue aspettative sono state soddisfatte? Quanto? In che modo?
- 8) Che cosa, alla luce di quanto appreso, ti piacerebbe ancora approfondire?
- 9) Scrivi quelle che per te costituiscono alcune “parole chiave” del percorso
- 10) Sei favorevole alla continuazione di questo tipo di laboratori? Se sì, perché? Se no, perché?
- 11) Eventuali suggerimenti e proposte per il futuro

Alcune risposte alle prime tre domande....

1) Rispetto alle esperienze fatte, quale aspetto ti ha più interessato?

- *Durante le attività di laboratorio il momento che più in assoluto mi colpiva era quello dell’improvvisazione, dove una persona era libera di esprimere tramite il movimento quello che sentiva.*
- *L’aspetto che mi ha più interessato è stato quello relativo alla possibilità di lavorare in gruppo essendo libera di esprimermi e senza la paura di essere giudicata*
- *Innanzitutto il lavoro in gruppo, poi l’esplorazione ognuno del proprio corpo. La complicità e anche la mancanza di giudizio. Il metodo di lavoro*
- *Mi ha interessato di più la conversazione con il gruppo e il momento di riflessione su di sé*
- *Mi ha più interessato l’aspetto ludico-creativo*

- *L'importanza dell'introspezione, del venire a contatto con il proprio corpo e con le proprie emozioni*

2) Perché?

- *E' stato interessante riuscire a condividere in poco tempo emozioni forti con persone che ho conosciuto all'interno del corso stesso*
- *Perché oggi è difficile trovare un ambiente in cui ci si possa esprimere liberamente*
- *Sono riuscita a interagire bene con il gruppo e a ristabilire un contatto fisico con gli altri*
- *Il lavoro in gruppo perché l'Università non organizza mai esperienze di cooperazione. L'esplorazione del corpo, perché non mi era mai capitato di prendere in considerazione la mia schiena, il mio piede, etc. La mancanza di giudizio perché favoriva una maggiore complicità, scioltezza e libertà*
- *Ho trovato molto interessante scoprire la diversa funzionalità delle mie varie parti del corpo e la loro potenza comunicativa*
- *Con questa esperienza sono riuscita a superare la mia timidezza*
- *Abbiamo acquisito la capacità di ascolto e controllo del nostro corpo e abbiamo imparato ad ascoltare gli altri*

3) In cosa ritieni che il laboratorio ti sia servito di più?

- *Mi è servito ad aprirmi e a relazionarmi con gli altri senza criticare o comunque avere pregiudizi. Ognuno era quello che si sentiva di essere!*
- *A conoscere me stessa. A far fuoriuscire la mia creatività.*
- *Ho imparato ad ascoltare me stessa e a lasciarmi trasportare dalle emozioni, a muovermi con disinvoltura*
- *A mettermi in discussione, a vincere quella timidezza comune un po' a tutti, di cui il nostro stesso corpo è portatore. A conoscermi meglio e a scoprirmi sempre più capace di parlare attraverso il mio corpo*
- *Il laboratorio mi è servito soprattutto per una crescita personale, sia dal punto di vista di una maggiore consapevolezza di me e del mio "corpo", sia dal punto di vista della relazione con "l'altro"*
- *Mi è servito di più a capire che tutto ha un valore (come dicevo prima, anche le parti del corpo). Mi è servito anche a capire che non sempre la diffidenza serve a qualcosa.*
- *Il laboratorio è stato per me essenziale per superare un po' della mia timidezza e per capire che non sempre le persone sono pronte a giudicarti*

Parti dalle relazioni/creazioni finali degli studenti

Cosa ho imparato.....(dalla relazione di A.)

- A considerare il gruppo e ad interagire e a confrontarmi con gli altri
- Ad ascoltare attivamente

- A non giudicare ma ad accogliere i pensieri e le proposte degli altri
- Ad aver bisogno degli altri e anche a prendermi cura di loro
- A sentire ogni parte del mio corpo e a prendermene cura
- A far esperienza di qualcosa, a riflettere su di essa e a farne oggetto di apprendimento
- Ad utilizzare l'immaginazione
- A ricordare
- Ad utilizzare altri canali oltre quello verbale
- A dare spazio alla mia espressività
- A “sentirmi” e a “riconoscermi”
- A differenziarmi dagli altri
-Nuovamente a giocare
- A conoscere e capire il mio modo di essere
- Ad aver fiducia nelle mie potenzialità
- A sentirmi libera di esprimermi e di comunicare
- A sentire....la forza di gravità.... e a contrastarla mantenendo la schiena il più possibile dritta.....

Considerazioni

(dalla relazione di V.)

All'interno del laboratorio non si è cercato “la bellezza del gesto”, ma piuttosto la sua forza espressiva e comunicativa, la sua forza creativa attraverso la creatività stessa. Nessuna regola, nessuna costrizione ad eseguire un movimento prestabilito, ma un flusso di movimenti che è scaturito dal centro di noi, dove risiedono le emozioni più profonde. Il corpo è stato utilizzato come fonte di conoscenza e di consapevolezza di sé in rapporto con gli altri, attraverso la voce, il movimento, il ritmo, il gioco, il contatto fisico.

(dalla relazione di D.)

Saper ascoltare, osservare, toccare, sapersi prendere un momento di intimità, sembrano azioni di banale necessità quotidiana, ma non è così poiché non è tanto il tempo e l'attenzione che riusciamo a dedicare ogni giorno al nostro bisogno di armonia interiore.

L'esperienza della DMT costituisce una sorta di liberazione attraverso il gioco e l'ascolto di se stessi; un viaggio all'interno del proprio mondo emozionale e fisico attraverso chiavi di movimento e immagini stimolate di volta in volta dalla conduttrice del nostro gruppo e dal tipo di attività. Ci si dedica del tempo, si impara ad appartenersi, a stare bene con il proprio corpo, nella propria pelle, a prendersi cura di sé

Alcune immagini e didascalie

Immagine: due grandi mani che si tendono una verso l'altra fino a creare un ponte tra due colline separate e lontane tra loro. **Didascalia:** “Rigidità dell'essere VS Fluidità del possibile”

F
I
D
U
C F F R I
I A O I M I
A T T R A V E R S A M E N T O
I P Z V E C
C E A E R O
A R G S G
T L I N
U I O I
R O N T
A E O

Immagine: Quadro di E. Munch “Sera sul viale Karl Johan” 1892 (Una folla di volti disperati-terrorizzati lungo la strada di una città al crepuscolo) **Didascalia:** citazione da Pablo Neruda: *Lentamente muore chi diventa schiavo dell'abitudine, ripetendo ogni giorno gli stessi percorsi, chi non cambia la marcia, chi non rischia e cambia colore dei vestiti, chi non parla a chi non conosce.*

Riferimenti bibliografici

- Bauman Z. (2009) *Vite di corsa*, trad.it. Il Mulino, Bologna
- Benesayag M., Schmit G.(2004) *L'epoca delle passioni tristi*, trad. it. Feltrinelli, Milano
- Galimberti U. (2007) *L'ospite inquietante*, Feltrinelli Milano
- Cruciani P. (2006) “Prefazione”, in Gennaro A., Bucolo G., *La personalità creativa*, Laterza, Bari, pp. I-XV
- Dubini P., Micheli M.R., Selbmann R. (2009) *Che cosa sappiamo dei giovani adulti*, Centro ASK Università Bocconi, in www.giovaniadulti.it/wp-content/uploads/2009/01
- Mignosi E. (2008) *La Formazione dei formatori e la Danzamovimento terapia*, Edizioni della Fondazione Nazionale Vito Fazio- Allmayer, Palermo
- Recalcati M. (2010) *L'uomo senza inconscio*, Raffaello Cortina, Milano