

PAROLE E TERAPIA

L'arte terapia è necessariamente terapia della parola?

Le terapie artistiche possono o non possono implicare l'utilizzo della parola.

La maggior parte delle attività artistiche e tutti gli stati emotivi coinvolgono parti del nostro cervello che non solo non riguardano l'area linguistica, ma non hanno nulla a che fare con la lingua, né la capiscono. Problemi, difficoltà e incidenti che possono capitarci come essere umani, statisticamente, possono coinvolgere un grande numero di parti, non solo l'area di Broca. Quindi, quando cerchiamo di risolvere queste difficoltà e cerchiamo delle soluzioni, non dobbiamo affidarci a strategie che siano unicamente verbali.

Possiamo perciò rivolgerci all'arte per una terapia. Nelle varie arti sono chiamate ad intervenire tutte le nostre potenzialità, non solo la parola.

La parola è un aiuto o un impedimento?

Non poter parlare può effettivamente costituire un grave problema. La parola scritta è ben lontana dall'essere semplicemente la trasposizione della parola orale, poiché il discorso è influenzato dal grado di alfabetizzazione (1). È inoltre evidente che il momento in cui io scrivo queste parole non è lo stesso in cui le leggete. Cosa sarebbe la nostra relazione senza linguaggio?

La terapia, però, è un caso particolare e durante la terapia desideriamo essere in grado di aiutare il nostro cliente nel più breve tempo possibile. Abbiamo quindi bisogno di raggiungere emozioni e strutture del comportamento, perciò dobbiamo lavorare mediante i sensi.

La capacità drammatica e la comunicazione

‘La capacità di recitare ci distingue dagli altri animali e non dipende dal linguaggio’ (2). Non posso giurare che altri

animali non abbiano la capacità di recitare, ma concordo col fatto che non dipenda dal linguaggio. Whitehead identifica tre livelli di comunicazione. La più diretta è la comunicazione implicita. Egli intende dire che comunichiamo quando arrossiamo, rabbriviamo, siamo presi da sudori freddi. Non intendiamo comunicare, le nostre azioni non sono volontarie, ma gli altri ci capiscono.

Il livello successivo di comunicazione è mimico. Include il gesto manuale cui rispondono i neuroni speculari, il linguaggio del corpo, le espressioni facciali. L'evoluzione della comunicazione gestuale può essersi sviluppata non perché volessimo esprimerci, ma perché ciascuno di noi voleva capire l'altro.

Come gli attori comunicano

Questi metodi di comunicazione vengono usati dagli attori nel loro lavoro. Così dice Yoshi Oida parlando della prima volta che lavorò con Peter Brook. "Entrati nell'area di lavoro, veniva chiesto a ognuno di noi di chiudere gli occhi e conoscere le persone vicine attraverso il tatto. Poi venivamo portati in un altro gruppo per 'essere presentati'. Oltre ad usare le mani per entrare in contatto, usavamo anche la voce. Pronunciavamo piccoli 'ah' e 'oh' mentre ci toccavamo. A un certo punto non parlavamo più e poi, a un certo segnale, aprivamo gli occhi nello stesso istante. Eravamo circa in venticinque seduti insieme sul tappeto. Ci pareva di conoscerci da anni ed avevamo solo comunicato tramite le mani e la voce" (3). Peter Brook è un inglese che lavora a Parigi, Oida era appena arrivato dal Giappone e parlava solo giapponese e tutto il gruppo era internazionale. Ma possedevano comunicazione implicita; le mani potevano essere state calde o fredde, sudate o asciutte, morbide o callose; i corpi potevano essere stati rigidi o rilassati, ciascuno col proprio odore. Avevano la comunicazione mimica della direzione e della forza del tatto, della presa, della carezza e della vocalizzazione. È stato così che hanno cominciato a lavorare insieme. Questo tipo di esercizio è utile anche in dramaterapia e in musicoterapia.

La comunicazione convenzionale (riconosciuta)

Il terzo livello è la comunicazione convenzionale: linguaggio parlato, alfabeti fonetici, geroglifici, ideogrammi, convenzioni matematiche, segnali stradali, icone del computer, simboli musicali. La comunicazione convenzionale usa segnali criptici 'che non comportano necessariamente una somiglianza con i loro riferimenti e non possono essere inventati a casaccio perché non possono essere compresi senza un sistema convenzionale di significati. Interi sistemi devono essere ideati in breve tempo e... Nuovi termini devono essere aggiunti in pieno accordo... (2).

Non tutti i nostri pazienti potranno essere in grado di usare la parola, ma la maggior parte di loro sì. In ogni modo, come evidenziò Lacan, il linguaggio che usiamo, i suoi simboli, l'accordo sui termini da adoperare, esistevano già da molto tempo (4). Quando parliamo, il significato che i simboli rivestono per convenzione condiziona le nostre capacità espressive. (Lacan afferma che condiziona persino i nostri pensieri). Ciò è evidente quando traduciamo da una lingua all'altra. *Ciò* che sto cercando di dire mi è del tutto chiaro, in ciò che Stephen Pinker chiama 'mentalese' (5) o insieme a un certo peso emotivo e qualitativo, ma *come* precisamente posso dirlo, o *fino a che punto* sono in grado di farlo, dipende dal linguaggio che uso.

L'uso di codici verbali (la lingua) necessita di un dosaggio appropriato come qualsiasi altra cosa. Anche qui esiste un continuo. Può accadere che i cambiamenti apportati dalla terapia si verifichino a un livello non verbale. In quel momento, però, l'algoritmo che aiuta il cliente a continuare su questa strada nuova può essere una formula verbale o può ritornarci in mente attraverso un modello verbale.

Quanta parte della terapia può essere non-verbale?

Il teatro e la musica sembrano essere stati impiegati in terapia molto più di quanto lo sia stato il linguaggio, proprio perché sembra essere fondato sul meccanismo di risposta ai gesti, fondamentale per capire il linguaggio orale. In modo simile, i nostri gesti individuali non sono determinati per con-

venzione. Certi gesti possono riflettere influenze culturali, al punto da decretare se scuotere il capo significhi 'sì' o 'no' e con quale frequenza e quando sarebbe opportuno usarlo. Siamo però anche influenzati dalla nostra particolare muscolatura, dal sistema nervoso, dallo stato mentale; fanno tutti parte di noi.

Il modo in cui parliamo, non le parole, ma gli elementi paralinguistici, in questo contesto è gestuale. Il gesto porta con sé una grande parte del significato. La maggior parte degli attori ha sperimentato la richiesta di cambiare l'inflessione di una battuta ed ha trovato che i movimenti, la velocità, il ritmo e l'interpretazione di un personaggio cambiano nel momento in cui cambia la battuta.

In terapia utilizziamo principalmente i primi due livelli di comunicazione di Whitehead. Consideriamo in primo luogo ciò che le persone non possono fare a meno di comunicare; impallidiscono, gli si dilatano le pupille? L'odore del corpo subisce cambiamenti? Poi guardiamo i loro gesti, il loro uso dello spazio, quanto tempo si concedono per lavorare e quanto sono flessibili nell'uso di questo tempo.

La comunicazione convenzionale, il terzo livello, arriva per ultima. Parlare non è meno utile dei segnali stradali, ma è nella stesura dei contratti e nella gestione e organizzazione del nostro lavoro che il parlare può essere essenziale. Parlare troppo del processo terapeutico, lo spiegare il perché si compiano passaggi successivi e un livello convenzionale di comunicazione possono avere l'effetto di bloccare il processo prematuramente o fargli acquisire un percorso limitato.

Il linguaggio e i relativi atteggiamenti

Ho escluso in questo modo l'uso di testi teatrali dalla dramaterapia? Proprio quando il teatro è ampiamente (anche se non sempre) scritto, io lo sto tenendo fuori dal processo terapeutico? No, non è così, perché nel teatro le parole vengono usate al secondo livello, proprio come accade in poesia e nel racconto. È come se il codice del linguaggio diventasse una rete da pesca e affondasse nei livel-

li più profondi dell'esperienza per catturare emozioni e mutamenti psicologici.

Come può diventare il codice del linguaggio una rete da pesca?

Δ Attraverso associazioni, come la formula nelle favole 'C'era una volta', 'e vissero insieme felici e contenti', 'puoi esprimere tre desideri'. Le singole parole o frasi possono acquisire per ciascuno di noi un potere evocativo che va ben oltre il significato linguistico.

Δ Attraverso i suoni. L'onomatopeica è così importante quando, da bambini, amiamo lo 'slam' e il 'roaaar' dei fumetti, ma il potere musicale del linguaggio costruito in forma poetica possiede un'altra ampiezza. Il ritmo del linguaggio poetico ed epico fa parte della musica.

Δ Attraverso le strutture che non sono solo comunicative, ma anche gestuali. La ripetizione, le sequenze in rima, la chiamata e risposta, le strofe e le code.

E poi colui che usa il linguaggio può avere un'attitudine differente nei suoi confronti o una distanza estetica da esso. Col linguaggio si può giocare, usarlo per evocare una personalità diversa dalla propria o un'altra realtà. Tutti noi abbiamo imparato a parlare emettendo dei suoni. Più tardi abbiamo provato a dire intere frasi, giocando a fare la Mamma o l'orsacchiotto. Così la dramaterapia può usare l'improvvisazione adoperando le parole o il racconto come strumenti terapeutici. Il linguaggio usato in questo modo può costituire parte della terapia. Ciò non significa che i clienti che non possono usare un linguaggio comune col loro terapeuta siano esclusi dalla terapia stessa.

Portare a casa la terapia

Ciò che ci sta a cuore è che gli effetti della terapia permangano. La vita continua e può presentare nuove difficoltà, così è bene lasciare al cliente un processo o un algoritmo che possa usare autonomamente ogni qualvolta ne abbia bisogno al termine della terapia vera e propria.

In questo momento è molto importante considerare i meccanismi di apprendimento delle persone (6). La maggior parte

di noi possiede strategie preferenziali su come prendere e conservare informazioni. Molte persone del mondo occidentale imparano meglio quando vedono qualcosa. Altri devono sperimentarlo in modo corporeo, provarlo. Un terzo gruppo ha bisogno di ascoltare qualcosa per tenerlo a mente. Il secondo e il terzo gruppo troveranno probabilmente delle formulazioni verbali, qualcosa che possono riferire a se stessi, utilissime quando vogliono far ricorso a soluzioni trovate nella terapia. Il primo gruppo potrebbe essere aiutato dal guardare un'immagine o una formula scritta.

Appendice

Lavorare senza parlare

Mi è stato chiesto più volte di occuparmi di persone che presentavano difficoltà gravi e complesse; una volta mi sono presa cura di un neonato molto gracile che era sempre in uno stato di tensione e illividito dal freddo. Gli tenni i piedini fra le mani e risposi agli impercettibili movimenti che riuscivo a percepire. Quasi non utilizzava spazio esterno, tendendo e rilassando i muscoli nell'ambito del proprio corpo. In termini di tempo, i movimenti erano rapidi e a scatti. Con gentilezza, lo portai nello spazio circostante ed ampliai il tempo che gli occorreva fino a che, dopo un po', faceva la bicicletta in aria, urlando. Credo che quest'ultima reazione fosse dovuta alla sensazione di ripristino della circolazione sanguigna. Dopo tre o quattro sedute, i suoi movimenti latenti si rafforzarono ulteriormente. Le infermiere continuarono il gioco e J. poté vivere e crescere.

In un altro caso, il mio cliente era affetto da una malattia degenerativa e non faceva altro che starsene seduto su una sedia a rotelle. Intervenni direttamente applicandogli un lieve massaggio e poi amplificando i movimenti che riuscivo ad avvertire. Ad esempio, se il braccio gli si irrigidiva, lo sollevavo imprimendogli un movimento rotatorio. Dato che poteva resistere o accettare la mia proposta, abbiamo sviluppato una comunicazione attraverso il movimento. Come

lavoro collaterale, R. rimaneva col gruppo che lavorava successivamente nello studio. Queste persone improvvisavano, si muovevano, facevano uso della voce, lavoravano alla presentazione di un video e R. li osservava per un po' e poi si addormentava.

Nei mesi in cui lavorammo insieme non osservai grandi cambiamenti nelle sedute, tranne che per il fatto che R. mi sorrideva. Fatto sta che cominciò di nuovo a mangiare da solo e ad alzarsi per andare in bagno. Ora che era più facile occuparsi di lui, era anche possibile coinvolgerlo in varie attività al Centro Diurno. Anche la sua famiglia e il personale del centro cominciarono a sorridermi.

X. era il caso più eclatante. Era un giovane con la sindrome di Down. Trascorrevava il tempo al Centro Diurno seduto sul pavimento dondolandosi. Se cercavano di portarlo via, era capace di sedersi per strada irrigidendosi e sebbene fosse piccolo era molto pesante. Inoltre non parlava.

In questo centro esisteva una palestra e cominciai a lavorare con ciascuno dei gruppi di clienti con gravi difficoltà usando l'attrezzatura con cui avevano maggiore familiarità. X. lavorava con la palla medica e si rotolava sui tappeti. Cominciò ad andare in giro facendo ampi movimenti. Coinvolsi studenti e aiutanti e ripetemmo i suoi gesti specularmente. Dopo due o tre sedute, X. capì che tutte le persone nella stanza stavano copiando quello che faceva lui e cominciò a creare sequenze di movimenti e a guardarci mentre le ripetevamo.

In un secondo momento portai grandi pezzi di stoffa molto leggera, in modo che potesse osservare i propri movimenti in modo ancora più evidente (anche perché non sempre era possibile avere una squadra che lavorasse con me). X prese dei pezzi di stoffa, ma dopo un po' si sedette e se li avvolse intorno al corpo. Lo aiutai a coprirsi completamente con strati di garza e tulle e lui rimase seduto nello stesso posto per tutto il tempo come una coloratissima tenda umana.

La settimana successiva parlava. Le sue sedute divennero improvvisazioni di danza, dialoghi con me e gli altri addet-

ti. In questo caso il personale del Centro non mi sorrideva affatto. X. era chiaramente in grado di parlare, ma, non avendo fatto per molto tempo, una volta iniziato si divertiva un mondo a fare ciò che abbiamo fatto tutti quando, verso i due anni, abbiamo cominciato a parlare: dire sempre di no.

BIBLIOGRAFIA

- 1) Olson DR, *The World on Paper*, Cambridge University Press, Cambridge, 1994
- 2) Whitehead C, 'Social Mirrors and Shared Experiential Worlds', *The Journal of Consciousness Studies*, Imprint Academic, New York, **vol 8**, n° 4, 2001.
- 3) Oida Y, *An Actor Adrift*, Routledge, London, 1992
- 4) Lacan J, *Ecrits*, trans. A Sheridan, Norton, New York, 1977
- 5) Pinker S, *The Language Instinct*, Harper, New York, 1994
- 6) Gardner H, *Frames of Mind*, HarperCollins Basic Books, USA, 1985



“Lavorare senza parole”

120