

Struttura e libertà—Io sono la mia tela

ESPERIENZE DI TESSITURA E INTRECCIO IN UNA PROSPETTIVA PSICOFISIOLOGICA

di Silvia Micocci¹

*Mi parve che la mente mi si dissolvesse-
Come se il cervello in due si spaccasse-
Provai a ricomporlo-orlo a orlo-Ma non riuscivo, le parti, a collimare.
I pensieri cercai di collegare,
quello passato a quello che seguiva-
ma la sequenza, in silenzio, come
gomitoli, su un pavimento, si aggrovigliava.
Emily Dickinson, Silenzi, Milano, Universale Economica Feltrinelli, 2002*



Introduzione

Le riflessioni e le proposte contenute nel seguente articolo si collocano nell'ambito teorico-esperienziale delle Arti Terapie ad orientamento Psicofisiologico Integrato.

E' nostra intenzione descrivere una forma di linguaggio artistico che, se inserito in contesti protetti pedagogici e/o formativi, coinvolge processi inerenti alla *fase evolutiva presemantica-preverbale*, caratteristica dei primi mesi e dei primissimi anni di vita dell'individuo.

Molti teorici che hanno approfondito lo studio dell'età evolutiva sono d'accordo nell'affermare che le esperienze tattili-motorie, manipolative ed esplorative dell'ambiente rappresentano la base strutturale dei successivi processi di sviluppo del linguaggio e del pensiero: "Fin dagli inizi della parola, il linguaggio è virtualmente un prolungamento della padronanza di *saper fare* agiti e della discriminazione percettiva. Queste capacità sensibilizzano e per così dire, spingono il bambino allo sviluppo linguistico." (Bruner, 1992, p.51).

¹ Psicologa, docente di "Tessitura-Intreccio" e "Manualità plastica" presso il *Master triennale in Artiterapie ad orientamento Psicofisiologico integrato*

Secondo Piaget (Piaget, 1966), ogni bambino elabora le proprie esperienze conoscitive, che faranno da base alle successive acquisizioni intellettuali, in una condizione maturativa preverbale, *la fase senso-motoria*. Si tratta di una vera e propria intelligenza relativa al contatto e all'interazione con gli oggetti, con il proprio corpo, il corpo di chi si prende cura del bambino, attraverso cui egli organizza la sua percezione, costruisce la realtà e prende forma nelle azioni ancora in assenza di una funzione rappresentativa o di pensiero.

Winnicott sostiene che il contesto in cui avvengono le prime esperienze di interazione deve essere attendibile, sicuro e non strutturato per lasciare spazio all'esplorazione dell'informe (Winnicott, 2001) in quanto l'esperienza creativa si avvale delle qualità di esperire le cose in modi sempre nuovi, di espandersi, crescendo in complessità e stabilità, di creare nuove relazioni con gli "oggetti" che si presentano ed entrarvi in contatto (Winnicott, 1986).

Il contesto in cui si manifestano le esperienze senso-motorie consente l'integrazione e la creazione *di pattern psicofisici che modulano e organizzano le sfere emozionali, cognitive e relazionali* (Ruggieri, Fabrizio, 1994); da questo punto di vista l'esplorazione stimola una continua raccolta e sintesi delle informazioni sensoriali a livello del sistema nervoso centrale che crea e modula la struttura integrata dell'Io (ibidem).

"Né soltanto era spettacolo ammirare le tele già fatte, ma pur quando si facevano -così grande eleganza si univa alla maestria-: sia che all'inizio avvolgesse la lana grezza in gomitoli, sia che con dita maestre filasse, sia che con lungo gesto più volte ammorbidisse i bioccoli rendendoli simili a nuvole, sia che con pollice leggero facesse girare il levigato fuso, l'avresti detta ammaestrata da Pallade"

Ovidio Publio Nasone, Le metamorfosi, VI, 18-22, Tascabili Bompiani, Milano, 1994

La metafora concreta

La pratica della tessitura si è sviluppata in ogni cultura, per necessità, per culto, per piacere estetico e bisogno narrativo.

I miti connessi alla tessitura e all'azione del tessere sono numerosi e in molte culture entrano a far parte della cosmogonia e si caricano di un simbolismo profondo. Possiamo considerare l'ordito (i fili verticali) e la trama (i fili orizzontali che si intrecciano ai fili dell'ordito) come coordinate rispettivamente di spazio e tempo.

Riportiamo una citazione di J. Chevalier e A. Gheerbrant (1995, p. 447): "ordito e trama sono rispettivamente ciò che l'India denomina *scruti* e *smriti*. I frutti della facoltà intuitiva e della facoltà discorsiva. Nel caso dei tantra, la tessitura è quella dell'interdipendenza di tutte le cose, delle cause e degli effetti, ma il filo tantrico è sempre quello della continuità tradizionale, *filo di Arianna*, nel labirinto della ricerca spirituale, collegamento al principio di tutte le cose."

Nel descrivere l'esperienza della tessitura e dell'intreccio come possibilità arteterapeutica, possiamo partire dalla considerazione che nell'esperienza creativa non può esserci libertà senza struttura.

L'esperienza della "libera espressione" diventa trasformativa e costruttiva solo all'interno di confini stabili e flessibili, che legittimino e definiscano il contesto, la presenza e la relazione di chi la vive come artefice del proprio processo.

Se consideriamo la relazione pedagogica, la struttura può essere considerata come una base di appoggio con delle coordinate di riferimento, riconoscibili, comunicabili, condivisibili, che hanno la qualità di accogliere per la loro flessibilità, di dare sostegno grazie alla loro stabilità e per questo lasciare spazio alla soggettività e all'esperienza creativa; ossia all'interno di una cornice di riferimento è possibile stabilire nuove qualità e quantità di connessioni tra gli eventi e gli oggetti. Questo facilita l'ampliamento del proprio mondo immaginativo e delle proprie possibilità espressive.

Il lavoro di tessitura al telaio si presenta come metafora concreta del processo di integrazione spazio-temporale della struttura dell'Io (Ruggieri, V., 2001).

Secondo il modello psicofisiologico integrato (Ruggieri, V., 1997) in base al quale viene elaborata questa proposta, l'Io è considerato una struttura-processo narcisistico con un nucleo stabile che di volta in volta trasforma, raccoglie ed unifica in un'unica rappresentazione corticale le diverse parti del corpo. Pertanto lo spazio corporeo si manifesta come spazio unitario che si relaziona ad uno spazio esterno altro da sé.

Le ultime ricerche in ambito psicofisiologico hanno messo in luce che i meccanismi muscolari periferici hanno un ruolo determinante nella organizzazione e modulazione della struttura psicologica dell'Io in una relazione circolare (Ruggieri, Fabrizio, Della Giovampaola, 2004); le informazioni distrettuali prendono forma e sono organizzate unitariamente dal sistema nervoso centrale in una complessità crescente che ne definisce l'esperienza e la consapevolezza.

Possiamo considerare questo processo progressivo di integrazione come caratteristico anche dell'azione del tessitore che interagisce con il telaio; allo stesso modo egli organizza la tela, le sue spazialità, le diverse tracce, i segni, i percorsi inerenti alla gestualità che li produce, come uno spazio unitario che, nell'azione programmatica del tessere, organizza ed è organizzato dall'esperienza stessa.

La continuità e la ripetitività dei gesti non meccanici in questo contesto sono alla base del sentimento dell'esserci, della presenza di sé, della continuità dell'Io.



Elementi costitutivi e possibilità esperienziali

Il tipo di telaio utilizzato in questo contesto è caratterizzato da una semplice cornice rettangolare i cui lati orizzontali sono detti subbi.

La cornice rappresenta il contesto immaginativo/concreto in cui avviene l'esperienza.

L'*ordito* costituito dai fili verticali, riguarda *le regole stabili e flessibili*, viaggia con continuità da un subbio all'altro mantenendo la stessa tensione, ogni punto in cui incontra ora il subbio basso ora il subbio alto è allo stesso tempo una partenza e un arrivo, arriva e stabilisce una connessione con la cornice divenendo parte della struttura, si appoggia e torna verso l'altro subbio creando una base di fili paralleli.

Nelle nostre proposte il lavoro di orditura è di fondamentale importanza, l'ordito deve essere montato con la "giusta tensione", da alcune osservazioni effettuate in ambito clinico e formativo emergono grandi differenze nei livelli di tensione del filo dell'ordito che spesso sono lo specchio dell'organizzazione delle tensioni toniche di chi lo prepara. L'ordito deve consentire la stabilità e flessibilità affinché Io mi ci possa appoggiare e perché possa accogliere il mio peso e il libero fluire della trama.

La *trama*, il filo orizzontale che passa alternativamente tra i fili dell'ordito rappresenta la libertà. Essa è costituita da un unico filo che naviga per mezzo della navetta, guida e prolungamento della stessa mano.

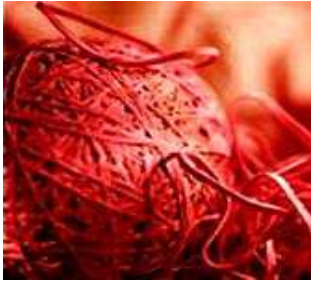
Le due mani lavorano contemporaneamente ed hanno ruoli diversi, una mano avvia la navetta, l'altra dipana i fili dell'ordito uno per volta, assaporandone la flessibilità, lasciandoli al naturale movimento di ritorno, un gesto molto affine a quello di chi suona l'arpa. La navetta può così trovare lo spazio in cui passare e stabilire l'intreccio, non cerca o si infila come un ago ma trova lo spazio, è libera di passare e procedere.

Anche in questa fase di tessitura si possono notare grandi differenze tra i partecipanti, relative alle dinamiche interpersonali, alcune persone si sforzano di far passare la navetta creando grande sforzo nella mano e nel polso, come se dovessero premere per prendere spazio, allora è possibile valorizzare l'apertura dei fili dell'ordito che lasciano un naturale varco affinché la trama guidata dalla navetta passi come una barca su un corso d'acqua, trasportata dalla corrente.

La trama oltre ad avere dei disegni e dei livelli di tensione può avere una direzione ed essere più o meno compatta, nel far questo si utilizza il pettine che è appunto lo strumento che serve a compattare la tela o darle la forma e la direzione desiderate.

A questo proposito consideriamo la differenza tra movimenti e gesti proposta da Ruggieri (2001); i gesti si differenziano dai movimenti, non per le loro componenti strutturali muscolari che coincidono, ma per la loro caratteristica rappresentazionale e relazionale "capace di produrre contesti di significato" (Ruggieri, 2001, pag.31).

Secondo questa elaborazione i gesti sono strettamente legati ai processi immaginativi e rappresentazionali ad opera del sistema nervoso centrale. La programmazione del gesto, che si dispiega come sequenza temporale di contrazioni e rilassamenti di fibre muscolari sarebbe dunque legata ad una rappresentazione che coincide con la componente psicologica dello stesso gesto. Per questo riteniamo che il modo personale con cui ogni tessitore gestisce le fasi tecniche rappresenti una possibilità che consente di mettere in luce dinamiche personali e interpersonali.



Il viaggio di un filo che danza

Una fase di grande importanza in questa proposta riguarda le esperienze di contatto tattile e movimenti fini; la scelta del filo, per lo spessore, la consistenza, il colore, la grana, oltre a rispecchiare lo stato di tensione e lo stile di contatto soggettivamente vissuti dalla persona coinvolta, consente un'esperienza sensorial-percettiva che organizza ed è organizzata dal gesto in un rapporto circolare di reciproca modulazione (Ruggieri, V., 2001).

La possibilità di esplorare diversi materiali, consente l'esperienza della modulazione delle tensioni che può variare nei gesti di: sfiorare, accarezzare, premere, appoggiare, tirare, entrare, portare a sé, spingere, scorrere, farsi spazio, che si manifestano come fossero inseriti in un contesto relazionale e rappresentano un rispecchiamento delle proprie modalità di entrare in contatto e una possibilità di arricchimento e di acquisizione di nuove modalità espressive.

Il lavoro di tessitura si orienta verso la creazione di una tela, un corpo unico e permette di dare forma ad una narrazione interna fatta di vissuti, disagi, ricordi, emozioni, giocando con i vari livelli di tensione nelle differenti parti che costituiscono: trama lenta, fitta, varchi, chiusure, nodi, andate, ritorni, sfumature, impronte, direzioni da mantenere, da cambiare, che danno la possibilità a chi tesse di entrare in contatto con il proprio universo immaginativo, considerando che "l'organizzazione dell'esperienza corporea è l'impalcatura di ogni evento psicologico"(Ruggieri, 2001).

La soggettiva organizzazione delle tensioni muscolari può essere facilitante o inibente i gesti relazionali e necessari all'azione del tessere; alcuni distretti possono essere silenti e altri eccessivamente rappresentati. "...l'organizzazione dell'attività del corpo (a tutti i livelli) è sempre la base dell'organizzazione dell'esperienza del corpo che, a sua volta, è l'insostituibile componente del sentimento dell'esserci" (Ruggieri, 2002, p.12)

Per questo viene posta grande attenzione alla corporeità: la navetta e tutto il corpo di chi tesse si muovono ritmicamente in senso anteroposteriore, appoggiandosi ai fili dell'ordito, poi su di sé. Ossia il mio peso sarà con me e sul telaio in un ritmo continuo, una sorta di danza cullante che coinvolge e riorganizza le tensioni di tutto il corpo, che può modulare e facilitare una nuova organizzazione tonica modificando l'immaginario, la personale autorappresentazione e le modalità gestual-relazionali.

“Primo strumento di tutte le arti, un corpo funziona in tutte le macchine. Lasciate parlare il telaio (la tessitura secondo i Dogon, è la parola), i moduli prodotti spontaneamente dai materiali (la visione, si sa, è da reinventare), il ritmo del respiro (l'inspirazione viene dall'espiazione)” (Gherzi, 1996, pag.232).

Il dondolio o cullamento, fonte del gesto del tessere, è costituito da sequenze muscolari di tensioni e de-tensioni, di tensione-attesa e soluzione della tensione, in questa sorta di danza la possibilità di progettare e dare forma permette all'immaginario di diventare espressione corporea mettendo in scena se stesso. Questo movimento nucleare coinvolge prima di tutto il busto poi le braccia che iniziano a dare forma alla tela.

Ripetiamo che l'azione di tessere include una tecnica, spiegata nel precedente paragrafo, che non è una meccanica esecuzione, ma una gestualità che si colloca in un contesto relazionale strettamente legata al sentire del soggetto e al suo intimo ritmo.

Può accadere che un personale ritmo di tessitura sia molto veloce e trattenuto da non consentire una scarica di tensione, impedendo la fluidità, l'ampiezza, la gestione e il piacere del gesto; cosicché il tessitore non riesce ad apprendere e a sentire tutta la sequenza dell'interazione con il telaio, e l'esperienza può risultare stancante per l'eccessivo trattenere. Invitando la persona a rallentare, soffermandosi sull'oscillazione per gustarne ogni passaggio, questa può ritrovare un proprio ritmo, non incalzante, in un gesto molto più fluido e senza sforzo, apprendendo la stessa tecnica con più facilità.

A volte una struttura esterna può essere tanto rigida da non lasciare spazi di libertà, ma in molti casi è la nostra stessa struttura psico-fisica ad essere rigida, per la personale storia e autorappresentazione, e può accadere che ciò che stiamo facendo ci richiami immaginari antichi di incompetenza e vergogna. Nel nostro caso ad essere totalmente e visibilmente coinvolta è l'abilità della mano, parte del corpo decisamente evoluta nel saper fare umano e portatrice di grande significato relazionale.

Pertanto le difficoltà di coordinare e differenziare parti del corpo (parti di sé) coinvolte, che osserviamo nei soggetti, trovano nei nostri sguardi una contestualizzazione psicologica, può trattarsi infatti di inibizioni legate a ricordi di giudizio, incompetenza ed inefficienza relative alla “manualità” (con tutte le implicazioni evolutive psicodinamiche che abbiamo descritto all'inizio), spesso la persona coinvolta trova come unica possibilità l'aumento del controllo del gesto per migliorare la prestazione, perché purtroppo, come tale le appare;

questo immaginario genera sforzo e successiva stanchezza, per l'alto livello di at-tensione. In modo simile al caso precedente si può aiutare il soggetto coinvolto a spostare l'attenzione sul movimento più intimo e nucleare, invitandolo a trovare un appoggio stabile e dinamico in cui le estremità (braccia e mani) sono un prolungamento non slegato dalla sua origine, al fine di rimodulare l'organizzazione tonica riconoscendo nella struttura telaio una base di appoggio e, abbassando il livello di controllo, facilitare il sentimento di piacere e di integrazione che è l'obiettivo di questo lavoro.

Si può meglio comprendere ora come l'interazione con lo strumento telaio diventi una vera e propria relazione. Ci serviremo a questo proposito dell'elaborazione di Winnicott (1971) riguardo agli *spazi e agli oggetti transizionali*.

L'autore considera una dimensione neutra di esperienza, presente nel bambino come nell'adulto, caratterizzata da *fenomeni transizionali*: succhiarsi il pollice, tenere in bocca un pezzo di lenzuolo o di coperta, processi psicofisiologici da cui originano il pensare e il fantasticare che nella vita adulta si evolvono nelle esperienze artistiche, religiose e culturali.

In questa fase considerata come terza area, vissuta come "luogo di riposo" (ibidem), l'*oggetto transizionale* è qualsiasi oggetto che per il bambino ha un grande significato affettivo e relazionale tanto da ricavarne conforto in assenza delle figure significative di riferimento. Nel corso dello sviluppo gli oggetti transizionali vengono progressivamente interiorizzati evolvendosi in interessi e valori culturali in cui l'adulto trova dei supporti cognitivi ed affettivi che lo legano al mondo e gli consentono di stare solo senza sentirsi psicologicamente isolato.

Possiamo considerare l'esperienza di tessitura come un'area transizionale in cui, chi tesse può trovare nell'oggetto telaio un interlocutore e stabilire una relazione dinamica e creativa Io-Tu, che può essere modulata e da cui essere modulati in un rapporto circolare.

La metafora concreta che qui abbiamo esposto si avvalora anche di esperienze propedeutiche e parallele all'incontro con il telaio. Durante l'intero percorso, vengono proposte esperienze atte a sollecitare l'immaginario sensorial-percettivo e spaziale relativo alle varie componenti della tessitura e del telaio, in quanto come abbiamo più volte sottolineato tali componenti si riferiscono ad esperienze e dinamiche relazionali ed esistenziali.

E' possibile ad esempio creare un telaio dinamico di gruppo la cui struttura-cornice è la sala all'interno della quale è possibile muoversi immaginando di essere una navetta che porta un filo e traccia segni, sollecitando le sensazioni relative alle qualità del filo (colore, grana, materiale, lucentezza, spessore etc.), ritmo dell'andare, direzioni e tipo di tracce segnate e i vissuti in termini di piacevolezza o spiacevolezza. In questi casi è sempre possibile rintracciare una rappresentazione o una identificazione sensoriale soggettiva relativa a specifiche qualità del filo, al colore, alla tensione, alle direzioni nello spazio, per cui è possibile dare maggiore concretezza al proprio immaginario

scegliendo un gomitolo che più si avvicina, quando non si trova esattamente uguale, a quello autorappresentato. Il gomitolo scelto può diventare oggetto di interazione, utilizzando varie modalità, per poi utilizzarlo come mezzo di relazione con un'altra persona, immaginando che uno sia la trama e l'altro l'ordito.

Un altro livello possibile è quello immaginativo-cognitivo, che viene solitamente proposto in una fase in cui è avvenuta gran parte del percorso, in cui si può stimolare e/o verificare la qualità dell'interiorizzazione delle principali componenti della tela, mediante esperienze seguite da domande: "Che cosa è l'ordito per te? Quale è il tuo ritmo quando sei ordito? Come cambia la tua postura se immagini di essere ordito? Cosa è la trama...se immagini di essere una tela?".

Per arrivare infine a sentire di poter essere una tela integrata, di ordito e trama, e poter dire: "*IO SONO LA MIA TELA*", in cui le diverse parti della tela-corpo, le tracce, le connessioni spaziali, le linee, le scie, i vuoti possano essere vissute come facenti parte di un percorso-storia-corpo, progettato o inconsapevole, che si è realizzato nello spazio e nel tempo mantenendo di volta in volta il suo essere unità interagente e organismo, per cui i singoli eventi sono vissuti come facenti parte dell'esperienza unitaria, come un'unità che ha memoria di se stessa e si auto-rappresenta (Ruggieri, 2001).



Bibliografia consigliata

- Bowlby, J. Una base sicura. Raffaello Cortina Editore, Milano, (1988)
- Bruner, Jerome S., Saper fare, saper pensare, saper dire, Le prime abilità del bambino, Armando editore, 1992, Roma
- Chavalier J., Gheerbrant A., Dizionario dei simboli, Milano, Bur Dizionari Rizzoli, 1995
- Ghersi L., L'essere e il tessere, Loggia de'Lanzi, Firenze, 1992
- Giustini S., Ginocchi A., Ruggieri V., *Practica Psicofisiologica*, Periodico di ricerca clinica in psicofisiologia, volume 1-N1 Gennaio Giugno, Edizioni Universitarie Romane, 2002

- Marino, A., Il canto nelle Artiterapie, N. 6,7,8,9, Arti terapie, Roma, 2007
- Micocci S., Tessere, un narrare cromatico, Arti terapie, Roma, Marzo-Aprile, 2002
- Piaget, J., Inhelder, B., La psicologia del bambino, Piccola Biblioteca Einaudi, Torino, 1966
- Ruggieri V., L'esperienza estetica. Fondamenti psicofisiologici per un'educazione estetica, Armando editore, Roma, 1997
- Ruggieri V., L'identità in psicologia e teatro. Analisi psicofisiologica della struttura dell'Io. Edizioni Scientifiche Magi, Roma, 2001
- Ruggieri V., Fabrizio M.E., Della Giovampaola S., L'intervento psicofisiologico integrato in psicologia e riabilitazione, Edizioni Universitarie Romane, Roma, 2004
- Winnicott, D.W., Dal luogo delle origini, Raffaele Cortina Editore, Milano, 1986
- Winnicott, D. W., Gioco e realtà, Armando Editore, Roma, 2001