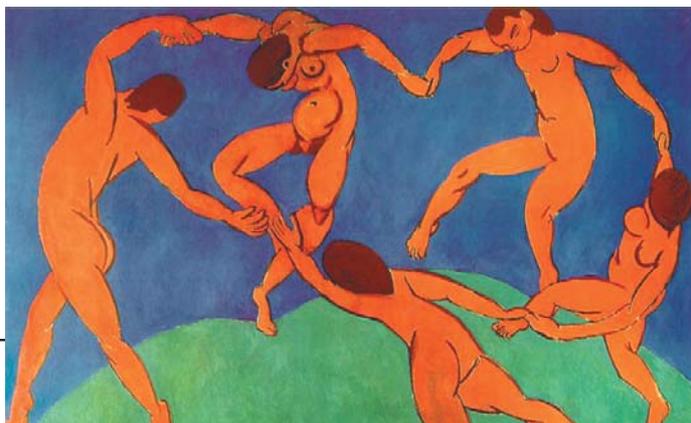


Biodanza, un sistema di riabilitazione

*Esperienze con donne
operate di tumore al seno*

A cura di Isabella Casadio



Biodanza è un sistema di integrazione umana che consente a ciascun individuo l'integrazione a sé attraverso il riscatto dell'unità psico-fisica, l'integrazione all'altro grazie alla percezione dell'altro come simile e l'integrazione al tutto attraverso la consapevolezza di essere parte dell'ambiente.



esistenza

La sua metodologia consiste nello stimolare esperienze vissute (vivencias) di pienezza, piacere, innovazione, sicurezza e serenità attraverso:

■ la musica: è un linguaggio universale e può raggiungere tutti perché comunica emozioni.

Ogni musica utilizzata viene scelta secondo precisi criteri di semantica musicale.

■ il movimento naturale che esprime contenuti emozionali. Da questo punto di vista ogni nostro movimento può diventare danza se pieno di significato.

■ le situazioni di incontro in gruppo. Il gruppo in Biodanza funge da contenitore protettivo per ciascuno dei partecipanti e offre possibilità diversificate di comunicazione con esercizi individuali, in coppia, in piccoli gruppi o coinvolgendo l'intero gruppo.

È stata creata negli anni 60 dal prof. Rolando Toro, psicologo e antropologo cileno, in seguito alle ricerche sugli effetti congiunti della musica e del movimento sul benessere della persona¹.

Biodanza favorisce l'espressione e lo sviluppo delle più qua-

lificanti qualità umane. Tutti possono praticarla e tutti possono ottenere benefici. Per le persone che hanno bisogno di ricorrere ai trattamenti convenzionali della clinica, come quelle operate di tumore o con disturbi mentali, Biodanza offre un complemento di sostegno capace di migliorare sensibilmente la qualità della loro vita².

NELLE FERITE DELL'ESISTENZA: DONNE OPERATE DI TUMORE AL SENO

Entrare nel merito del tumore al seno significa scoprire esistenze ferite. La diagnosi e il trattamento curativo rappresentano una frattura traumatica nel fluire dell'esistenza: una linea netta tra un "prima" e un "dopo"; un "dopo" caratterizzato da sofferenza, fatica, ripercussioni su tutto il modo di "essere nel mondo", tanto da sconvolgere la donna nella sua interezza. Le ferite, infatti, toccano tutta l'esistenza: non solo il corpo e la femminilità, ma anche la vita emotiva, relazionale e progettuale³.

Il processo di guarigione ha bisogno di un approccio globale alla persona, poiché un trauma che colpisce il corpo



Biodanza



ma che ha ripercussioni sull'intera persona, richiede un trattamento che includa il corpo e che agisca anche sugli altri piani⁴, inoltre l'esperienza raccolta dalle associazioni in ambito internazionale, conferma la validità delle tecniche corporee come ausilio nelle crisi correlate alla perdita della salute e alle mutilazioni della corporeità⁵.

In linea con questo pensiero, la riabilitazione che attua la Biodanza include tutte le dimensioni del soggetto: la dimensione corporea, psichica, sociale. Si tratta, quindi, di una riabilitazione esistenziale

ALCUNE ESPERIENZE NEL MONDO

Biodanza con le donne operate di tumore al seno è stata effettuata con successo presso la Lega Argentina di Lotta Contro il Cancro (L.A.L.C.E.C.) di Buenos Aires ad opera del prof. Rolando Toro già a partire dal 1977 e col medico psicoterapeuta Dott.ssa Ercilia Orellana dal 1979 fino al 1990. In Europa e, in particolare in Germania, ad Hannover sono ormai più di 20 anni che questa esperienza viene attuata presso lo studio di medicina naturale della Dott.ssa Cordola Brüch, mentre in Italia è solo dal 2001 che cominciano le prime esperienze presso l'Associazione "Forti e serene" di Arona con Dott.ssa Gianna Cristini, presso l'Associazione Nazionale di Donne operate al Seno" (A.N.D.O.S.) di Brescia ad opera della sottoscritta e dal 2004 al 2006 presso l'associazione AOPI dell'ospedale di Pisa con la Dott.ssa Paola Magli.

EFFETTI DELLA BIODANZA

Da tutte queste esperienze sono stati riscontrati i seguenti principali effetti:

- Recupero del movimento: non solo del braccio coinvolto ma anche di tutto il corpo. Dalle valutazioni effettuate è emerso il ripristino delle categorie motorie qua-



li ritmo, potenza, coordinazione, sinergia, fluidità, leggerezza. Questo facilita il riscatto dell'integrità corporea e, di conseguenza, la riconnessione con la propria femminilità.

- Elevazione dello stato d'animo con il miglioramento della stabilità e del colorito dell'umore: la generale tendenza depressiva lascia spazio all'espressione di emozioni anche positive. Inoltre aumentano la stima, la fiducia in sé stesse e sorgono nuove motivazioni per vivere. Tutto questo aiuta a riaprire "finestre" sul mondo con rinnovata speranza e fiducia nel futuro.
- Rieducazione alla corporeità vissuta attraverso l'ascolto dei messaggi che il corpo invia (quali fame, sazietà, bisogno di riposo,...). Inoltre le valutazioni sulla percezione corporea confermano il recupero di sensazioni corporee positive come vitalità, forza e piacere. Tutto questo aiuta a ritrovare un dialogo con il corpo che, in questo modo, ritorna "amico".
- Recupero dell'equilibrio interno dell'organismo con la riduzione dei fattori di stress e la eliminazione di vari sintomi psicosomatici tra cui rigidità muscolari (con una incidenza del 100%), dolori alle membra (per il 54%), insonnia (45%), mal di testa (40%).
- Miglioramento della comunicazione verbale e non verbale delle emozioni, soprattutto di quelle "scomode" come tristezza, rabbia, paura che riescono a esprimersi all'interno di un contesto creativo che le trasforma e in un ambito affettivo che le contiene. Inoltre avviene un aumento della capacità di dare risposte in feedback ovvero in reciprocità con l'ambiente.
- Integrazione sociale attraverso l'aumento della capacità di stabilire un contatto fisico e un vincolo con le altre persone. Questo è di grande aiuto per uscire da quell'isolamento affettivo e relazionale in cui molte di queste donne si trovano.

MECCANISMI DI AZIONE DELLA BIODANZA

I principali meccanismi di azione che la Biodanza attua con le donne operate sono tre⁶:

- Stimolazione della parte sana e induzione di esperienze integranti: Biodanza non lavora sulla malattia, stimola la vita: riconosce e agisce sugli abbozzi di creatività presenti, sulle tracce di entusiasmo, sulla necessità di



amore, sulle capacità espressive nascoste.

In una parola, far crescere la "parte vitale" perché la "parte malata" si riduca. Inoltre l'induzione di esperienze integranti ha effetto sull'identità attraverso l'espressione dei potenziali, delle qualità umane.

- Azione curativa del contatto sensibile: all'interno di un processo di comunicazione affettiva ed empatica le carezze e gli abbracci in feedback costituiscono una parte fondamentale per il processo d'integrazione verso sé stessi e verso l'altro perché modificano il limite corporale costituito dalla pelle sensibilizzandola, rinforzano l'autostima e hanno effetti sull'autoregolazione.

- Meccanismi di azione neuro-fisiologica:

- da una parte con l'armonizzazione dell'equilibrio neuro-vegetativo attraverso la stimolazione appropriata del sistema nervoso autonomo e l'espressione delle emozioni represses.

- dall'altra con la stimolazione del sistema psiconeuroendocrinoimmunitario attraverso esercizi che risvegliano il buonumore, che donano piacere corporeo, che inducono rilassamento e offrono contenimento affettivo.

NEL VIVO DELL'ESPERIENZA PRESSO L'ASSOCIAZIONE ANDOS DI BRESCIA:

Entro brevemente nel vivo dell'esperienza che ho condotto presso l'Andos di Brescia dal 2001 al 2002.

- Il numero delle partecipanti è variato da un minimo di undici donne a un massimo di ventuno.

- L'età oscillava fra i trenta e i settantaquattro anni, ma più di dieci donne avevano oltre i sessant'anni mentre solo quattro erano al di sotto dei cinquanta.

- Gli interventi chirurgici risalivano nella maggior parte dei casi agli anni ottanta, quattro casi agli anni novanta e due casi agli anni duemila. Alcune erano state operate a entrambi i seni. Inoltre, durante il corso, tre donne avevano affrontato l'intervento di ricostruzione.

- Da una prima analisi emergevano le seguenti considerazioni:

Per chi era stata operata da poco: rigidità motoria in particolare del braccio, umore depresso, poca interazione con le altre, scarsa capacità a rilassarsi. In generale, per tutto il gruppo: rigidità, accelerazione e stereotipia nei movimenti; scarsa mobilità nel petto e nel bacino; tendenza molto forte a donare alle altre cure e affetto, mentre debole la capacità di prendersi cura di sé e di ricevere affetto; poca familiarità a vivere e a esprimere le emozioni con la parola e col corpo⁷.

*Ha aiutato (racconta una donna)
a rafforzare il senso dell'essere io,
importante come gli altri,
e ha dato una conoscenza più profonda
e intensa delle mie emozioni*





ALCUNE TESTIMONIANZE

Vi propongo, ora, le seguenti testimonianze che documentano i cambiamenti avvenuti a seguito del percorso con Biodanza. Per fornire degli esempi vi riporto direttamente le parole di alcune partecipanti che ritengo, davvero, più efficaci di qualsiasi spiegazione.

Una donna riferisce: *"Quando inizio sono tesa e stanca; finite queste due ore in compagnia, mi sento rinvigorita e più serena. [...] Tutto questo per me è fantastico e mi fa stare molto bene"*.

Dopo qualche lezione già venivano percepiti diversi benefici: per esempio, chi sentiva di superare *"lo stress e il nervosismo"* chi riconosceva d'incominciare *"a mantenere un buon rapporto"* con sé stessa, chi usciva *"rinnovata"*, *"contenta"* e *"serena"* dalla sessione. Anche dal punto di vista motorio le rigidità del braccio e del corpo si scioglievano e venivano ricercati movimenti più integrati ed espressivi.

Sempre per più donne la lezione di Biodanza diventava un punto di riferimento, *"le uniche due ore settimanali da dedicare a sé"*, in cui ritrovare emozioni cadute nell'oblio come *"gioia"*, *"dolcezza"*, *"tenerezza"*, ma anche *"forza"*. Quella forza che aiuta a sconfiggere la paura. *"Oggi era un giorno di paura. È diventato un buon giorno, un happy day. Ho ricevuto tutti gli abbracci che servono a scacciare la paura"*.

Inoltre le stesse partecipanti riscontravano nella *"vita di tutti i giorni, nel lavoro, nei problemi quotidiani la capacità di aprirsi un po' di più verso gli altri, di risolvere e di affrontare le cose con più serenità"*

La frequentazione del corso ha insegnato a *"sentirsi di più, a relazionarsi meglio con gli altri e a prendersi cura di sé"*.

*"[...] Ha aiutato (racconta una donna) a rafforzare il senso dell'essere io, importante come gli altri, e ha dato una conoscenza più profonda e intensa delle mie emozioni [...]"*⁸.

PROSPETTIVE FUTURE: PERCORSI INTEGRATI DI CURA

La situazione critica del tumore al seno sollecita dei "percorsi integrati di cura" capaci d'includere interventi che vanno al di là della semplice estirpazione delle cellule cancerose, e offrono un grande sostegno attraverso la possibilità di lavorare con la persona nella sua *totalità*; facendo emergere strategie utili per affrontare la malattia e adattarsi al cambiamento, favorendo e rinforzando le risorse personali e la crescita individuale in modo da risvegliare progressivamente nuove motivazioni per vivere.

A maggior ragione, poi, per una malattia in così costante aumento, che colpisce in Europa 275.000 donne e in Italia 32.000, tanto da essere stata definita una vera e propria malattia "sociale". L'auspicio è che si prospettino ulteriori sviluppi che salvaguardino la parte sana delle donne e la sottraggano alla mortificazione della malattia. In questo modo l'attenzione alla singola persona costituisce un investimento per il benessere della società. Sono convinta che l'esito di questa sfida non può che coronarsi in una alleanza fra medici, psicologi, educatori, operatori di discipline bionaturali e pazienti. Una alleanza onesta e gratificante per tutti.

¹ Cfr. Toro R. (a cura di Matuk E.), *Biodanza*, Red, Como, 2000.

² Cfr. Toro R. (a cura di Mur M.), *Biodanza come sistema di riabilitazione esistenziale complementare alla clinica*, IBF, Milano, 2001

³ Casadio I., "Corpo e salute femminile. Prospettive educative per donne operate di tumore al seno" in *Prospettiva Persona*, Gennaio 2006, 55, pp. 53-55; ID., "Il tumore al seno nelle relazioni familiari e l'educazione alla cura" in *La Famiglia*, Maggio-Giugno 2004, 225, pp. 58-64

⁴ Numerosi studi e ricerche comprovano l'influenza dei fattori psicologici, sociali e familiari sui risultati delle cure mediche: cfr. Williams G.C. et al., "Research on relationship-centered care and health-care outcomes from the Rochester biopsychosocial program: a self-determination theory integration" in *Family, Systems & Health*, vol. 18, n. 1, pp.79-90, 2000

⁵ Dibbel-Hope S., "The use of dance/movement therapy in psychological adaptation to breast cancer" in *The Arts in Psychotherapy*, vol. 27, n. 1, pp. 51-68, 2002; Serlin I. et al., "Symposium: support groups for women with breast cancer: traditional and alternative expressive approaches" in *The Arts in Psychotherapy*, vol. 27, n. 2, pp. 123-138, 2002

⁶ Toro R., "Esperienza di riabilitazione in pazienti mastectomizzate mediante il metodo di Biodanza", Convegno mondiale di cancro, Buenos Aires, 1978 per approfondimenti si veda Casadio I., "Riconciliarsi con la vita attraverso la Biodanza. Intervento educativo con donne operate di tumore al seno" in *Ricerca di senso*, giugno 2007, 2, pp. 239-256

⁸ Casadio I., *Il corpo ritrovato. Intervento educativo con donne operate di tumore al seno attraverso la metodologia della Biodanza*, Tesi di laurea in Scienze dell'Educazione, Facoltà di Scienze della Formazione, Università Cattolica sede di Brescia, 2003 (consultabile sul sito www.tesionline.it).