

La danzaterapia e la psicosintesi

Dance therapy and psichosynthesis

Karen Fantoni

Lo studio dei simboli e il loro impiego, per l'efficacia che posseggono nella vita psichica, è parte integrante degli interventi di trasformazione della personalità. Opere d'arte, danze, sinfonie sono simboli e risvegliano nella psiche emozioni, idee o comportamenti affini alle qualità che racchiudono. Gli effetti energetici, indotti dai simboli, sono esposti da leggi psicologiche: "Immagini e simboli tendono a produrre gli stati d'animo, gli stati fisici e gli atti comportamentali ad essi corrispondenti, e la ripetizione e l'attenzione ne rafforzano l'efficacia". Un simbolo, scelto in funzione dell'aspetto della personalità da acquisire, se è introdotto nella psiche con l'ascolto di un brano musicale, con un passo di danza, vi determina gli opportuni cambiamenti. Con la volontà sapiente la coscienza sceglie la strategia efficace e di minor sforzo per raggiungere l'obiettivo psichico o comportamentale prescelto. La danzaterapia e la musica rientrano tra le strategie e gli strumenti che, chi ricerca un cammino evolutivo, dovrebbe possedere nel suo bagaglio e utilizzare, qualora le reputi affini alla propria natura e tipologia. Una modificazione nel modo di muoversi, attraverso la danza terapeutica, si accompagna necessariamente ad una trasformazione della psicologia dell'individuo. Essendo il corpo un luogo simbolico che contiene e manifesta la storia individuale e relazionale, tramite il movimento il soggetto può giungere ad una comprensione o ad una trasformazione di se stesso.

La bio-psicosintesi affronta i complessi rapporti tra il corpo e la psiche, e le loro leggi. Seconda legge psicologica: "Gli atteggiamenti fisici, i movimenti, (le danze), le azioni tendono a evocare le immagini e le idee corrispondenti, queste, a loro volta, evocano o rendono più intensi i sentimenti e le emozio-

The study of symbols and their use, having such an impact in psychic life, is very important for the transformation of personality. Art works, dances, symphonies are symbols and awake our psyche emotions, ideas or attitudes similar to the qualities they have inside. Energy effects, induced by symbols, are linked to psychological laws: "Images and symbols tend to produce different moods, physical conditions and behavior actions related to them and the repetition and the attention turned to them strengthen their efficacy". A symbol, peculiar in relation to the aspect of personality to be achieved when, introduced in our psyche by listening to a song, or moving a step dance, can determine the appropriate changes. Through the Wise Will our Conscious can choose the best strategy with the least effort to achieve the psychological goal or the favourite behaviour. Dance therapy and music are strategies and instruments to be used by a person who is searching a growing path and feels they are close to his own nature and typology. The change of the way we move, through dance therapy, is next to a transformation in our psyche. Our body is a symbolic place where our individual and related history is contained and showed, so it's possible to achieve our comprehension and transformation through the physical movement.

Bio-Psichosynthesis deals with complex relationship between body and psyche and their laws. Second psychological law: "Physical attitudes, body language, (dance), actions tend to evoke images and corresponding ideas, and these, at the same time, evoke or make more intense feelings and emotions.

This idea, next to this one and other psychological laws, shows that the physical and psychological mood of ourselves shows itself for connections and inside actions between functions;

ni". L'idea, sottostante a questa ed alle altre leggi psichiche, indica che lo stato psico-fisico dell'individuo si manifesta per le connessioni e retroazioni inscindibili tra le funzioni; ignorarne le dinamiche ritarda il possesso della personalità e ne riduce l'efficacia. Dall'osservazione del grafico della stella si rileva che le funzioni nella parte periferica sono separate e distinte in raggi, mentre nella parte centrale, nel nucleo della stella, si sovrappongono e sfumano le une nelle altre. Ciò sottolinea la profonda connessione e collaborazione nello svolgimento dei loro compiti. Le funzioni non sono a sé stanti, si fondono e cooperano; la loro operatività è sempre un lavoro di gruppo e la danza vi collabora con il suo ruolo nella funzione senso-motoria.

Freud ha tracciato la differenza fra analisi e suggestione. La prima – egli dice – si propone di “levare”, di togliere, gli ostacoli esistenti nell'inconscio, la seconda di mettere nella psiche nuove idee e immagini. La suggestione è il procedimento con cui un'immagine, un pensiero, un movimento di danza, sono impressi nella psiche (con o senza consapevolezza o adesione della persona) e, poiché sono dotati di energia, tendono a realizzarsi.

I percorsi psicologici si sviluppano con una prima fase di analisi, in cui tra le altre tecniche si può usare la simbologia emergente dalla danza libera e con una seconda in cui rientra, altresì, la suggestione con l'utilizzo di simboli espressi con movimenti danzati.

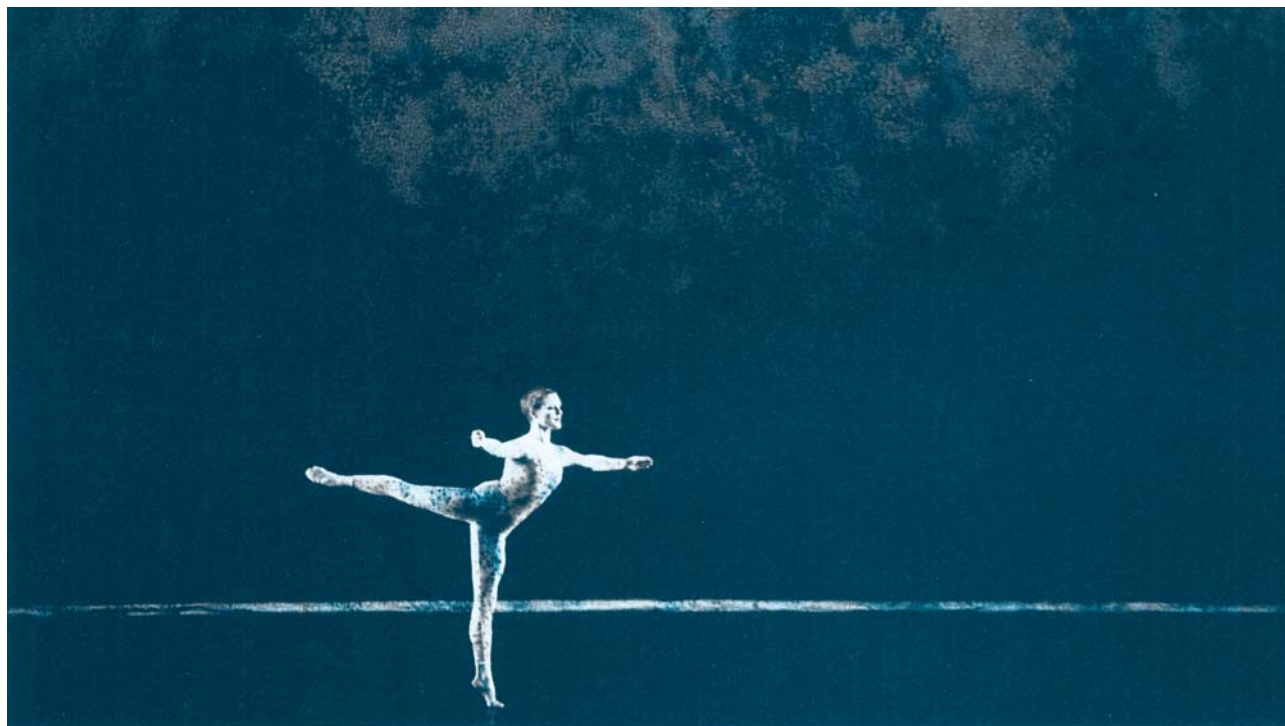
Si possono, dunque, distinguere nella danza-movimento vari aspetti:

to ignore this mechanism slows knowledge of personality and reduces its efficiency. Observing the star functions it can be seen that, on the farther distance from the center, functions are separated in different rays, while in the center, in the nucleus of the star, functions overlap and merge one into the other. It highlights the deep connection and collaboration in making their duty. Functions are not self standing but they merge and interrelate ; they always function as a group and the role of dance therapy is important in the motor function of the body. Freud has pointed out the difference between analysis and evocation.. The aim of the analysis-he says-is to “remove”, take away, obstacles of subconscious, the aim of the evocation is to introduce new ideas and images. Evocation is the proceeding trough which an image, a thought, a dance movement are imprinted in the psyche(with or without one's consciousness)and as long as they have energy they tend to realize themselves. Psychological paths develop through a first step of analysis where symbols coming out from free dance can be used as a technique and a second step where evocation comes out through the symbols expressed by dancing movements.

We can see, therefore, different aspects in the moving dance:

- *Movements connected with the attentive self knowledge of behaviour, movements of the body and self constructed bearings*
- *Movements driven by the Self Unconscious. These are dance steps related to something happened on our past with a heavy weight of emotions and hidden by unconscious. Through moving our body we can find memories in the deepest of our unconscious, allowing the expres-*

Robert Rauschenberg “Fondale per Summerspace”, 1958 - The Merce, New York



- Movimenti nella danzaterapia che riguardano l'attenta presa di consapevolezza dei comportamenti, dei gesti fisici e dei portamenti intenzionali.
- Movimenti che sono indotti dall'inconscio personale. Sono questi passi di danza strettamente legati ad eventi del passato carichi emotivamente rimossi nell'inconscio. Ricordi possono essere recuperati dagli strati più arcaici dell'inconscio attraverso i movimenti del corpo, consentendone l'espressione simbolica nell'azione. La danza-movimento è un modo immediato e naturale per conoscere e dare forma all'inconscio.
- Movimenti che provengono dall'inconscio collettivo. Costituiscono il ponte verso forme di danza culturali, sociali o rituali.
- Movimenti di danza che provengono dal rapporto Io-Sé. Sono esperienze di componenti transpersonali che fanno proprio questo canale fisico per manifestare al soggetto i propri contenuti.
- Movimenti di danza per indurre suggestioni evolutive.

Come Jung aveva affermato uno dei modi possibili per dare forma al contenuto simbolico dei propri vissuti interni è danzarli. Dando ascolto al movimento che parte dall'interno senza intenzionalità, come accade per la tecnica delle parole-simbolo, può emergere, trovando espressione nelle forme dei gesti, un paesaggio interiore sconosciuto, che può essere compreso a livello cosciente. Sia che si tratti di un esercizio assegnato, sia di una libera improvvisazione bisogna lasciare che i movimenti avvengano anziché farli, ciò comporta l'aprirsi all'inconscio e dare libero spazio alla fantasia. Nel momento della verbalizzazione si affronterà l'analisi e la comprensione dei simboli emersi durante il movimento. L'uso del disegno libero danzato, ad esempio, serve ad esprimere e portare nella consapevolezza il proprio inconscio. Attraverso il disegno e la verbalizzazione vengono alla luce lati nascosti, parti oscure e forze distruttive presenti.

Liberato il corpo da ciò che lo comprimeva e gli impediva di manifestare la sua energia vitale e il suo potenziale espressivo, in virtù delle energie liberatesi, si passa nella fase del processo di crescita. Nel processo evolutivo con l'utilizzo della danzaterapia si imprimono volontariamente nella psiche immagini e simboli suggestivi che condensano energie di emozioni e qualità utili. I movimenti di danza sono immagini simboliche che, affidate all'inconscio, vi inducono le loro qualità energetiche e vi risvegliano sentimenti, idee o comportamenti affini, pur se non compresi nel loro significato. La reiterazione, ancor più se consapevole, ne accresce l'influsso e lo consolida.

La suggestione positiva prevede movimenti di danza adatti all'obiettivo da raggiungere. Accolti come semi nel terreno psichico avranno vita senza ulteriori interventi; a tempo debito, matureranno i frutti. Le immagini motorie della danzaterapia si appropriano dei processi psichici inconsci per mettere in atto il proposito di cui sono vettrici; si trasformano in entità operative con vita autonoma, e, cooperando con la personalità cosciente, premono per raggiungere la meta.

Nel percorso evolutivo è, dunque, essenziale liberare e trasformare con modalità opportune le energie rimosse o che

sion of symbols in the action. Dance movement is a natural and quick way to know and give expression to our Unconscious.

- *Movements coming from the Collective Unconscious. They are the bridge towards cultural, social or ritual. Dances.*
- *Dance movements coming from the relationship between the Ego-Self. They are experiences of the Transpersonal contents, fitting this peculiar physical channel in order to contact a person with his deep contents*
- *Dance movements to induce evolutionary evocations.*

As Jung said the Dance is one of the possible ways to give a shape to the symbolic topic of our inner backgrounds. When we listen to the spontaneous inside movement (as it happens in Evocative Words) we can happen to perceive, in the expression of our gesture, an unknown inner landscape, we can consciously be fond of.

It is important to let movements come out spontaneously in assigned or free exercises, that means let our unconscious come out and give free expression to our imagination. When talking about the experience it will be possible to analyze and understand symbols emerging during the movements. The use of free drawing, for example, is useful to give expression and take to consciousness our unconscious.

Through drawing and talking hidden parts of us and destructive forces may come out. When our body is released from what was pressing it and limiting its vital energy and expressive potential we can improve with the energies our growing process. Using dance therapy on the evolutionary process we can engrave images and suggestive symbols in psyche that concentrate energies of useful emotions and qualities.

Dance movements are symbolic images that in our Unconscious induce their energetic qualities and give raise to feelings, ideas or similar behavior even if not understood in their meaning. Repeating them, especially consciously, grows and strengthens its influence. The positive evocation predicts dance movements aimed to obtain a goal. On our psyche land the seeds will grow by themselves without other attention; at the proper time fruits will come out.

Motor images in dance therapy take possession of the unconscious processes to act the purpose they are representing; they become unities with autonomous life and cooperating with conscious personality they press to achieve goals. In evolutionary path is, therefore, very important to give freedom with appropriate modalities to hidden energies that ask to come out. The Ninth and Tenth laws say: instincts, impulses, wishes and emotions tend to express and ask to come out. Psychological energies can express themselves: 1. directly, 2. Indirectly through a symbolic action, 3. Through a transmutation process.

Cathartic power of dance relies in freedom given from spontaneous movement. The symbolic dance of the energies that cannot be expressed can be cathartic, too. If direct expression of psychic energies must be delayed or modified or forbidden, dance offers indirect ways that are good anyway and are to be selected.

Dance therapy allows transformation and sublimation of energies, also.

chiedono manifestazione. La nona e la decima legge annotano: "Gli istinti, gli impulsi, i desideri e le emozioni tendono a esprimersi e chiedono manifestazione. Le energie psichiche si possono esprimere: 1. direttamente (sfogo-catarsi); 2. indirettamente, attraverso un'azione simbolica; 3. con un processo di trasmutazione".

La funzione potentemente catartica della danza ha sede nella dimensione liberatoria di cui è dotato il movimento spontaneo. Il danzare simbolicamente le energie, che non possono essere espresse, può essere altrettanto catartico. Se l'espressione diretta delle energie psichiche richiede di essere ritardata, modificata o proibita la danza offre modalità e mezzi di espressione indiretta che gratificano e, sovente, sono preferibili. La danzaterapia permette, inoltre, la trasformazione e sublimazione delle energie. La trasformazione delle energie è un processo di sublimazione con cui si sposta consapevolmente l'energia a un livello psichico superiore, che nella danza terapeutica avviene con la rappresentazione simbolica del nuovo modo d'essere richiesto alla personalità. ■

Transformation of energies is a process of sublimation through which energy is consciously transferred to a higher psychic level. In dance therapy this happens through the symbolic representation of the new way of being we ask to our personality. ■

***Che la brillantezza del firmamento
ridesti e evochi
la luce dentro di noi,
che la contemplazione della volta stellata
s'imprima profondamente
nel nostro inconscio
plasmando il cielo interno***

**Patrizio Chicco
2010**

ASSAGIOLI R. : Principi e metodi della Psicosintesi terapeutica; Astrolabio Ed., Roma 1973.

ASSAGIOLI R. : L'atto di volontà; Astrolabio Ed., Roma 1997.

BALDINI A. : Quaderni di biopsicosintesi; Ed. Istituto di Psicosintesi, Firenze 1989.

BONACINA P. M. : L'uomo stellare; Giampiero Pagnini Ed., Firenze.

CERRUTO E. : A Ritmo di Cuore, la danza terapeutica; Xenia Ed., 1994.

CERRUTO E. : Danzamovimentoterapia tra Oriente e Occidente Metodologia e pratica della Danza Terapeutica; Ed. Franco Angeli, Milano 2008.