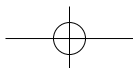


????????? 

Il valore sociale del benessere personale:

Biodanza per persone con disturbo mentale

di Marcelo Mur



Per molti, il disagio psichico che affligge certe persone è ancora oggi una situazione difficile da accettare, soprattutto quando non si riescono a superare certi pregiudizi. Si pensa che la persona disagiata abbia un'esistenza priva di senso, che sia pericolosa per gli altri e possa risucchiare nel suo mondo folle chi le è attorno. Fortunatamente però, da qualche tempo viviamo un cambio di rotta. I cosiddetti 'malati' di mente vengono trattati ora come 'persone'. Perché colui che soffre di un disagio psichico non è né un alieno né un incapace ma è, come tutti noi, una persona, portatore di un valore intrinseco, oltre che di proprie abilità che attendono di potersi esprimere e di potersi sviluppare attraverso un aiuto professionale.

Si tratta di attuare una riabilitazione capace di includere tutte le dimensioni della persona disagiata: corporea, psichica, sociale e ambientale. Questo comporta una vera e propria riabilitazione esistenziale volta a promuovere il benessere della persona e la qualità della vita. Una disciplina capace di abbracciare tutti questi aspetti è la Biodanza, creata negli anni '60 dal prof. Rolando Toro, il quale la definisce un sistema di integrazione umana che consente a ciascun individuo di riscattare l'unità psicofisica, di percepire nell'altro un proprio simile, e di riconoscersi parte dell'ambiente.

EFFETTI

Nell'applicazione della Biodanza a gruppi di persone con disagio mentale effettuate in Cile, Argentina, Brasile e Italia, abbiamo riscontrato i seguenti effetti:

1. Recupero della capacità di muoversi: ritmo, sinergia, coordinazione, intenzionalità, flessibilità, fluidità, leggerezza, sono alcune tra le espressioni del movimento che migliorano sensibilmente con la pratica della Biodanza, che consiste in esercizi ispirati proprio ai movimenti naturali dell'essere umano come camminare, saltare, staccarsi, salutare. Questi esercizi sono applicati con una musica adatta a stimolare ogni specifico movimento e le sensazioni corporee che esso risveglia, e sono accuratamente strutturati in relazione al modello teorico della Biodanza. I loro effetti sono tutti previsti e sempre sotto controllo.

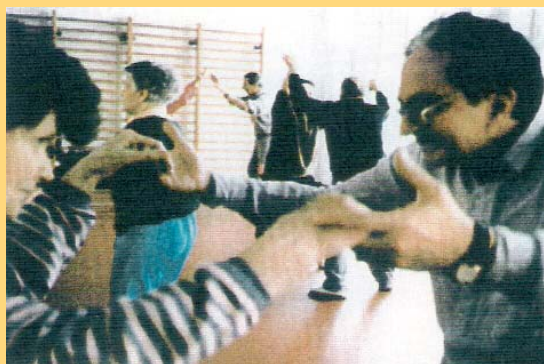
“Ogni malattia è un problema musicale. La cura consiste nel trovare una soluzione musicale. Ciò che cura è la comunione con la salute (l'armonia), il suono geniale.”
Novalis

2. Elevazione dello stato d'animo.

La danza e gli incontri in un gruppo affettivamente integrato generano un profondo benessere che riequilibra gli sbalzi dell'umore, i quali si manifestano con minore frequenza e minore intensità.

3. Miglioramento della capacità di comunicare con gli altri,

ovvero di entrare in connessione con gli altri, di entrare in contatto e di stabilire una reciprocità nelle relazioni. I gesti connessi alla socializzazione, come guardare negli occhi, ascoltare, parlare, sorridere, dare la mano, ab-



bracciare, accarezzare, ispirano un insieme di esercizi e di situazioni di incontro in gruppo che facilitano il superamento delle difficoltà a comunicare, a esprimere sentimenti adeguati e coerenti alla realtà, a entrare in contatto, a identificarsi con l'altro.

4. Aumento del giudizio di realtà.

La persona comincia a percepirsi nel "qui e ora", in una parola, a viverci. Ha coscienza del proprio corpo e della propria condizione. Ricorda i suoi familiari. Manifesta il desiderio di superare le difficoltà.

5. Funzioni intellettuali. Non sempre si ottengono importanti progressi in questa area. Però queste persone migliorano quando si sentono socializzate, fanno un'attività espressiva e creativa, amano e si sentono amate.

METODOLOGIA

La Biodanza raggiunge questi obiettivi stimolando quella funzione che riguarda la connessione alla vita. Una funzione arcaica che permette l'esistenza della vita stessa e che può diventare, attraverso un processo di maturazione interiore, un atteggiamento cosciente. Questa funzione consente a ciascun individuo

L'integrazione a sé attraverso il riscat-

?????????? 

to dell'unità psico-fisica.

L'integrazione al simile restaurando il legame originario con la specie.

L'integrazione all'universo ripristinando il vincolo con la natura e riconoscendosi parte dell'ambiente, del cosmo.

La metodologia di Biodanza consiste nell'indurre esperienze di allegria, piacere, innovazione, sicurezza e serenità, attraverso:

La musica: un linguaggio universale che può raggiungere tutti perché comunica emozioni. Ogni musica utilizzata viene scelta secondo precisi criteri di semantica musicale.

Il movimento: espressione che si integra all'emozione. Da questo punto di vista, ogni nostro movimento può diventare danza quando è pieno di significato.

Le situazioni di incontro di gruppo: la Biodanza non è praticabile in modo individuale, ma risulta efficace in un gruppo affettivamente integrato, che offre diverse possibilità di comunicazione e funge da contenitore protettivo per ciascun partecipante.

La Biodanza è stata ideata negli anni '60 dal prof. Rolando Toro Araneda, psicologo e antropologo cileno, in seguito alle sue ricerche sugli effetti congiunti della musica e del movimento sul benessere della persona.

Tutti possono praticarla e ottenere benefici.

Per le persone che hanno bisogno di ricorrere ai trattamenti convenzionali della clinica, come quelle con esperienza di disturbi mentali, Biodanza offre un complemento di sostegno capace di migliorare sensibilmente la qualità della vita.

MECCANISMI D'AZIONE

I principali meccanismi di azione che la Biodanza attua con le persone con disturbo mentale sono due:

1. Rinforzare la propria identità: ovvero indurre le persone a contattare sé stesse, a scoprire ciò che vogliono e ad agire di conseguenza, ad aumentare l'autostima e la sicurezza in sé stesse.
2. Ripristinare la funzione di un legame affettivo: ovvero facilitare, rendere possibile che comunichino con gli altri, che imparino a sentire gli altri e a farsi sentire dagli altri e che imparino a comunicare in reciprocità, ossia a sviluppare l'ascolto e la gentilezza nelle relazioni.

NEL VIVO DELL'ESPERIENZA

Descriverò brevemente gli aspetti salienti di una esperienza realizzata recentemente con persone di un Centro Psico Sociale del comune di Rovato, in provincia di Brescia. Queste persone si presentarono con disturbi motori e dell'umore tra cui eccesso o mancanza di movimento, alterazioni dell'espressività come espressioni croniche del volto (triste o indifferente o timoroso), deambulazione alterata e gesti alterati; con alterazioni dell'equilibrio psicomotorio, come stereotipie di attitudine e di movimento, comportamento artificioso, tic, negativismo; con rigidità motorie varie, paura e angoscia, depressione, sentimenti di onnipotenza o di inferiorità. Tutti questi disturbi sono vincolati all'alterazione della percezione corporea, che implica due aspetti complementari: come la persona si vede e come si sente. La proposta di Biodanza è centrata nell'induzione di esperienze integranti della percezione corporea che siano in grado di offrire benessere e sicurezza.

Riporto alcune delle mie osservazioni ed esperienze con questo gruppo: duran-



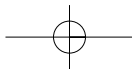
te la prima sessione, alla fine di ogni esercizio, spontaneamente, le persone applaudivano. Evidentemente, la proposta piaceva. Finita la sessione tutti rimanevano nella sala, uniti per mano nel cerchio che conclude ogni sessione. Nessuno voleva andarsene via. Gli stessi educatori erano stupiti perché non era mai successo prima; solitamente queste persone si distraggono, si richiudono in se stesse, escono dalla sala, ecc.

I partecipanti che all'inizio manifestavano rigidità motorie, mancanza di ritmo e di fluidità, mancanza di iniziativa, tendenza a isolarsi, con il progredire delle sessioni cominciarono a manifestare rilassamento, ritmo, fluidità, iniziativa, allegria, piacere di condividere. Poco per volta quasi tutti sono riusciti a prendere l'iniziativa di proporsi a un altro compagno per danzare. In seguito, si cercavano tra loro anche fuori della sessione di Biodanza. Per gli educatori, questo fu assolutamente inaspettato.

Quasi tutti manifestarono iniziative anche durante la condivisione verbale delle esperienze vissute: sono riusciti ad aprirsi, a raccontare se stessi agli altri. Ricordavano abbastanza bene situazioni vissute durante la sessione di una settimana prima.

Queste persone gradirono in particolare modo gli stimoli apportati dalla musica: "la musica fa molto bene" hanno detto.

Altro aspetto testimoniatore la loro partecipazione a queste esperienze fu la condivisione delle attività: "è molto bello fare le cose insieme". Apprezza-



rono anche la possibilità di scambiare dei contatti affettivi, delle carezze; apprezzarono in particolare lo scambio di abbracci.

Gradirono la valorizzazione di ogni individuo nella sua singolarità e lo stimolo all'autonomia: quasi tutti parteciparono attivamente alle proposte individuali al centro del cerchio.

Già dopo le prime sessioni, in alcuni fu evidente il cambiamento nella cura dell'aspetto personale, dandoci un chiaro segnale di aumento della fiducia in loro stessi.

Hanno fatto molte domande, manifestando un interesse autentico per sapere di più sugli argomenti con i quali introducevo ogni sessione. Questa curiosità si è rivelata notevole, poiché in seguito il gruppo intero mi ha intervistato attraverso 12 domande davvero originali (in allegato). Un'esperienza molto ricca e molto stimolante per me.

Sono riusciti anche a rilassarsi piacevolmente e sono stati capaci di manifestare volontà e determinazione.

Qualcuno è riuscito a prendere l'iniziativa per aiutare un compagno in difficoltà. Qualcuno, ogni tanto, si dava da fare addirittura per "contagiare" entusiasmo e simpatia agli altri.

IN SINTESI

La Biodanza è stata proposta con successo come sistema di riabilitazione esistenziale a persone affette da disturbi mentali.

Questa recente esperienza che ho descritto, conferma i risultati ottenuti dai miei colleghi in altre parti di Italia e del mondo. L'effetto globale è stato il risveglio di nuove motivazioni per vivere.

La modalità utilizzata è consistita nel proporre esercizio fisico moderato, incontri e contatti rispettando due regole fondamentali: la *progressività* e la *reciprocità*, all'interno di un gruppo affettivamente integrato.

Questa attività potenzia i suoi effetti quando partecipano anche gli operatori e i famigliari. In questo modo, la riabilitazione esistenziale si realizza più efficacemente.

Alle persone che vivono l'esperienza del disturbo mentale, la Biodanza può offrire una possibilità di riscatto del proprio corpo come fonte di piacere e la valorizzazione di sé stessi. Esistenze in situazione di grave disagio possono trovare nel gruppo di Biodanza sollievo alle loro sofferenze, l'integrazione spontanea, naturale, nella comunità e un grande miglioramento della loro qualità di vita. In questo modo il benessere personale diventa benessere sociale quando queste persone si re-incorporano con dignità nella vita condivisa e vengono accettate e amate dagli altri.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI PRINCIPALI

Gallese V. (2008), *Il corpo teatrale: mimetismo, neuroni specchio, simulazione incarnata*, pp. 13-38, www.unipr.it/arpa/mirror/pubbs/pdf/culttutreteatrali_2008.pdf

Lapierre A. – Aucouturier B., *La simbologia del movimento, psicomotricità ed educazione*, Edipsicologiche, Cremona.

Stuck, M. – Villegas A. (2008), *Biodanza im Spiegel der Wissenschaften (Biodanza nello specchio della scienza)*, Schibri-Verlag, Berlino.

Toro R. (2000, 2007), *Biodanza, Integrazione esistenziale e sviluppo umano attraverso la musica, il movimento. L'espressione delle emozioni*, a cura di E. Matuk, Red Edizioni, Milano.

Toro R. (2001), *Biodanza come Sistema di Riabilitazione Esistenziale Complementare alla clinica, Modulo 1*, a cura di M. Mur, Edizioni IBF, Milano.

