



06 Marzo 2020

Balliamo in casa (da soli) contro il Coronavirus, il potere positivo degli house party



Per superare il momento di ansia e cambiamento degli stili di vita, da Roma a Torino i locali si organizzano e trasmettono in streaming i dj-set per permettere di ballare da casa (anche da soli)
di BENEDETTA PERILLI

Appuntamento alle **ore 23 del 7 marzo. Ognuno a casa sua**. In tempi di Coronavirus ballare si può, eccome, basta connettersi su Instagram, Facebook e YouTube e alzare il volume. A trasmettere la musica dei dj sparsi da Torino a Roma sono alcuni locali italiani che si stanno riorganizzando in "house party" per rispondere alla sospensione degli eventi pubblici come **forma di contenimento del contagio da Coronavirus**.

Ma non solo, al grido di **"the show must go online"** parte dagli organizzatori della serata Lgbtq friendly, il Poppe Party, l'invito a tutte le realtà del clubbing italiane a **creare un calendario di appuntamenti in streaming** per i prossimi weekend. Perché **quando tutto ci divide si può restare uniti anche attraverso la musica e il ballo**.

A Torino era già successo nel primo fine settimana di chiusure con **la serata Stayacasa**, organizzata da un collettivo locale che ha trasmesso per oltre 5 ore la musica di vari dj che si sono alternati alla consolle, e anche a **Milano** il dj-set in streaming ha conquistato alcuni amanti del clubbing. Ora si aggiunge anche l'**esperimento romano** con appuntamento, appunto, alle ore 23 di sabato 7 sui canali del party romano. Hashtag da utilizzare, per fare comunità e condividere il momento, sono #houseparty e #theshowmustgoonline.

"Non abbiamo voluto farci prendere dallo sconforto - spiegano gli organizzatori - da sempre facciamo serate per divertire e soprattutto per divertirci. Il progetto **non ha una finalità di guadagno**, siamo convinti che sia **importante continuare a mantenere questo tipo di attività vivo e reattivo** fino a quando l'emergenza attuale non sarà rientrata". Un'idea che, seppur cambiata, trova origini nel passato come spiega Adelia Lucattini, psicoanalista della Società Psicoanalitica Italiana.

"In tempi di guerra, o nei brutti inverni freddi che bloccavano i trasporti, in Italia **le radio trasmettevano la musica per permettere di organizzare serate danzanti in casa**. Si recupera così un'antica tradizione, si riscopre un'abitudine consolidata nel nostro terreno sociale e psicologicamente accettabile. In tempi più recenti l'idea è stata mutuata dai giochi, ognuno dalla propria casa rimane in contatto con l'altro attraverso il gioco stesso. E così via. E' un'ottima idea per diversi aspetti".

Il potere benefico del ballo

"Tra gli strumenti di riabilitazione psichiatrica ci sono anche i corsi di ballo, questo dovrebbe far riflettere sul potere benefico della danza. I motivi hanno a che fare con due elementi - spiega Lucattini - il primo è che **la musica è ritmo e il ritmo organizza le emozioni**. Il secondo è che **la musica è melodia e la melodia fornisce un senso di benessere** legato alla sonorità e alla sensorialità. Ognuno può scegliere la musica che preferisce per ballare - dall'elettronica al valzer - ma ritmo e melodia sono comuni a tutte le musiche. Inoltre il ballo contribuisce a generare un **benessere fisico legato alla produzione di endorfine**. La spiegazione è quindi sia psichica che fisica. In più la **dimensione dell'apprendimento** viene stimolata perché nel ballo non si finisce mai di conoscere musiche nuove e di perfezionare coreografie originali".

Ballo per rispondere alla paura

"In un periodo del genere iniziative come questa hanno un grosso valore psicologico perché le misure del provvedimento tendono a creare un isolamento forzato che potrebbe produrre ansia, accentuare la paura, fare sentire soli o senza il conforto e la rassicurazione degli amici. Creare una **rete virtuale per fare cose belle come ballare è potente dal punto di vista mentale** e necessario per spazzare via la paura anche tra i più giovani che, paradossalmente, sono quelli più smarriti. Dopo l'esultanza iniziale per la chiusura delle scuole ora gli adolescenti scoprono che non si tratta di una vacanza, che non si può andare al cinema, alle feste. Stare a casa inizia a pesare a causa della **limitazione della socialità** extra scolastica".

Come se

"Capisco che ballare in casa da soli, o con qualche amico, non sia come andare in discoteca ma è un'iniziativa che attiva una funzione mentale importantissima: il 'come se'. Ovvero come se fossimo insieme, come se fossimo in discoteca, come se stessimo ballando. La **fantasia e la capacità di immaginarsi** insieme attiva grandi risorse emotive legate alla gioia, alla capacità di andare avanti, alla forza interna. Forza che può essere utilizzata per **controllare ansie e angosce**".

di BENEDETTA PERILLI

Vai all'articolo:

https://d.repubblica.it/life/2020/03/06/news/house_party_contro_il_coronavirus_ballare_anche_da_soli_ci_s_alvera_-4693735/