



Progetti artistici socialmente sostenibili

LA DANZA TERAPIA – METODO FUX – PER PAZIENTI PSICHIATRICI

Chi è Maria Fux

Nata a Buenos Aires nel 1920, Maria Fux si forma ed esordisce nel mondo della danza classica. Tra il 1954 e il 1960 è una delle prime ballerine del Teatro Colón di Buenos Aires, protagonista di tournée di successo negli Stati Uniti, in Europa e in Sudamerica. Dal 1960 al 1965 dirige il “Seminario di Danza” all’Università Nazionale di Buenos Aires, successivamente si reca a New York dove incontra Martha Graham che la inizia alla danza moderna. Ritornata in patria è tra le prime a portare il modern nel continente sudamericano: continua a svolgere attività di spettacolo fino all’incontro con una bambina audiolesa che osserva con estrema attenzione le sue esibizioni. Maria Fux pensa allora per la prima volta di poter utilizzare la danza per comunicare con persone affette da disabilità sensoriali: cominciano le sue pionieristiche ricerche per una tecnica di danza che possa far partecipare e aprire al cambiamento le persone in condizioni di disagio psico-fisico: approfondisce così il lavoro con non udenti e non vedenti, tratta persone spastiche e affette da sindrome di Down. Comincia a viaggiare in Europa, U.R.S..S. e Stati Uniti per portare il suo Metodo, che negli anni viene riconosciuto presso istituzioni e congressi internazionali.

A partire dalla metà degli anni Ottanta, specifiche formazioni sul Metodo Fux vengono istituite in Italia, Spagna, Argentina, Brasile, Stati Uniti. Ad oggi, i danza terapisti – metodo Fux – applicano il Metodo secondo gli insegnamenti dei centri di formazione autorizzati e sono impiegati in strutture e contesti di tipo formativo, preventivo, riabilitativo, di ricerca del benessere.

Il Metodo

Nel corso di un incontro di danza terapia – metodo Fux - il conduttore porta al gruppo un tema di lavoro scelto per implicazioni fisiche o emotive legate alla tipologia e al percorso del gruppo. I temi presentano sempre un aspetto molto concreto e quotidiano, chiaramente legato alla dimensione corporea e sensoriale, ma convogliano anche intuitive valenze emotive ed archetipiche; inoltre, sono sempre proposti nella loro accezione più ampia per permettere a ciascuno di entrarvi con la propria disponibilità ed esperienza. Il tema del mare, ad esempio, può partire dal livello corporeo dell'esperienza comune con le emozioni ad esso legate per evolvere, a seconda della disponibilità del gruppo, su un piano più intimo e simbolico.

Il tema non necessita di essere esplicitato davanti al gruppo: emerge dalla scelta musicale, dal lavoro coreografico e dall'eventuale utilizzo dei materiali specifici (carta crespa, elastici, piume, teli ...), portando immediatamente la comunicazione conduttore-gruppo e gruppo-gruppo su un canale espressivo e non verbale.

I partecipanti vivono quindi un'esperienza corporea, relazionale e creativa durante la quale il conduttore facilita in loro l'approccio, il contatto, l'elaborazione e la trasformazione del proprio sentire rispetto al tema, attraverso l'agire concreto del corpo.

La ricchezza relazionale è una delle chiavi del Metodo. Il gruppo partecipa all'incontro lavorando insieme dall'inizio alla fine, con possibilità di scambio su diversi livelli (da soli, in coppia, in piccolo gruppo, con tutto il gruppo) : ciò permette ai pazienti di sentirsi tutelati dalla relazione terapeutica e di poter mettere in gioco risorse e fragilità in un contesto di gruppo cooperativo, all'interno del quale si verifica una condivisione e una moltiplicazione di esperienza che protegge il singolo da un'esposizione personale potenzialmente ansiogena e che offre una possibilità di ristrutturazione nella percezione del rapporto con l'altro.

In considerazione di queste caratteristiche, è possibile affermare che, a differenza di altri metodi e tecniche afferenti al campo della danza movimento terapia, il Metodo Fux:

- Permette a tutti l'accesso all'esperienza, poiché essa passa attraverso la sensorialità, il linguaggio non verbale ed espressivo. La danza terapia metodo Fux è dunque rivolta anche a utenti con gravi compromissioni.
- Lavorando su tematiche universali, attraverso un proposta di azione-reazione a livello primariamente corporeo, e solo successivamente emotivo, permette a ciascuno di partecipare con il proprio bagaglio esperienziale e creativo. Il senso di identità individuale e di gratificazione personale risultano rafforzati

attraverso la messa in luce e la valorizzazione delle competenze espressive, meno intaccate dalla patologia.

- Avendo origine dal linguaggio artistico della danza, e proponendo un intervento interamente basato sulla danza, il Metodo Fux non si pone finalità analitiche. Il danza terapeuta offre alle strutture e ai pazienti un contesto esperienziale in cui esercitare le risorse creative e comunicative per ottenere cambiamenti sul piano corporeo e, di conseguenza, psichico.

Perché proporre la danza terapia ad utenti psichiatrici:

Il grande potenziale insito nella danza terapia è quello di invertire il circolo vizioso per cui il tratto patologico interiore viene esteriorizzato in posture, atteggiamenti, disfunzionalità fisiche. Attraverso l'intervento di danza terapia si propone un cambiamento a livello corporeo, che genera una modifica interiore. La pratica costante, e il rinforzo attraverso altri strumenti terapeutici, permette di estendere tali cambiamenti al di fuori del setting specifico, producendo così una migliorata funzionalità nei contesti generali di vita e di relazione quotidiana.

Nello specifico, la danza terapia – Metodo Fux – offre particolari vantaggi se inserita in un piano di intervento preventivo o riabilitativo della patologia psichiatrica, proprio in virtù di alcune caratteristiche intrinseche, tra cui:

- Il Metodo Fux nasce dall'esperienza artistica di Maria Fux e di tutti i danza terapeuti da lei formati. L'incontro è basato interamente sulla danza, che, per le sue particolari caratteristiche, offre all'utente psichiatrico la possibilità di :
 - o Essere rieducato alla cura di sé e dell'altro e all'appagamento estetico. Il setting di danza terapia è connotato da una grande cura nella scelta e nella gestione degli aspetti materiali, cromatici, estetici in senso generale. Il paziente sperimenta dunque in maniera regolare l'interazione con uno spazio curato, nel quale entra come protagonista e creatore attivo.
 - o Approcciare il rapporto con il proprio corpo, con gli altri, e con i vissuti personali attraverso un linguaggio accattivante e coinvolgente, il cui appeal mobilita più facilmente i pazienti. La flessibilità del linguaggio artistico, inoltre, permette al paziente di potersi esprimere quanto e come vuole: poiché non vi sono richieste inderogabili ma solo inviti e proposte, l'utente psichiatrico è salvaguardato dal rischio di frustrazione e viene progressivamente

guidato all'autonomia nella gestione del proprio potenziale espressivo. Ciò fornisce un'importante esperienza di educazione al riconoscimento e all'autoregolazione dei propri livelli emotivi.

- Il Metodo Fux propone un'esperienza innanzitutto di tipo corporeo ed espressivo. Il corpo porta i segni esteriori della patologia psichiatrica, e mobilitarlo significa indubbiamente non poter prescindere dal relazionarsi con il limite da essa indotto. Tuttavia, proprio in questo risiede la grande potenzialità di integrazione del Metodo: il corpo, sede e simbolo della patologia o dei traumi alla sua origine, nella danza si fa strumento creativo ed è attraversato dal piacere e dall'estasi della creazione.

Questa ambivalenza, immediatamente sperimentata e percepita a livello corporeo, diventa per il paziente un punto di forza e una possibilità di sentire nel corpo competenze e risorse che esistono e crescono nonostante il disagio, permettendo così alla persona di arricchire la sua identità corporea con esperienze di gratificazione e di conferma.

Il disturbo non viene rimosso né guarito, ma viene integrato alla parte sana della persona: questa integrazione costituisce il più potente fulcro terapeutico del Metodo, poiché conduce a una maggiore funzionalità e rafforza significativamente la disponibilità della persona verso altri interventi preventivi e riabilitativi.

- Non essendo caratterizzato da un protocollo analitico, bensì dal carattere esperienziale e concreto dell'incontro di danza, il Metodo Fux permette di offrire all'equipe terapeutica una possibilità di osservazione del paziente in un contesto operativo difficilmente emulabile attraverso altri approcci.

Il danzaterapista – metodo Fux – trova dunque una collocazione vocazionalmente privilegiata nella collaborazione con le altre professionalità dell'equipe, offrendo la sua competenza per progettare interventi realmente sinergici che permettono al paziente di beneficiare della danza terapia come momento di consolidamento e di rielaborazione di temi forti già trattati in altre sedi del suo percorso di cura.

Per informazioni:

Lavinia Costantino

lavcostantino@gmail.com

347 66 31 883

Bibliografia, sitografia e videografia:

- Manuela Peserico (a cura di), *Danza terapia. Il metodo Fux*, Franco Angeli Editore
- Chiara Colombo, *Radici e Forme della danza terapia*, MB Publishing
- Trudy Schoop, *Vuoi danzare con me? Il trattamento della psicosi attraverso la danza terapia*, Edizioni del Cerro

- Ziarko B, Twardowska M., *Dance therapy in the treatment of psychiatric and somatic disorders*, in <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12428576>
- Heber L., *Ethnic/movement dance: therapeutic intervention for psychiatric clients*, in <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8219770>
- Sandel SL, *Dance therapy in the psychiatric hospital*, in <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10246899>

- Incontro di danza terapia integrato (danzatori normodotati e diversamente abili) <http://www.youtube.com/watch?v=9mG4oiTG6Bc&playnext=1&list=PL408D19DB46A267A4>
- Incontro di danza terapia con danzatori con disabilità psico-fisica <http://www.youtube.com/watch?v=eOT8krD4cl8>
<http://www.youtube.com/watch?v=DIKv6OOYPrY&feature=related>

-