

CAPITOLO 8

VIE PERCORSE

LA VIA DEGLI DEI

2.1. Il Laboratorio

L'idea di proporre un laboratorio sui miti nasce dalla convergenza di più desideri:

- quello di alcuni partecipanti ai corsi annuali di dmt¹ che volevano approfondire alcune tematiche personali emerse durante gli incontri;
- quello della direttrice della Scuola Danza 3 di proporre la dmt alla sua utenza;
- quello di chi scrive, da sempre attratta dalle “grandi parole alle radici della vita”.

Il laboratorio ha avuto luogo in ambito privato, presso la Scuola Danza 3 di Genova Pegli negli anni 1998/99 – 1999/00 – 2000/01. In ogni ciclo (da ottobre a giugno) si sviluppava un tema, rispettivamente: “Le Dee dentro la donna”, “Gli Dei dentro l'uomo”, “Le figure del Mito”; era articolato in incontri mensili della durata di circa tre ore e trenta, che si svolgevano solitamente il sabato pomeriggio.

L'utenza, in prevalenza femminile, oscillava fra i 10 e i 14 adulti “normali” provenienti da: corsi annuali a cadenza settimanale di dmt, allievi della Scuola Danza 3, ambiti diversi.

La caratteristica del gruppo era di essere aperto e, anche se nel tempo è andato stabilizzandosi, nella fase iniziale si è dovuto tener conto della variabilità di numero e di presenze.

Il sottotitolo del laboratorio indicava: “Danzamovimentoterapia e Danze Sacre. Un viaggio a tappe fra i miti della nostra civiltà per scoprire aspetti sconosciuti e forze innate”.

Caratteristica del laboratorio era infatti di proporre un percorso di consapevolezza terapeutica integrando le danze etniche ed il mito nella metodologia della dmt come descritto precedentemente.

Ogni incontro era dedicato ad un Dio o Dea, quale figura archetipica che agisce nell'inconscio. Gli incontri erano strutturati in modo simile a quanto già detto: rituale iniziale, breve riscaldamento, prima esecuzione della danza con introduzione del tema (es. Ikariotikos, danza tradizionale greca legata al mito di Dedalo e Icaro²), sviluppo e approfondimento del tema o dei temi presenti nella danza e nel mito, seconda esecuzione della danza, rituale di chiusura, condivisione finale. Le ultime tre fasi dopo lo sviluppo del tema, a volte seguivano un ordine differente a seconda di quanto era emerso e del tempo impiegato per la fase centrale di approfondimento: poteva essere necessario procedere subito alla condivisione e la seconda esecuzione della danza diventava il rituale di chiusura.

Il primo anno di laboratorio, nella fase iniziale, data l'eterogeneità e la variabilità del gruppo si è lavorato soprattutto sulla sua fondazione. Si sono proposte, già durante il riscaldamento, delle tecniche distensive che progressivamente allentassero le tensioni interne e lo stress e aiutassero a sviluppare la capacità espressiva e comunicativa senza dimenticare il gioco, lo scambio, la reciprocità. Si sono utilizzate tecniche di improvvisazione teatrale, mimo, danza contemporanea, teatrodanza, procedendo dall'individuale al grupppale e viceversa passando attraverso l'asse individuo-coppia.

I racconti legati a Dee e Dei favorivano il confronto con l'archetipo e con il tema mitico coreograficamente connotato e condensato nella danza. Via via che il gruppo si stabilizzava e si storicizzava, si procedeva ad esplorazioni più profonde andando verso il riconoscimento e l'assunzione dell'archetipo attraverso quel processo di identificazione e differenziazione di cui si è precedentemente parlato. A questo proposito, durante il terzo anno di laboratorio, nella fase esplorativa si sono utilizzate anche tecniche psicodrammatiche quali lo scambio di ruolo, la sedia vuota, l'io-ausiliario.

¹ Vedere Capitolo 7 paragrafo 2

² Vedere Capitolo 7 paragrafo 7

Le musiche, opportunamente scelte per i differenti miti, non sempre accompagnavano la fase esplorativa, soprattutto nel terzo anno quando il gruppo, ormai consolidato, a volte dimostrava di preferire il silenzio.

Solitamente i racconti mitici legati alla Dea o al Dio che costituivano il tema dell'incontro, venivano vissuti, interpretati e danzati o singolarmente o a coppie o più frequentemente a piccoli gruppi. Si procedeva poi ad una sorta di contaminazione reciproca, trasformando i passi ed i gesti della propria danza per approdare ad una coreografia unica. Questo permetteva a tutti di estrinsecare il proprio potenziale emotivo ed affettivo e attraverso una "creazione" collettiva ritrovare i propri vissuti individuali. Solitamente questo processo di "trasformazione" della propria danza, del proprio racconto, in favore di una danza che "narrasse" tutto il gruppo avveniva in modo graduale ed "indolore". A volte si è verificato che ci fossero delle difficoltà da parte di qualcuno ad "abbandonare" la propria danza: è stata un'occasione per riflettere ed approfondire temi quali: attaccamento, abbandono, lasciar/si andare, inserimento e rappresentatività del gruppo...

Altre volte ci si è interrogati di quanto la danza tradizionale potesse influenzare - sia in senso assonante che dissonante - il percorso verso l'archetipo, l'incontro con le proprie immagini, la propria danza. In questo senso le persone si sono sempre espresse positivamente dichiarando che in genere si sono sentite "aiutate" e "protette" dalla danza.

La seconda esecuzione della danza tradizionale legata al mito consentiva un'ulteriore passaggio. Dopo la fase iniziale dove si introduceva il tema mitico, tutti avevano compiuto un "viaggio": si erano incontrati o scontrati con le proprie immagini, i propri fantasmi, le proprie emozioni... le avevano espresse, raccolte, raccontate, danzate. Si trattava ora di situare sullo sfondo la propria biografia personale o grupppale per collegarsi a quell'eternità ancestrale, sovratemporale e sovraspaziale rappresentata dalla danza tradizionale codificata. Il simbolo era stato attivato, "incarnato", vissuto e di solito nella condivisione finale, anche in certi incontri particolarmente intensi, emergeva l'importanza della circolarità tra cultura e inconscio attivata attraverso il mito condensato nella danza.

2.2. Obiettivi

Alla base del lavoro pratico proposto nel laboratorio ci sono le teorie di Jung sugli archetipi dell'inconscio collettivo e sui tipi psicologici, il legame fra miti e psiche elaborato da J. Hillman, gli studi su Dee e Dei greci della psichiatra junghiana Jean S. Bolen.

Date le caratteristiche di eterogeneità del gruppo:

- età (dai 25 ai 50 anni circa),
- provenienza (le più giovani dalla danza, altri dal corso annuale di dmt, altri erano alla loro prima esperienza),
- intenti (alcuni volevano fare un percorso di individuazione legato agli archetipi maschili e femminili, altri non sapevano bene di cosa si trattasse) sommate al fatto che la direttrice della Scuola di danza dove si teneva il laboratorio - pur volendolo all'interno del suo programma - non conosceva la dmt ed ha proposto un gruppo aperto, non è stato facile mettere a fuoco da subito un progetto coerente ed unitario.

Oltre agli obiettivi generici di stare meglio nel proprio corpo e con gli altri, migliorare l'autostima, favorire la comunicazione, sviluppare la creatività, chi scrive, ha precisato ai partecipanti al laboratorio che si voleva fornire, attraverso la dmt, una 'visione binoculare' della psicologia: una prospettiva cioè che considerasse sia gli archetipi sia gli stereotipi che impongono un adattamento per cercare di individuare dove fossero i conflitti e come si potesse conquistare la propria integrità.

Per esperienza personale e professionale, si sa quanta gioia deriva dal senso di completezza, di 'adesione all'anima', quando ciò che si fa corrisponde a ciò che si è. Al contrario quando ciò che è archetipicamente vero viene negato e rimosso, il corpo, attraverso sintomi e malattie, esprime conflitto e dolore. Come ci ricorda J. Hillman:

“I miti agiscono nelle faccende umane, drammatizzando le nostre lotte e scompaginando il nostro carattere. Una volta aperta la mente al mito, possiamo leggere la mitologia nella vita e non soltanto nei libri. Come scrisse Jung: “Gli Dei sono diventati malattie”. Gli schemi del mito e le potenze personificate dei miti rappresentano stili di esistenza archetipici ai quali non ci è dato sfuggire e dai quali non possiamo guarire. Nelle culture fondate sul mito, gli dei sono inumani ed eterni: hoi athánatoi, “gli immortali”, li chiamavano i greci. In quanto forze presenti nel nostro carattere, essi rendono indelebili i tratti dai quali non possiamo liberarci e che non possiamo riportare del tutto sotto il controllo umano.”³

Per questo è importante capire quali sono gli archetipi e in che modo trovano espressione nella vita di ciascuno. E' un lungo e approfondito lavoro che non può certo esaurirsi nell'arco di un laboratorio anche se quello di cui si parla è durato tre anni.

Nei primi due anni ogni incontro era dedicato ad una Dea o a un Dio: si affrontava la sua mitologia, il suo modello archetipico, come poteva plasmare la vita di un uomo o di una donna, quali erano le difficoltà psicologiche dell'archetipo e quali le possibilità di crescita di chi impersona quel particolare modello di divinità. Nel terzo anno si sono affrontate le coppie: Dedalo-Icaro (padre-figlio), Demetra-Persefone (madre-figlia), Zeus-Era (marito-moglie), Adone-Afrodite (amanti), Apollo-Artemide (fratello e sorella)

La modalità con cui si affrontava l'archetipo cercava di stimolare l'impegno di entrambi gli emisferi del cervello: la capacità di comprensione che viene dall'emisfero sinistro che assorbe le informazioni grazie alla logica ed alle parole e l'emisfero destro che è a contatto con le immagini, le sensazioni, i ricordi e i sentimenti. Quando infatti avviene un passaggio da destra a sinistra e/o viceversa si ha un lampo di intuizione, un frammento di conoscenza che trova il suo posto, un pezzo del puzzle che si va a disporre nel quadro della vita.

Il materiale emerso dal laboratorio è moltissimo: chi pensava di essere 'agita' da una Dea ed invece scopriva nell'arco dell'incontro di appartenere ad un altro archetipo; chi scopriva di essere attratta sempre dallo stesso tipo di uomo che corrispondeva ad un preciso Dio; chi restava talmente impressionata dai racconti mitici che poi sognava episodi analoghi e trovava utili associazioni con il proprio vissuto; chi riviveva il conflitto con il proprio padre (nel mito Dedalo-Icaro) riusciva a trasformarlo ed a portare in luce episodi rimossi o chi, attraverso il mito di Demetra e Persefone, identificandosi in Demetra, riusciva ad elaborare il lutto per la partenza del proprio figlio. C'è stato anche chi non ha seguito l'intero laboratorio; chi non ha allentato le proprie difese rimanendo sul piano razionale e dichiarandosi comunque contento di ritrovare i miti che aveva studiato a scuola e poi dimenticato.

In generale, dopo i primi 3 – 4 incontri, quando il gruppo si era stabilizzato e le differenze (di età, di provenienza...) non hanno più rappresentato grosse difficoltà, si è potuto procedere ad un lavoro più approfondito: i ricordi, le immagini, le emozioni, le sensazioni hanno via via occupato lo spazio ed i corpi dei partecipanti e la danza ha sciolto, condensato e/o trasformato i contenuti emersi da vissuti a volte dolorosi e drammatici. Perché, ci ricorda ancora Hillman la parola carattere significa, etimologicamente, “segnato o inciso con linee nette”, una sorta di tagli iniziatici:

“ Il carattere deve consistere di *parecchi* “caratteri”: “personalità parziali”, come la psicologia chiama le figure che osano quello che tu non oseresti mai, che ti spingono e ti attirano fuori dal sentiero battuto, la cui verità irrompe all'improvviso dopo una caraffa di vino in una città sconosciuta. Il carattere è caratteri; la nostra natura è una complessità pluralistica, una trama multifasica e polisemica, un fascio, un groviglio, una cartelletta piena di fogli. Ecco perché ci serve una vecchiaia lunga: per sbrogliare i fili e trovare i bandoli.

Mi piace immaginare la nostra psiche come una pensione piena di ospiti. Ci sono quelli che si presentano puntuali e seguono le regole della casa, e altri, anch'essi ospiti fissi, che se ne stanno chiusi in camera o si fanno vedere solo di notte; e può darsi che questi e quelli non si siano mai incrociati. Una soddisfacente teoria del carattere deve dare spazio a tutti, ai caratteristi, alle controfigure, agli addestratori di animali, alle comparse, agli attori che recitano soltanto una partecina e si esibiscono in numeri inattesi. Spesso sono questi a dare allo spettacolo il suo tono tragico, o fatale, o demenziale.

³ JAMES HILLMAN, *La forza del carattere*, Adelphi, Milano 2000. **Pag. 21**

Il processo di dare spazio a questi caratteri è chiamato dagli psicologi junghiani “integrazione dell’Ombra”.⁴

E quando l’Ombra si presenta alla porta della psiche nulla è più come prima: perchè stupisce, sgomenta, stordisce, sorprende ed il dmt che conduce il laboratorio deve essere pronto a riconoscerla e ad accoglierla.

2.3. Nuclei Narrativi

I nuclei narrativi con cui si è operato sono quelli dei miti relativi alle varie Dee e Dei dell’antica Grecia e sono molti. In questa sede si riportano solo alcuni fra i più significativi. Oltre a Dedalo e Icaro e ad altri già citati nel capitolo 7, si riferisce quello di Demetra e Persefone.

Il mito di Demetra e Persefone divenne fondamento dei Misteri Eleusini, che per più di duemila anni furono i più sacri e importanti rituali dell’antica Grecia, un culto a cui fu posta fine nel V secolo d.C., con la distruzione del santuario di Eleusi da parte degli invasori Goti.

La coppia Demetra-Persefone veniva designata semplicemente come “le due dee” ed erano strettamente unite nel loro culto.

Persefone stava raccogliendo dei fiori quando Ade (Dio dell’Oltretomba) sul suo carro d’oro, trainato da cavalli neri, emerse dalle profondità della terra e, attratto dalla bellezza della fanciulla, l’afferrò e ritornò nell’abisso del suo regno. Demetra disperata vagò incessantemente per nove giorni e nove notti in cerca della figlia. Il decimo giorno Elio, dio del sole, le rivelò la verità.

Quando Demetra seppe che Zeus, padre di Persefone, aveva ratificato il rapimento di Ade, si rifiutò di tornare all’Olimpo e di adempiere alla sua funzione di dea delle messi finchè non le fosse stata restituita la figlia. Si fermò ad Eleusi, da sola, nel tempio che le avevano costruito.

Niente poteva nascere e crescere, la carestia stava minacciando di distruggere la vita sulla terra. Zeus allora decise di inviare Hermes, il messaggero degli Dei, da Ade e di imporgli di restituire Persefone a sua madre.

Hermes riportò Persefone da Demetra ma Ade prima di congedarsi dalla sua sposa le diede alcuni semi di melograno da mangiare. Chi mangia il cibo dei morti deve prima o poi tornare nell’Oltretomba. Fu così che Persefone riabbracciò sua madre ma dovette ritornare da Ade per una parte dell’anno.

Demetra ritornò a svolgere il suo compito di Dea della fertilità e per nove mesi all’anno (primavera, estate, autunno) poté vivere con sua figlia; nei tre mesi in cui Persefone scendeva dal marito (inverno) la terra sarebbe rimasta nuda ed incolta in attesa di una nuova nascita.

Prima di lasciare Eleusi Demetra indicò come onorarla. Istituì dei riti da svolgere una volta all’anno: i Misteri Eleusini.⁵

Come si vede questo mito è straordinariamente evocativo di quei poteri del femminile-terragrembo di dare la vita e denso dei misteri racchiusi nella relazione madre-figlia. Nel laboratorio, oltre che sulla relazione, si è lavorato sui temi del distacco/abbandono, sui cicli e sulle stagioni della vita, sulla fecondità/aridità.

Collegato al discorso sulla Dea Madre, rappresentata nella sua forma di fanciulla-madrevvecchia⁶ si è accennato anche alla sua forma oscura: Nemese.

Nemese è per noi contemporanei l’angelo della morte mentre per gli antichi era la dea che inviava il castigo a cui la presunzione umana non può sottrarsi. Era la figlia di Dike, la dea della giustizia. Possedeva ampie ali che simboleggiavano la grandezza del suo regno.

Gli antichi erano fortemente impressionati dagli avvenimenti che riguardavano gli inferi (l’Ade) e per loro era una grande consolazione sapere di aver la possibilità di resurrezione e di salvezza.

Il tema dell’al di là nel laboratorio è stato affrontato in termini di mancanza e di rimozione per noi occidentali. Si è rimasti comunque nella dimensione della riflessione e dell’atteggiamento razionale, prendendo coscienza del fatto di come non ci si prepari all’incontro con la morte e che rappresenti per tutti un grande tabù.

2.4 Danze Etniche

⁴ JAMES HILLMAN, *La forza del carattere*, Adelphi, Milano 2000. Pag. 72

⁵ JEAN SHINODA BOLEN, *Le Dee dentro la donna*, Astrolabio, Roma 1991 Pag. 164

⁶ Vedi Capitolo 7 paragrafo 9

Anche le danze proposte sono state molte. In genere si sono utilizzate danze greche tradizionali ma anche alcune danze coreografate da B. e M. G. Wosien. Fra queste *Polorum Regina* e la danza della *Luna*, in onore alla Dea Madre⁷ (nell'incontro dedicato a Demetra) e la danza del *Sole* in omaggio al Dio Apollo.

Per quanto riguarda Dedalo e Icaro si è utilizzata *Ikariotikos* ma anche *Pogonisos* per la coreografia a spirale che aiuta ad uscire dal labirinto e con i suoi movimenti serpentini aiuta a liberarsi dalla fissità della croce e favorisce il volo.

Per Demetra e Persefone, oltre all'*Inno a Demetra* si è utilizzata *Mantilia*: una danza tradizionale dell'Asia Minore. Fa riferimento al dialogo fra madre e figlia, che si salutano perché la figlia deve ritornare dal suo sposo Ade. La danza si svolge a coppie nel grande cerchio: una figura rappresenta la madre e l'altra la figlia che si guardano e si fronteggiano formando un cerchio all'interno (madri) ed uno all'esterno (figlie). I passi si snodano su questa relazione sino alla fine quando il cerchio delle madri si avvicina al centro mentre le figlie si allontanano salutandosi.

Un'altra importante dea, archetipo di un certo femminile, è Atena. *Kira Maria* è una danza tradizionale della Macedonia dedicata a lei in quanto dea vergine e stratega militare, nume tutelare di molti eroi nelle battaglie. La danza evoca un episodio legato ad Alessandro Magno. Sembra che il grande condottiero non riuscisse a vincere una delle sue battaglie, allora si rivolse ad un esercito di Amazzoni e grazie al loro aiuto sconfisse il nemico. Come dono di riconoscenza regalò loro un copricapo a forma di elmo. Il costume tradizionale prevede tuttora tale copricapo che viene indossato dalle donne ed ha un ruolo preciso nell'esecuzione della danza che mantiene il carattere guerriero con movimenti decisi e portamento fiero.

Per Afrodite si è utilizzata *Asteron Pandon*⁸ di cui si già parlato e per Ermete *Paramythia*, una danza tradizionale greca a cerchio aperto che evoca in modo magistrale il "carattere" del Dio proponendo tre modalità differenti di passi per danzare la medesima scansione ritmica.

Le danze etniche hanno permesso al mito di incarnarsi e, grazie alla dmt, ciascun partecipante del laboratorio ha potuto lasciar agire l'archetipo per elaborare il proprio incontro ed aprirsi a nuovi miti futuri.

⁷ Vedi Capitolo 7 paragrafo 9

⁸ Vedi Capitolo 7 paragrafo 7