



TERAPIA TANGO TEATRALE

TANGO PER L'ASCOLTO MUSICALE E IL MOVIMENTO FINALIZZATO

Per parlare di terapia tango-teatrale occorre introdurre la distinzione tra l'approccio esclusivamente motorio e quello psicomotorio, che comporta la trasformazione del movimento in gesto finalizzato e significativo.

L'azione, ovvero espressione dell'individuo verso il conseguimento di uno scopo, agevola tutte le funzioni psichiche e relazionali, produce miglioramento e benessere globale della persona e, promuovendo la motivazione all'attività, favorisce il conseguimento dei risultati. Al primo Congresso internazionale di tangoterapia (2008) si sono affermate le virtù del tango come strumento per combattere stress, ansietà e depressione, ma anche per migliorare la circolazione cardiovascolare e ridurre il colesterolo.

Per quanto muoversi per non fare nulla è sempre meglio che stare fermi, di certo muoversi con un obiettivo che consenta di sperimentare la propria efficacia nel conseguirlo, promuove l'autostima, il senso di benessere, la riduzione dello stress e la fiducia di potersi prendere cura di sé.

Secondo Marcello Cesa Bianchi, tra i maggiori esperti italiani di psicogerontologia "è vitale seguire la curiosità, gli interessi, il desiderio di scoprire qualcosa di nuovo".

In uno studio 30 anziani dai 62 ai 90 anni furono divisi in un gruppo che praticava il tango ed in un gruppo di controllo che "camminava". Il gruppo "Tango" produsse successivamente risultati migliori ai test cognitivi, di postura, coordinazione motoria, equilibrio e rotazione. (Patricia McKinley of McGill University in Montreal, presented at the annual meeting of the Society for Neuroscience).

Il tai ji quan è un'arte marziale "morbida", una specie di danza caratterizzata da movimenti lenti, ritmici, armoniosi nella quale è fondamentale la respirazione, il rilassamento, l'equilibrio. E' praticata regolarmente in alcune culture orientali anche dalla popolazione anziana perché sembra contribuire all'umore e all'efficienza mentale. Se aggiungiamo la musica, la relazione con l'altro e con il gruppo ci avviciniamo a un'esperienza di tango.

Alcuni ricercatori americani hanno assegnato casualmente 75 pazienti parkinsoniani ad una serie di 20 lezioni di tango, valzer o tai chi, oppure a nessun intervento, ed hanno misurato la loro qualità di vita dipendente dallo stato di salute somministrando il questionario PDQ-39 prima e dopo il completamento del corso. Hanno appurato che solo le lezioni di tango hanno significativamente migliorato la qualità di vita. Gli autori pensano che il tango possa avere effetti favorevoli perché costringe il malato ad affrontare problemi con l'equilibrio e l'andatura in un contesto sociale che richiede lavoro intensivo con un partner (Hackney & Earhart Parkinsonism Relat Disord online 27 Marzo 2009).

Il tango coinvolge tutti i sensi: il tatto nell'abbraccio, l'udito per l'ascolto della musica, la vista per osservare e coordinare il movimento in relazione agli altri, la propriocezione per regolare i movimenti ascoltando il proprio equilibrio. Impegna anche sul versante cognitivo: richiede attenzione e concentrazione per coordinarsi con il partner e il gruppo ed esercita la memoria che attinge alle possibilità di movimento apprese per improvvisare la loro combinazione.

La terapia tango-teatrale è una proposta di terapia psicomotoria in quanto ha come obiettivo l'espressione del soggetto dentro la relazione in situazioni ludiche, con una metodologia di mediazione corporea che favorisce nel contempo l'equilibrio e la coordinazione.

La relazione è prima di tutto con sé stessi, tra mente e corpo alla ricerca del proprio equilibrio posturale e dell'equilibrio tra pensiero, decisione e movimento finalizzato, ma presto l'obiettivo si estende alla costruzione di un codice di comunicazione che consenta di coordinare i movimenti con il partner e relazionarsi con l'intero gruppo.

I tipici movimenti del tango (simili ai movimenti caratteristici dei programmi di riabilitazione neurologica o nelle attività di riabilitazione psicomotoria) sono: spostamenti del peso in avanti, indietro e laterali, equilibrio su una sola gamba, camminate su una linea dritta sia in avanti sia indietro, variazione della lunghezza dei passi in tutte le direzioni, rotazioni, piegamenti, stiramenti.

“Dovendo garantire costantemente l'equilibrio” spiega Mila Morandi antropologa e counsellor in artiterapie, “la ricerca dell'asse corporeo e del baricentro, richiede l'attivazione tonica dei muscoli del gruppo addominale, lombare, dorsale e la muscolatura degli arti inferiori. Questo lavoro selettivo sulla tonicità rimodella la postura e la forma fisica”.

Recenti ricerche hanno mostrato che la danza e specificamente il tango possono essere un'appropriata ed efficace strategia per migliorare i deficit di mobilità funzionale nelle persone fragili e anziane (J Neurol Phys Ther. 2007 Dec;31(4):173-9. 3).

I movimenti sono eseguiti in presenza di musica che come è noto ne facilita l'esecuzione e le caratteristiche musicali del tango in particolare, sia ritmiche sia melodiche, consentono vaste possibilità espressive adattabili alle risorse fisiche e alle preferenze delle persone coinvolte.

L'attività fisica ritmica aiuta a scandire i tempi dell'esecuzione del movimento e a sintonizzarci con le attività ritmiche nel quale è coinvolta la nostra vita psicofisica quali il cammino e il respiro. L'attività ritmica facilita l'apprendimento rendendo piacevole anziché noiosi e ripetitivi gli esercizi motori e poiché l'ascolto e l'utilizzo attivo del ritmo musicale è molto importante, il programma prevede momenti di accompagnamento musicale e giochi di ruolo utilizzando semplici strumenti musicali a percussione.

Con il tango è possibile giocare con il ritmo, modificare la velocità di esecuzione del movimento, esercitare la propria creatività e la memoria delle sequenze scandite dal tempo musicale.

Secondo Carlos Gavito, maestro di tango recentemente scomparso, “ siamo diversi dagli altri ballerini. Loro si muovono tra una combinazione di passi, il tango è improvvisazione sempre, non ci sono combinazioni. Nel tango non puoi essere preoccupato per il passo, hai bisogno di esprimere le tue emozioni mentre ascolti la musica”.

Il tango è una danza particolarmente adatta come pratica psicomotoria, perché il movimento e il vissuto emozionale può essere direttamente e attivamente sperimentato anche dall'anziano. “Il suo unico passaporto è il sentimento e tutti lo possiedono”. “Quando un gatto si muove tu vedi le sue zampe e ogni singolo muscolo. Si muove lentamente, ma è sempre pronto a saltare, non riesci a prenderlo. Mi piace quando si muove lentamente, c'è un ritmo in questa lentezza;

è qualcosa di bello da ammirare e penso che tutti i ballerini debbano cercare di imitarlo" (Carlos Gavito).

Il tango non si balla necessariamente sul ritmo, non ci sono limiti alla creatività e all'improvvisazione, alla lentezza e all'ampiezza dei movimenti. I ballerini di tango dicono che ci si può muovere sulla melodia anziché sul ritmo, addirittura per qualcuno il tango è quella danza che si balla nelle pause. Il lavoro sulla qualità e non sulla quantità dei movimenti è essenziale per vivere un'esperienza profonda di tango come incontro con l'altro. La relazione nasce dentro la capacità di ascolto che consente un movimento di due corpi come uno, improvvisando ("it takes two to tango", ovvero ci vogliono due persone per fare un tango).

Si procede gradualmente ascoltando le possibilità della persona partendo dalla percezione della presenza dell'altro fino a muoversi in sincronia: senza contatto, con contatti attraverso le mani giungendo infine quando possibile all'abbraccio. Le lievi tensioni del corpo suggeriscono una proposta che, attraverso la loro accettazione, consentono di costruire insieme il movimento. Naturalmente restano distinti i ruoli e la cooperazione si esprime valorizzando la differenza.

L'obiettivo sarà di camminare insieme fronteggiandosi, a muoversi senza segnali provenienti dalle mani o dalle braccia ma conducendo e seguendo attraverso il movimento del corpo. Attraverso l'abbraccio si realizza la vicinanza corporea ed emotiva tra persone e più concretamente la comunicazione attraverso la quale si crea l'armonia tra i corpi nel movimento.

TEATRO-TANGO COME AZIONE CREATIVA E OPPORTUNITÀ NARRATIVA

In seguito al primo lavoro individuale e a coppie caratterizzato interamente dalla presenza del tango con alcune brevi riflessioni, nella seconda metà della sessione sarà prevalente la rappresentazione scenica e la produzione narrativa.

Integrandosi con il teatro il tango non può più restare privo della dimensione narrativa, fatta di personaggi, di storie inventate, immaginate e arricchite di ingredienti della vita reale.

Gli strumenti Teatrali favoriranno costantemente l'integrazione tra tutti i membri del gruppo e forniranno l'occasione non solo per sperimentare nuove modalità

espressive, interattive ed emozionali, ma anche per raccontarle e interpretarle, ovvero farle entrare in relazione con le proprie storie di vita.

La finzione scenica crea una condizione particolare di realtà poiché, per quanto le espressioni siano "per finta", esse assomigliano a quelle della vita reale, possono interagire con la memoria e consentono di sperimentarsi offrendo al tempo stesso la protezione della distanza estetica.

La finzione ha pertanto un valore terapeutico perché consente di provare nuovi modi di relazionarsi con noi stessi nell'esprimere sentimenti, punti di vista, ricostruzioni narrative, ruoli nuovi e nuovi modi di interagire con gli altri, poiché ogni atto creativo immaginato o rievocato viene messo in gioco e quindi comunicato e negoziato con gli altri.

Per quanto l'esperienza non ha lo scopo di configurarsi come psicoterapia di gruppo, quindi non si tratta di psicodramma né di drammaterapia, la componente teatrale ha, oltre al senso di consentire un'ampia interazione a livello di gruppo, lo scopo di favorire un lavoro sull'identità fornendo l'occasione per destrutturare le rigidità a favore di un ampliamento delle espressioni di sé e per la creazione di versioni alternative della nostra vita e di noi stessi.

Se esiste una significativa influenza delle storie che le persone danno della loro vita sul significato che attribuiscono alle nuove esperienze, è anche vero che esperienze "alternative" significative, soprattutto se condivise e narrate all'interno di un gruppo, possono configurarsi come nuove storie in grado di interagire con il racconto di sé.

Se per Norberto Bobbio: "Il mondo dei vecchi è il mondo della memoria", è anche vero che come diceva Gabriel Garcia Marquez: "La vita non è quella che si è vissuta ma quella che si ricorda e come la si ricorda per raccontarla".

Secondo Madera, psicoterapeuta esperta di psicomotricità, "l'interazione tra ricordo e racconto è continua e si struttura secondo forme e scelte determinate anche dalla figura dell'interlocutore". "Lo spunto nasce da facili attività di espressione corporea, in coppia, con movimenti a specchio accompagnati da musiche d'epoca".

Il ruolo del terapeuta è quindi quello di creare contesti interattivi stimolanti utilizzando la musica, la danza e l'espressione creativa, ma anche di approfittare degli accadimenti e delle esperienze precedenti per sollecitare e poi guidare il momento della narrazione.

Secondo Irving Goffman gli operatori che si prendono cura dell'anziano istituzionalizzato, costretti dai tempi e dai servizi standardizzati, faticano ad aiutarlo a riscoprire il piacere del contatto e dello stare insieme agli altri. Secondo Munari, geriatra presso l'ASL 21 di Legnago: "il disagio è amplificato per chi vive in una casa di riposo" e in tutte le condizioni di emarginazione dove possono essere lasciate "rinsecchite" le esperienze. La sua proposta di psicodanza-terapia, accolta come progetto pilota dalla regione veneto, si basa su quattro momenti: il racconto di una fiaba, una rappresentazione danzata da alcuni ballerini classici che sviluppa empatia [tonica] con i danzatori, la quale stimola dei movimenti anche corporei nel pubblico. In un terzo momento si elaborano, ovvero raccontano e condividono, le emozioni. In un quarto momento gli anziani, attingendo alle loro esperienze e ispirati dalla fiaba precedente producono creativamente una nuova fiaba che i ballerini rappresentano e così via.

Il progetto di Terapia Tango Teatrale si inserisce in quest'ottica ma ha una diversa ambizione perché, seguendo il suggerimento di Madeleine Braun, psicopedagogista e studiosa dell'espressione corporea che propone una forma di terapia che si è dimostrata un aiuto efficace per combattere la depressione negli anziani, è proprio danzando che si possono meglio manifestare emozioni inesprese come la gioia, la paura e la rabbia, che il rapporto col proprio corpo si modifica, che la persona diventa più consapevole e cresce l'autostima. La musica del tango offre molti suggerimenti con la varietà di emozioni che esprime attraverso i tanghi tradizionali e le innovazioni del tango moderno. Si può sentire quando la musica trasmette romanticismo, rabbia, gioia, nostalgia o tristezza e danzando è possibile interpretare diversi ruoli, caratteri, o emozioni.

Anche il Centro di Medicina dell'Invecchiamento del Policlinico universitario 'Agostino Gemelli' di Roma, ha avviato nel mese novembre 2010 il progetto "migliora vita e salute ballando", mentre da più di un anno il tango è utilizzato al centro auxologico di Verbania.

Il valore che questo ballo conferisce alla lentezza, e all'improvvisazione su alcune regole base di movimento, consente anche all'anziano di essere protagonista più che vivere un'esperienza vicaria quale veicolo di emozioni.

Il teatro tango non vincola a lavorare in coppia la quale comunque interagisce costantemente con il gruppo come minimo nella gestione dello spazio, nell'interscambio dei ruoli di attore e spettatore. Sarà però possibile effettuare

lavori a tre, a gruppetti e in grande gruppo, più la musica che entra con i suoi messaggi nella relazione influenzando i comportamenti.

Nella terapia tango teatrale vi è l'idea di fornire una restituzione da parte del gruppo a beneficio del narratore: una storia può essere sintetizzata in una semplice immagine o in un'emozione e nello spazio temporale di un tango i partecipanti possono offrire un'interpretazione accompagnando ritmicamente la musica con strumenti musicali a percussione o ballando.

L'arte è strumento a servizio dell'esperienza in corso e non creazione finalizzata a una successiva rappresentazione: si perdono i confini tra attori e pubblico, di volta in volta rappresentati dai membri del gruppo stesso che improvvisando ricoprono alternativamente la duplice veste di attore e osservatore.

Vi è un rapporto costantemente dinamico tra i momenti della narrazione e i momenti della rappresentazione in relazione allo sviluppo del gruppo e delle sue potenzialità.

Si parte con esercitazioni che attivino un contesto ludico e accogliente, si sperimentano giochi di ruolo, si utilizza o si crea una storia e la si rappresenta, si torna nel qui ed ora per riflettere sull'esperienza, si raccolgono emozioni e nuove storie, si rappresenta nuovamente quanto emerso e si raccoglie un pensiero dal narratore.

PROGRAMMA TIPO

La proposta si sviluppa in due momenti distinti della durata complessiva di 50 minuti.

In un primo momento l'attenzione è centrata sulla riabilitazione psicomotoria utilizzando il tango per l'ascolto attivo della musica e la ricerca del movimento individualmente e in coppia. In un secondo momento il tango si mescola con il teatro e l'attenzione si sposta alla relazione nel gruppo, all'espressione creativa e alla produzione narrativa.

Primo momento:

- Movimento individuale alla ricerca dell'equilibrio, della forza, elasticità e consapevolezza del proprio corpo.
- Movimento in coppia alla ricerca della relazione, degli strumenti corporei di comunicazione e coordinamento, della gestione del ruolo. Pensiero,

decisione e trasmissione attraverso il corpo dell'intenzione di movimento e viceversa ascolto e capacità di segnalare la prontezza alla risposta.

Secondo momento:

- Lavoro sulle emozioni, sull'interpretazione della danza assumendo ruoli, sulle integrazioni attraverso produzione collettiva di musica, e piccole coreografie che comportano la relazione con il gruppo come insieme.
- Eventuale racconto di storie e la ricerca delle possibili rappresentazioni al servizio del narratore, attraverso l'utilizzo di semplici strumenti tango teatrali.

Schema base di sviluppo nel tempo:

10' Lavoro individuale sull'ascolto e il movimento

(esempi: il respiro e il movimento, la camminata in avanti e indietro, spostamenti laterali, lavoro sull'equilibrio, rotazioni, ecc..)

10' lavoro in coppia sul movimento in relazione

(studio del movimento in relazione, movimenti a specchio, conduzione, seguire, ascolto della musica, ascolto dell'altro, apprendimento di brevi sequenze)

10' riflessione (breve riflessione su come ci si è sentiti, difficoltà incontrate, sensazioni ed emozioni)

10' lavoro in gruppo

(ascolto e accompagnamento musicale con percussioni, statue meccaniche, caratterizzazioni dei personaggi danzanti, interpretazioni musicali, movimenti coordinati, ecc.)

10' riflessione o raccolta di storie e rappresentazione

(condivisione dell'esperienza, sintesi per un'interpretazione in movimento)