

# **PSYCHOMEDIA**

## ***Psycho-Conferences***

**DANZAMOVIMENTOTERAPIA E CORPO CONTEMPORANEO**

**Convegno Nazionale APID**

**Roma, 26-28 Marzo 2010**

### **“Il corpo e il suo peso” di Debora Sbaiz**

Per quasi 4 anni ho condotto un gruppo di danza/movimento terapia (DMT) al Centro Disturbi Alimentari di Portogruaro (VE). L'esperienza è stata molto arricchente e mi ha dato modo di mettere appunto un programma in cui il peso è un elemento chiave, assieme all'ascolto del corpo e alla sua espressività. Durante il laboratorio teorico-pratico al convegno APID di Roma ho voluto condividere una serie di esercizi pratici che mi sono stati d'aiuto per indirizzare il mio lavoro con il gruppo in questione. Qui descriverò l'esercizio principale e più significativo della presentazione avvalendomi del Kestenberg Movement Profile (KMP) nella parte teorica.

Il KMP è un sistema di notazione e analisi del movimento, e viene usato a fini diagnostici nel senso che individua risorse e carenze nel movimento dell'individuo aiutando il DM terapeuta a sviluppare un accurato piano di trattamento.

Il KMP si avvale di nove categorie di movimento che vengono rappresentate da altrettanti grafici ognuno dei quali tratta di un aspetto specifico del comportamento affettivo, cognitivo e relazionale del soggetto, quali: i bisogni primari, l'apprendimento, le difese, l'immagine corporea, l'intelligenza creativa e quella relazionale etc.

Una di queste categorie è quella degli Efforts, che mettono in luce la preferenza che l'individuo ha nell'interagire con l'ambiente e quindi risolvere problemi, ovvero l'intelligenza creativa. Gli elementi analizzati riguardano l'abilità di agire con lo spazio, il peso e il tempo attraverso azioni complesse che hanno un impatto sul piano fisico (es. spostare un tavolo, aprire una finestra etc) e che fanno sentire l'individuo più o meno competente a trovare soluzioni ad un problema.

Gli analisti KMP hanno osservato (p. 76, Amighi, 1999) che persone affette da certe patologie, così pure gli infanti, non usano gli Efforts ma movimenti chiamati precursori degli Efforts o Pre-Efforts che mettono in luce stili di apprendimento ma soprattutto meccanismi di difesa da impulsi interni.

La comprensione del tipo di difesa usata dalle pazienti affette da disturbo alimentare mi ha permesso di poterle aiutare a comprendere ciò che le bloccava nella risoluzione del loro problema, ovvero come inconsciamente si opponevano al piano di trattamento. L'esercizio che vado a spiegare di seguito è stato uno strumento valido non solo per me come DM terapeuta, ma per le pazienti stesse che dopo aver sentito nel corpo il loro principale blocco potevano riconoscere e verbalizzare come spesso boicottavano il progredire delle cure.

Esercizio:

Due persone si fronteggiano con le braccia l'una verso l'altra e le mani in contatto. Ad una delle persone viene data la consegna di spingere la compagna attraverso la stanza e all'altra di resistere la

spinta pur cedendo quanto basta affinché la prima riesca ad avanzare (prima di questo esercizio ne eseguo altri propedeutici che hanno a che fare proprio con il sentire la forza della spinta e come questa possa essere modulata).

La persona che spinge dovrebbe usare una combinazione di Efforts (ovvero: diretto, pesante e decelerato), invece ciò che si osserva il più delle volte è una qualità Pre-Effort, come negli esempi qui di seguito (ci si avvalga delle descrizioni di Efforts e Pre-Efforts in calce):

- la persona che spinge lo fa solo con la forza delle braccia sforzandosi molto, ma ottenendo scarso risultato finendo per sfinirsi (STRAINING-Sforzarsi);
- la persona spinge l'altra solo fino a metà percorso e poi sbotta in preda alla frustrazione e non porta a termine la consegna, con il risultato di sentirsi comunque incapace a finire l'esercizio (VEHEMENT- Veemente);
- la persona che spinge lo fa in modo intermittente, come se avesse dei continui ripensamenti (HESITATING-Esitazione);
- la persona spinge l'altra non veramente per muoverla e raggiungere l'obiettivo, ma solo per resistere alla spinta che arriva, con la conseguenza di immobilizzarsi (STRAINING-Sforzarsi);
- la persona che resiste la spinta cede troppo docilmente facilitando il lavoro dell'altra per la paura di 'far male' (GENTLE-Gentile), spesso questo viene sentito come fastidioso da parte di chi sente che non gli viene permesso di svolgere la consegna;
- la persona che spinge lo fa improvvisamente, cogliendo di sorpresa l'altra e innescando una serie di spinte e controspine poiché l'altro tenta di bloccare a sua volta questa esplosione di energia (SUDDEN-Improvviso).

Penso che chiunque lavori in situazioni di disagio possa riconoscere alcune di queste difese e le conseguenze comportamentali implicate non solo ai fini del trattamento ma spesso anche nella gestione delle relazioni interpersonali di questi pazienti. Ad esempio, se guardiamo all'ultima difesa sopra esposta, possiamo immaginare come l'avanzare improvvisamente, senza però davvero sostenere nel tempo la decisione presa, crei dei problemi nelle persone che sono a sostegno di tale processo, in quanto si trovano coinvolti di punto in bianco in un movimento che non si aspettano per poi vederlo arrestare altrettanto all'improvviso.

## **EFFORTS**

### **SPAZIO:**

- Direct – DIRETTO:** concentrazione, attenzione, discriminazione, andare al punto della questione.
- Indirect – INDIRETTO:** attenzione multifocale e generale, attenzione ai cambiamenti, ascolto, raccoglie informazioni.

### **PESO:**

- Strength – PESANTE:** forza, intenzionalità, determinazione. Sentire la gravità e il peso, esercitare pressione e autorità.
- Lightness – LEGGERO:** tatto, tocco leggero, intenzionalità deliberata. Atteggiamento leggero anche con le proprie intenzioni e desideri. Usato nell'umorismo o nelle espressioni di felicità.

### **TEMPO:**

- Acceleration - ACCELLERAZIONE:** decisionalità, non ambiguità, dinamicità ed efficienza.
- Deceleration – DECELLERAZIONE:** decisione deliberata, prendersi il tempo di ponderare. Rallentare, indulgere nel trascorrere del tempo.

## PRE-EFFORTS

### **SPAZIO:**

#### CHANNELING-Canalizzare

**Apprendimento:** aiuta a creare e a mantenere un obiettivo senza distrarsi; supporta la concentrazione e la persistenza.

**Difesa:** usato per separarsi/isolarsi da bisogni/emozioni indesiderabili o azioni aggressive.

#### FLEXIBLE-Flessibile

**Apprendimento:** aiuta ad esaminare un'idea da più punti di vista, supporta l'uso di associazioni e l'adattarsi ad una nuova idea.

**Difesa:** usato per evitare situazioni o emozioni spiacevoli o frustranti.

### **PESO:**

#### VEHEMENT- Veemente

**Apprendimento:** aiuta ad appassionarsi/coinvolgersi ad un problema/situazione.

**Difesa:** usato contro emozioni di debolezza e vulnerabilità: identificazione con l'aggressore.

#### STRAINING-Sforzarsi

**Apprendimento:** aiuta a sforzarsi di capire, concentrandosi, avanzando nonostante gli ostacoli.

**Difesa:** usato per superare paure di debolezza o di inadeguatezza.

#### GENTLE-Gentile

**Apprendimento:** aiuta ad avvicinarsi al problema stando in superficie, avendo cura di non entrare in profondità.

**Difesa:** usato per essere ‘carini’ o formali per nascondere emozioni negative come rabbia ed ostilità: formazione reattiva.

### **TEMPO:**

#### SUDDEN-Improvviso

**Apprendimento:** aiuta a cercare una risposta veloce, un'intuizione improvvisa, un rapido insight.

**Difesa:** usato per scappare dal pericolo.

#### HESITATING-Esitazione

**Apprendimento:** aiuta a creare una pausa nel processo di apprendimento per ponderare le cose.

**Difesa:** usato per ritardare la progressione verso una situazione spiacevole o che provoca ansia, procrastinazione.

## Bibliografia

-J.K.Amighi, *et al.*, 1999, *The Meaning of Movement*, Amsterdam: Gordon and Breach Publishers.

-L.M.Hornyak, E.K.Baker, 1989, *Experiential Therapies for Eating Disorders*, New York: The Guilford Press.