

DANZA MOVIMENTO TERAPIA E SESSUALITA' a cura di Carlotta Basurto

Viviamo immersi in una cultura della produttività, dell'immagine, della prestazione. Le nostre vite, soprattutto per chi vive in contesti metropolitani, si svolgono a ritmi serrati, in cui è difficile concedersi dei momenti di “nulla”, di piacere, di tempo dilatato. Spesso le stesse relazioni sociali si riducono a poche occasioni in cui non si riesce ad entrare in intimità con l'altro, incontrarlo veramente, ma ci si limita ad uno scambio superficiale, di resoconti, di quattro risate (che per carità, non fanno mai male!) o addirittura di ostentazione di quanto la propria vita sia un gran successo.

La pubblicità ci bombarda di immagini di sesso facile e corpi stupendi, ed è certamente possibile cercare di riproporre questo modello anche nella propria vita personale, dimostrando quanto si è prestanti ed impeccabili. Se non si desidera un incontro intimo con l'altro, e se si riesce a tenere chiusi da un'altra parte i propri sentimenti e le proprie emozioni, non c'è nessun problema.

D'altra parte la sessualità è un ambito di estrema intimità, con noi stessi e con l'altro, in cui a volte, nostro malgrado, possono manifestarsi quelle difficoltà, quei problemi, che in altri aspetti della nostra vita riusciamo a contenere o nascondere. Questi possono imporsi con prepotenza sotto forma di sintomi (ad es. anorgasmia, eiaculazione precoce, ecc) oppure come difficoltà. Non è scontato ad esempio, riuscire improvvisamente a rallentare il proprio ritmo interno, rilasciando le tensioni muscolari della giornata per entrare in contatto con le nostre sensazioni e con il corpo dell'altro; oppure semplicemente spogliarsi, rivelando la nostra nudità, che non assomiglia per niente a quella dei magazine, e che emana odori, a differenza delle fotografie...

Attraverso la dmt è possibile lavorare su questi aspetti limitando lo spazio delle parole e dei ragionamenti, che troppo spesso ci incastrano in circuiti chiusi e ci allontanano dal corpo e dal cuore, mantenendoci su un livello mentale, di testa. Con la dmt si lavora in modo esperienziale, cioè facendo delle attività, che il più delle volte non hanno niente a che vedere col sesso o col problema specifico, ma che ci permettono di scoprire e capire delle cose che poi possiamo riportare come risorsa nuova, laddove avevamo un problema. Per fare qualche esempio, si potranno fare delle danze in cui testa, cuore e pancia si muovono in modo armonico laddove c'è bisogno di maggiore sincronia tra pensieri, sentimenti, e istinto; esercizi di fiducia in cui ci si appoggia o ci si fa guidare dall'altro laddove il problema è quello di lasciarsi andare; danze a ritmo di tamburi per mobilitare il bacino e favorire la capacità di abbandonarsi; giochi in cui si modula la distanza/ vicinanza con l'altro quando i problemi sono di comunicazione, di sentirsi invasi o incompresi; esperienze per ridare spazio alla nostra capacità di immaginare e di giocare per ritrovare la semplicità e il piacere; attività mediate dal contatto per affinare la sensorialità e la capacità di entrare in uno scambio intimo limpido e rispettoso. Ogni attività diventa occasione per scoprire quale modalità ci viene spontanea o più difficile, che emozioni proviamo in determinate situazioni e come ci rapportiamo all'altro, potendo ricostruire dei paralleli con la relazione amorosa, sia per averne una maggiore consapevolezza che per sviluppare modi nuovi per affrontare e risolvere i problemi.

E' importante ricordare che tutto ciò è possibile anche al di là dei “problemi”: il sesso può essere un ambito meraviglioso di ricerca e di crescita, sia personale che di coppia. Ampliando il campo al di là del piacere prettamente genitale, è possibile intraprendere la scoperta di mondi sensoriali, creativi, e volendo, anche spirituali. Di nuovo, la dmt può offrire un contesto in cui esplorare questi aspetti, attraverso il gioco, la danza, i massaggi, o altro. Non si tratta di imparare tecniche da riportare nel sesso, ma di integrare esperienze e risorse che ampliano il proprio orizzonte, l'infinito mondo all'interno del quale muoversi quando ci si concede all'intimità e al piacere.

Le arti terapie utilizzano i linguaggi delle arti come strumento per l'espressione, per la relazione e per la crescita personale all'interno di una relazione d'aiuto. La specificità della **danza-movimento terapia** (dmt) è quella di utilizzare come mezzi il movimento, la danza, e il più delle volte la musica. Esistono vari modelli di dmt, così come tanti sono i linguaggi della danza (contemporanea, africana, classica...) e tanti sono gli approcci psicoterapici (psicoanalisi, psicologia transazionale, gestalt...). La forma che può prendere un percorso di dmt dipende dalle persone che vi partecipano, dal tipo di richiesta che fanno, dal modello di lavoro del conduttore.

La funzione creativa viene descritta dagli esperti come integrativa: una "sintesi magica" (Arieti) che mette insieme varie parti di noi, che potremmo chiamare le parti inconsce e quelle consce, o anche, le parti folli (impulsive, incongruenti, incomprensibili) e quelle strutturate, cioè quelle che usiamo per rapportarci e adattarci alla realtà.

Essere creativi ha a che vedere con l'apertura, la disponibilità all'esperienza, il concedersi di osare per percorrere possibilità inusuali, vuol dire permettersi di mettere da parte l'abitudine e avere il coraggio di incontrare l'ignoto, lo sconosciuto, strade mai percorse prima. E' un'atteggiamento, che ci può condurre verso il sentire maggiormente il sapore della vita, sia nel recepire che nella possibilità di esprimerci.

La funzione creativa appartiene a tutti, ed ognuno la sviluppa in alcuni ambiti piuttosto che altri (nel cucinare, nel risolvere un problema...), ma riportarla nel nostro modo di rapportarci alla vita e all'altro non è sempre facile, e sicuramente può essere d'aiuto allenarla, alimentarla, svilupparla. La dmt offre la possibilità di farlo in un contesto protetto e attraverso l'esperienza più diretta e immediata che possiamo fare, cioè attraverso il corpo.

Nella dmt e nella sessualità ci mettiamo in gioco in ambiti molto simili: il corpo, la creatività, la sensorialità, l'incontro con l'altro, la propria capacità di accedere al piacere. Pertanto, un'esperienza di dmt, se pur non mirata ad un problema specifico, potrà accompagnarci nel migliorare la nostra sessualità.

Ballare **il tango** con il proprio partner può diventare un modo di allenarsi al dialogo corporeo, ad uno scambio sensuale e seduttivo, all'interno di un linguaggio e di regole definite, in cui i ruoli dell'uomo e della donna sono ben chiari.

Ballare insieme **la capoeira** (danza-lotta brasiliana) può essere un modo di canalizzare l'aggressività, inserendola all'interno di un rituale di gruppo, di una dinamica di gioco, di un codice espressivo definito (non c'è contatto, i colpi sono codificati, il dialogo corporeo avviene nell'alternanza: una volta per uno).

Il danza-movimento terapeuta conosce vari linguaggi del movimento e sa ognuno di questi su quali aree interviene, per cui, all'interno di un percorso, sa come proporle in modo mirato alle esigenze di chi partecipa.

Nell'ambito della **corporeità** possiamo approfondire la percezione del nostro corpo, per alimentare una consapevolezza maggiore; gestire ed allentare le tensioni per favorire la sensorialità; affinare la possibilità di comunicare attraverso il contatto; sviluppare maggiormente la nostra capacità di esprimerci attraverso il movimento, utilizzando varie parti del corpo ed esplorando modi per noi inconsueti di farlo. Si tratta dunque di ampliare la gamma di esperienze a cui accedere tramite il proprio corpo, diventando più ricettivi e più espressivi.

Carlotta Basurto è Psicologa (orientamento gestaltico); Danza-Movimento Terapeuta e supervisore (A.P.I.D.); docente presso la Scuola di Arti Terapie e Psicoterapie Espressive; danzatrice contemporanea (compagnia MAddAI); ha seguito la formazione triennale in Danza Sensibile®. Propone laboratori in contesti sociali, scolastici, clinici, psichiatrici. In ambito privato lavora con gruppi e percorsi individuali.

carlotta.b@gmail.com