

LE VIE DEGLI ANTENATI.

“DIARIO” DI UN’ESPERIENZA FORMATIVA.

(Alberto Cestelli, Angela Pierri, Stefania Rossit, Renè Savoye, Laura Viadana)

Nel mese di giugno dell’anno 2003, all’interno del castello di Buriasco, piccolo paese ai margini della cintura di Torino, si è tenuto un work-shop intensivo di tre giorni intitolato “Le vie degli Antenati”. Molti ed articolati sono stati i mondi ri-visitati, così come vari sono stati gli strumenti utilizzati: danzamovimentoterapia, sociodramma, psicodramma. Le poche righe che seguono, vogliono essere semplici annotazioni a margine di un’esperienza che, non solo ci ha coinvolto ed emozionato, ma anche ri-evocato l’eco del *passato*, individuale e collettivo, carico di racconti e ricordi, di volti e voci, antiche gesta famigliari ancora presenti.

Passato cui abbiamo dato vita attraverso la rappresentazione, il corpo, le parole; espressione non solo della realtà, ma anche dei miti individuali, famigliari, collettivi, che costantemente ci accompagnano nel nostro presente.

DANZAMOVIMENTOTERAPIA

A.: Danzamovimentoterapia. Difficile incominciare a descrivere quest’esperienza. Così come difficile è stato incominciare.

Il corpo impacciato e attento ai movimenti degli altri intorno; goffo nel timore di essere ridicolo, ma desideroso di esprimersi.

Sapere di essere tutti sotto lo stesso tendone e sentire lo stesso imbarazzo iniziale. E poi il ritmo, e il suono che diventa un’unica voce che canta, e un unico corpo che si muove, il singolo insieme a tutti gli altri. È il momento del riscaldamento.

Ora il corpo è pronto per essere corpo, emozione e strumento di conoscenza di sé e degli altri. Segue la musica, guidato dalla musica; si prende il suo spazio e il suo movimento.

Il corpo esplora i livelli dell’esistenza, dal più basso al più alto, senza saperlo ne predilige uno, e ne evita un altro: perché? Non ha importanza: non è necessario capire, ma sentire.

Non a caso incontra altri corpi, sceglie con quali comunicare e con quali non comunicare.

S.: Durante le sessioni di danzamovimentoterapia mi sono sentita particolarmente coinvolta dai “momenti di tribalizzazione”.

Sentivo il ritmo attraversare tutto il corpo, il battito del cuore armonizzarsi con esso. Il movimento che ne nasceva era decisamente nuovo, non paragonabile al semplice seguire un ritmo musicale, ma qualcosa di più naturale, istintivo, automatico.

Un’energia sembrava attraversarci per poi ritornare alla terra e ricominciare a fluire verso di noi in un movimento continuo; la sensazione era di essere, ritmicamente, riempiti e svuotati.

Sentivo gli altri intorno a me, come un sottofondo sicuro su cui potevo muovermi; l’attenzione era però molto centrata su me stessa, sulle mie sensazioni, emozioni, pensieri.

SOCIODRAMMA

A.: il sociodramma si è svolto nelle cantine del castello. Circa ottanta persone, ripartite in sottogruppi, suddivise per ruoli, si sono mosse e relazionate in uno spazio di circa 60 m².

Siamo tornati indietro nel tempo, approdati alle lontane epoche appartenute ai nostri antenati, rappresentati seguendo soggettive tracce che storie e racconti collettivi ci hanno lasciato.

Ci siamo mossi all’epoca di nobili, sommersi da lusso e feste, poco inclini a mettere in discussione il proprio potere e ad ascoltare l’Altro; di invasori barbari portatori di catastrofici cambiamenti; di popolani poveri, non–ascoltati, ribelli e “sovversivi”, specie nei confronti dell’establishment; di appestati ignorati, non–visti e non–uditi, portatori di una sofferenza che si può solo allontanare, rimuovere; di artisti ignorati o al servizio dei nobili, del sistema, funzioni del potere, non espressioni di creatività; di religiosi portatori di nuove idee messianiche, isolati e temuti; di inquisitori lontani dalla realtà

del tempo vissuto, incapaci di assorbire il nuovo, continuamente alla ricerca di un Altro da condannare e soffocare nel fuoco, come in un delirio di purificazione.

I sottogruppi così formati si sono contattati, ri-mescolati, relazionati; attratti e repulsi, scomposti e ri-composti; comunicati richieste e compromessi; hanno sostenuto scontri e battaglie.

Inizialmente tutto questo è avvenuto in maniera apparentemente casuale, poi, un senso è parso emergere dalla generale confusione. Significati che sembravano trascendere il soggettivo, per comporsi in aree facenti parte dell'intra-gruppo e dell'inter-gruppo.

IO, calato nel ruolo scelto (inquisitore), identificato nel sottogruppo di appartenenza, ho interpretato il personaggio secondo i dettami della mia conoscenza di esso, delle immagini introiettate attraverso il preliminare confronto con gli altri membri del gruppo, delle credenze e nozioni trasmesse dalla cultura che mi ha permeato; attingendo da quella mitologia collettiva in cui tali personaggi sono stati inseriti ed hanno preso forma, anche nell'inconscio.

L'Inquisitore si trova immerso in un "mondo" in cui tutto si muove velocemente, in cui il pensiero, man mano che il gioco collettivo prende forma, trova sempre meno spazio, a favore dell'azione.

L'azione sembra legarsi sempre più all'istinto; istintività colorata dei tratti del personaggio rappresentato.

Proseguendo nel gioco l'Inquisitore si perde sempre più nella folla, trascinato dal suo impeto. L'individualità ed il ruolo tendono a sfumare, fino quasi a scomparire, per lasciare spazio ad una coscienza (e inconscio?) collettiva. IO diventa parte della folla, e la folla parte di IO. La sensazione di perdita d'identità e depersonalizzazione è molto forte. È come entrare in uno stato di coscienza Altra, che segue il movimento della folla, in cui sono messe in secondo piano esigenze soggettive e di ruolo.

La fusione con la folla in unico corpo è affascinante destrutturazione, perdita dei confini, luogo protetto in cui è possibile spogliarsi di parte delle istanze superegoiche.

Il gioco si conclude con corpi che si scontrano, si inseguono, si spingono, all'inseguimento dell'Idolo, statuetta di legno introdotta nella scena non so quando, né da chi, né perché.

IO non so perché desiderassi il possesso di tale Idolo, ma lo volevo, lo vedevo passare di mano in mano, inseguito dalla folla.

Il gioco è fermo. Rimango disteso a terra, l'Idolo stretto tra le mani di una persona, forse appartenente al popolo, accanto a me; la delusione per non essere riuscito a conquistare la statuetta ancora si sente. La stanchezza successiva alla scarica (non solo fisica) pervade il corpo e la mente.

IO rimango con la sensazione di essere uscito da un qualche cosa di altro, che ad un certo punto ha preso il controllo, "agendo" corpo e mente.

La discussione plenaria successiva al gioco riporta dati di realtà, anche se nella stanza riecheggiano ancora conflitti legati al ruolo precedentemente assunto, che forse possono essere riportati ai rapporti tra i nostri antenati.

S.: Tra i ruoli sociali a cui ci potevamo autoassegnare ho scelto il gruppo dei barbari invasori, i quali si sono mostrati, fin da subito il gruppo più aggressivo: il gruppo attaccava di volta in volta nuovi nemici, inizialmente in modo mirato, con uno scopo preciso (es. rubare ai nobili) ma via via che il gioco proseguiva le azioni si facevano sempre più violente e sempre meno mirate o organizzate. Tanto è vero che il gioco si è concluso su una specie di partita a football americano in cui abbiamo coinvolto tutti quelli potevamo, creando una confusione e un rumore talmente elevati che molti si sono rifugiati ai margini della stanza per non essere travolti.

Attaccavamo per il gusto di farlo, come in preda alla furia della battaglia, accompagnati da tutta una serie di vissuti molto forti: eccitazione, rabbia, coesione, ma soprattutto piacere.

Questo è quello che mi ha più stupito: provare piacere nell'essere violenti, distruttivi, aggressivi.

Piacere nel vedere che gli altri avevano paura di noi e si spostavano al nostro passaggio.

Piacere per la sensazione di appartenere ad un gruppo forte, in cui sentivo perdersi sempre più il senso dell'identità personale, il pensiero e il sistema di valori personali; sempre più mi sentivo parte della mentalità gruppo, ne seguivo i movimenti sentivo di dividerne, emotivamente, le caratteristiche più profonde.

Oltre ad entrare in contatto in modo nuovo con questa parte di me, ho trovato questa esperienza altamente formativa rispetto alla comprensione di alcuni meccanismi che regolano i fenomeni di massa o di branco che tutti abbiamo modo di osservare nella società e che a volte portano a commettere gravi reati a danni di altre persone.

A volte, proprio a causa della loro violenza, essi ci sembrano inviciniabili, assurdi, privi di ogni umana caratteristica, come se le persone coinvolte non fossero più considerate nostri simili. Un'esperienza come questa mi ha aiutato a capire che certe forme di aggressività e violenza appartengono ad ognuno di noi, alla nostra parte più ombra, che teniamo il più possibile nascosta. Imparare a riconoscere questi sentimenti inquietanti è il primo passo per comprendere, come professionisti e come persone, la società che ci circonda, a volte sconvolta da fatti di impressionante violenza.

Ritengo che in una situazione protetta, come il sociodramma, in un contesto formativo, permette di sperimentare sentimenti di aggressività e violenza, senza grossi pericoli di destabilizzazione personale. Si ha la possibilità di sperimentarsi in un ruolo violento, che può stimolare fortemente le parti aggressive, sentendosi meno esposti, in quanto il materiale giocato non appartiene alla propria storia personale: ciò che emerge non mette in discussione i propri legami, equilibri o sistema di valori.

Giocare è un fare “come se”, in cui possiamo lasciarci andare (anche a esperienze forti) solo se sappiamo di non farci davvero male e di poter rientrare, in qualunque momento, in noi stessi.

A.: Per me il momento del sociodramma è arrivato dopo uno psicodramma carico di vissuti e rivissuti personali molto forti.

Subito come “ariete” mi sono lasciata trasportare nel gioco, sostenuta dalla folla, attraverso la folla.

Anonima, sperduta, protetta, ho giocato fino all'esaurimento delle energie, e delle tensioni, accumulate nei momenti precedenti.

PSICODRAMMA

S.: Abbiamo riscontrato qualche difficoltà nell'inserire, in queste riflessioni, la parte sullo psicodramma, probabilmente legate al fatto che esso si è rivelato abbastanza vicino alle fantasie ed aspettative che l'hanno preceduto.

Al contrario, danzamentoterapia e sociodramma hanno costituito delle nuove esperienze; la curiosità ed il coinvolgimento emotivo che le hanno accompagnate hanno contribuito ad indirizzare l'attenzione maggiormente su di esse.

Una formazione intitolata "Le vie degli antenati" faceva pensare a un lavoro centrato sul transgenerazionale, con la possibilità di rivedere (se non riscoprire), sotto una nuova luce, i legami, le storie, i conflitti fra le generazioni famigliari.

In particolare, nello psicodramma a cui ho partecipato, sono emerse le figure di nonne molto forti e intraprendenti: "donne con le pistole".

In un periodo storico e sociale in cui i ruoli femminili si giocavano per lo più su di un piano di passività rispetto al maschile, queste donne forti ci hanno sorpreso con il loro coraggio e la capacità di prendere decisioni rispetto alla loro vita.

Così, partendo dalle storie delle nonne e bis-nonne vissute ad inizio secolo tra nord e sud Italia, siamo arrivati a riflettere sui fenomeni personali e sociali caratteristici del nostro tempo, riguardanti in particolare il ruolo del femminile.

Attraverso il collegamento con i ruoli femminili attuali, è emersa l'immagine di un femminile che rischia di schiacciare il maschile relegandolo ai margini, perdendo alcune caratteristiche prettamente femminili come accogliimento, accudimento, sensibilità.

Questo ha rappresentato la possibilità di recuperare un filo che lega le vite e le esperienze attraverso il tempo e le generazioni.

L.: ... per quanto mi riguarda, mi ritrovo a parlare di psicodramma per descrivere, in realtà, gli effetti di una precedente sessione di danzamentoterapia che, a mio vedere, ha funzionato come ottimo "riscaldamento" per la seduta di psicodramma.

Sono molti anni che frequento, a vario titolo, gruppi di psicodramma: ho piacere a drammatizzare momenti della mia vita, riesco a stabilire un buon contatto con le mie emozioni e col passare del tempo è migliorata la mia familiarità verso la tecnica ma, da sempre, amo “giocare” solo in ambiti piccoli, noti e “protetti” (gruppi di terapia o di training). Di fronte ad un gruppo allargato o di membri sconosciuti, mi ritiro e penso che “lì” non giocherò neanche morta!

Ed era quello che avevo in mente quando sono approdata alla sessione di psicodramma: in gruppo c'erano alcuni compagni di training e molti colleghi COIRAG, intravisti tra le aule, ma con i quali non avevo mai condiviso momenti intimi e profondi...

... ciononostante mi sentivo “a casa”, in un luogo sospeso nel tempo in cui presente e passato potevano colloquiare amabilmente... era una casa ricca di “anime”, corpi ed emozioni. Raggi di sole scaldavano le vecchie travi del castello ed io pregustavo il piacere dell'incontro... percepivo ogni persona come significativa, come portatrice di una piccola meraviglia e sentivo che si trattava solo di trovare il modo per far aprire lo scrigno, ed avrei goduto anch'io di quella ricchezza.

Ero curiosa, desiderosa di conoscere... ma sentivo anche la voglia di “aprirmi”, rendermi accessibile agli altri, lasciarmi conoscere a mia volta... sentivo di potermi fidare!

A distanza di tempo mi sono interrogata sulle circostanze che hanno reso possibile quel mio stato di benessere pur ritrovandomi circondata da persone “estrane”: in particolare mi ha colpito non ritrovare in me il solito “allarme” e il solito “terrore”... mi ha colpito la sensazione di essere in un luogo protetto, sicuro... dov'era finita la mia timidezza cronica?

Sento profondamente legate queste emozioni con il lavoro svolto precedentemente in danzamentoterapia... quel piccolo omino curioso, dai grandi occhi azzurri, il conduttore, aveva combinato qualche “magia”... so che durante il suo lavoro ho avuto la percezione che sapesse in ogni istante dove fossimo e dove stessimo andando... quel correre, saltare, danzare, cercare in noi e negli altri, quell'ascoltare... la musica, il proprio corpo, il movimento e le forme che tutti assieme producevamo... azioni apparentemente piccole, eppure la netta sensazione che facessero parte di un progetto, di

un percorso, l'impressione "di essere condotta", al pari di una seduta di psicodramma, verso un qualcosa...

Mi è rimasta una curiosità immensa, ma come fa la danzamentoterapia a fare tutto ciò?

R.: La ricerca di un antenato da riportare alla luce è un'esperienza che da tempo percorreva i miei pensieri. Il desiderio di ritrovare la propria identità storica si è fatto più forte negli ultimi anni, soprattutto da quando sono tornato a vivere nella regione ove sono nato e cresciuto.

L'ambiente nel quale si sono svolte le sessioni di psicodramma, mi indirizzava verso l'immagine di un parente medioevale, difficile da raggiungere se non accettando una stereotipizzazione dell'agricoltore di paese. Quindi, la ricerca di un mio antenato è stata faticosa, e ha messo in evidenza quanto i miei vissuti ancestrali fossero costellati di immagini poco differenziate, simili ad una serie di fotografie in bianco e nero che si vedono sugli almanacchi di paese.

Quando oramai ero quasi rassegnato a inventare l'immagine di un mio antenato, si è fatta strada nel mio mondo interno la rappresentazione di un mio bis bis nonno, che tra la fine del '800 e i primi del '900 svolgeva l'attività (quasi a tempo pieno) del "Colporteur", o più semplicemente del *contrabbandiere di frontiera*.

Questo personaggio, che ho conosciuto attraverso i racconti di mio padre, non aveva mai avuto contorni ben chiari, e pareva avesse poche correlazioni con il sottoscritto, ma durante lo psicodramma, mi è stato possibile trovare e ritrovare una parte di me cui non ero mai riuscito a riconoscere una collocazione definitiva.

La particolarità di questo psicodramma, risiedeva nell'esserci co-condotti a coppie tra colleghi. Si è trattato di un'esplorazione dell'Io del compagno attraverso la sua storia ancestrale.

Come conduttore ho vissuto momenti molto intensi: emozioni che si alternano, eccitazione nell'esplorare un mondo che non ti appartiene, ma nel quale hai il compito di trovare la strada per te e il tuo compagno, paura di incontrare vie senza uscita o crepacci camuffati da sentieri sicuri, e infine il sollievo di aver ritrovato il punto di partenza, ma avendo aggiunto qualcosa nello zaino.

Emozioni simili ho provato quando sono stato condotto alla ricerca del mio antenato. Sicuro della mia guida, ho potuto lasciare che il mio mondo interiore cominciasse a risuonare sempre più forte, man mano che mi avvicinavo all'immagine di questo mio lontano parente. Nei primi momenti di questo incontro le dissonanze che percepivo mi hanno proiettato in un mondo molto diverso da quello che mi aspettavo, un mondo fatto di persone dure dentro e fuori, persone con le quali era difficile comunicare se non con il linguaggio del corpo. Pian piano la mia guida mi ha fatto superare il limite del visibile, e mi sono addentrato nel cuore e nei sentimenti di questo "Colporteur". Lentamente tutte le diversità hanno cominciato a dissolversi, lasciando spazio alle concordanze dei mondi interni, alla ricerca dei nostri limiti per definirli.

A.: La danzamentoterapia mi ha messo in relazione con gli altri, lo psicodramma in comunicazione. Ma in relazione e in comunicazione anche con me stessa, in quanto prevalentemente corpo o prevalentemente emozione. Un corpo che scuote emozioni senza percepirle nell'immediato, o un'emozione che scuote il corpo per darsi/dargli voce.

Quasi due momenti distinti, che hanno forse trovato una contemporaneità nel sociodramma, dove emozione e corpo hanno giocato insieme a essere altro, in un'altra dimensione e tempo, i cui confini inizialmente definiti sono sfumati in un tutto caotico: un'energia collettiva che spinge i corpi a muoversi e le emozioni ad esprimersi; i ruoli e le identità a perdersi in un tutto che diventa azione, libertà di movimento e di espressione.

