

Biodanza: una possibilità di nutrimento per persone con disabilità

Resoconto

Laura Basso, operatore di Biodanza
Cristina Santinon, psicologa-psicoterapeuta, Istituto Palazzolo di Rosà (VI)

Introduzione

La seguente relazione presenta due progetti realizzati presso l'istituto Palazzolo di Rosà in provincia di Vicenza.

Tale struttura residenziale offre due tipologie di servizi:

1. Centro servizi per anziani non autosufficienti (37 posti);
2. Servizio residenziale per disabili (134 posti).

Descrizione dei progetti

Il primo progetto è iniziato a gennaio 2013 ed è stato proposto a quindici utenti tutti deambulanti, mentre il secondo è iniziato ad ottobre 2014 ed è stato proposto a quindici utenti deambulanti e sei non deambulanti.

I due progetti avevano obiettivi generali legati all'applicazione della Biodanza a gruppi di qualsiasi tipo e cioè:

- stimolare l'autoregolazione organica (equilibrio azione-riposo);
- favorire l'integrazione fra il pensare, il sentire e l'agire;
- sviluppare l'integrazione del gruppo;

ed avevano obiettivi specifici legati alle diverse caratteristiche degli utenti.

Primo obiettivo è stato quello di ricercare un movimento che rispondesse in modo efficace, oltre che divertente, alla proposta ritmica, con la possibilità di allenare l'integrazione motoria (tutto il corpo si muove per i deambulanti e anche un corpo seduto su una carrozzina può muoversi) e sensitivo-motoria (sentire il proprio corpo e muoversi con ritmi differenziati). Sono state proposte camminate per recuperare un modo di muoversi nello spazio naturale e fisiologico. Nel primo gruppo io, Laura Basso, ho richiesto in alcuni momenti di camminare da soli ad eccezione di chi aveva evidenti problematiche di equilibrio o visive per passare poi a camminate a due o più persone. Nel secondo gruppo ho preferito proporre sempre camminate a due o più persone per integrare le persone in sedia a rotelle a tutto il gruppo ed ho parlato preferibilmente di "spostamento nello spazio" dato che per alcuni il verbo "camminare" sarebbe potuto risultare invasivo. La possibilità di camminare insieme introduceva così la possibilità di andare verso l'altro, di stare in *feedback* con l'altro regolando la velocità di spostamento in base alle capacità di ognuno e modulando le nostre iniziative, di avere un primo contatto fisico prendendo per mano le persone accanto a noi e visivo guardando di tanto in tanto negli occhi il nostro compagno di viaggio. Il contatto fisico e visivo è stato, poi, approfondito con delle "sincronizzazioni ritmiche" (uno davanti all'altro presi per mano), una *vivencia* molto apprezzata da tutti gli utenti poiché poteva essere realizzata facilmente da tutti e portava gli utenti ad una dimensione non solo attiva ("ballo con gli altri"), ma anche spensierata e ludica ("sono in discoteca e mi diverto ballando"). Veniva, così, evidentemente risvegliata la gioia di vivere. Nel secondo gruppo la "sincronizzazione a due" diveniva spesso una "sincronizzazione a gruppetti" per l'ingombro della carrozzina (le persone deambulanti con disabilità prendevano l'iniziativa di mettersi a più persone).

Secondo obiettivo perseguito è stato quello di permettere l'espressione individuale con "danze creative al centro del cerchio" dando a tutti la possibilità di mostrare agli altri le loro qualità e capacità ("io sono"). Nel primo gruppo quasi tutti gli utenti andavano al centro da soli godendosi letteralmente il momento a loro dedicato. Nel secondo progetto si è prediletto l'"andare al centro a due" per permettere a tutti, compresi i non deambulanti, un'espressione simile. Ricordo ancora con molta emozione i sorrisi di chi era in sedia a rotelle e veniva fatto girare e danzare al centro del cerchio dagli operatori mentre tutto il cerchio di partecipanti batteva le mani. La creatività del singolo si esprimeva in sinergia con il gruppo e l'autostima di ognuno cresceva gioiosamente.

Terzo obiettivo proposto è stato quello di sciogliere non solo le tensioni motorie, ma anche quelle a livello emotivo introducendo delle "sincronizzazioni melodiche" che agevolavano l'integrazione affettivo-motoria.

Dal ritmo delle prime danze si passava alla melodia, le musiche diventavano più lente ed affettive e portavano gli utenti ad avvicinarsi dolcemente rallentando il movimento (cosa che per alcuni era naturale per altri era invece difficile). Si è data, pertanto, anche molta importanza ad “esercizi di fluidità” e a “movimenti segmentari del collo” che divenivano, nel loro caso, semplici torsioni del collo da un lato e dall’altro. È stato da loro molto apprezzato l’inserimento di movimenti fluidi legati ad elementi della natura nell’immaginario, per esempio introducendo le immagini delle onde del mare e del vento con suoni ed essi correlati. Ciò permetteva loro di collocare il movimento in una situazione e di finalizzarlo, oltre a portarli tutti al rallentamento e all’espressione vocale.

Quarto obiettivo che ci siamo posti è stato quello di agevolare ed aumentare il contatto affettivo con se stessi e gli altri, diversi da noi, inserendo l’“accarezzamento delle proprie mani” e l’“accarezzamento del proprio viso” e poi l’“accarezzamento delle mani e del viso a due”, proseguendo progressivamente con “accarezzamenti delle spalle e della schiena” in gruppo per arrivare nelle ultime lezioni a “tunnel di carezze” realizzati in base alle possibilità degli utenti. Un utente in particolare mi ha dato la possibilità di vedere che questi esercizi di accarezzamento affettivo non solo ci facevano entrare in un contatto amorevole con noi stessi e gli altri, ma definivano anche il nostro limite corporeo, il “chi e fino a dove” sono io e “dove” inizia l’altro. Un altro utente in sedia a rotelle mi ha espresso inoltre la gioia dello scoprire che pur non potendo muovere le gambe era in grado di accarezzare dolcemente, di avere un tocco delicato con le mani che solitamente utilizzava energeticamente per muovere la carrozzina.

Quinto obiettivo è stato quello di favorire il contatto indifferenziato con “gruppi compatti”. Le “ronde di culla” (cerchi presi per mano e per i fianchi) presentate nelle prime lezioni si sono spontaneamente trasformate in “gruppi compatti” sia nel primo progetto sia nel secondo. In quest’ultimo si è cercato di annullare l’ingombro delle carrozzine mettendole tutte al centro ed inserendo le persone deambulanti fra le carrozzine e dietro alle stesse. I “gruppi compatti” sono stati momenti di grande condivisione affettiva, i nostri occhi erano quasi sempre aperti nel guardarci vicendevolmente e diventavano possibilità di espressione vocale se la musica scelta era italiana e conosciuta dai partecipanti.

Come ultimo obiettivo avevamo quello di accrescere l’autostima non solo nell’espressione corporea, ma anche nel momento di “condivisione iniziale” in cui ho chiesto agli utenti di dire il proprio nome (per alcuni con il mio aiuto o con quello di un operatore) inserendo anche di volta in volta la possibilità di “dire una cosa che ci piace” (un colore, un cibo, un’attività etc.). A seguire, ogni utente il gruppo batteva le mani; nella prima lezione su mia indicazione, nelle lezioni successive spontaneamente. In entrambi i progetti ho proposto questo momento seduti su sedie disposte in cerchio. Questo dava la possibilità di iniziare la lezione con un momento di riposo mettendoci tutti comodi e alla stessa altezza (“siamo tutti essere umani, uguali, con la stessa importanza, ma ognuno con la sua identità che lo rende unico”).

Riflessioni metodologiche da parte dell’operatore di Biodanza

Prima dell’inizio di ognuno di questi due progetti c’è stato un mio incontro con la psicologa e gli operatori per avere tutte le informazioni necessarie sugli utenti (difficoltà motorie e psicomotorie) e studiare, così, una prima “lezione” che potesse essere seguita al meglio da ognuno di loro. Le lezioni successive sono state create di volta in volta in base alle reazioni degli utenti che avevano patologie diverse (non note all’operatore di Biodanza per questioni di *privacy*), al *feedback* degli operatori e alle mie osservazioni.

Il progetto ha avuto ottimo esito anche perché è stato un lavoro di gruppo: gli operatori mi informavano sui cambiamenti che notavano sugli utenti rispetto a quanto avveniva nel quotidiano, io li informavo sui progressi che notavano di lezione in lezione e sulle reazioni alla proposta presentata, tutti insieme riportavamo quanto visto durante l’attività fermandoci per qualche minuto al termine di ogni lezione. Questo lavoro di gruppo ha permesso di andare incontro il più possibile alle esigenze dei vari utenti.

Osservazioni da parte della psicologa

La proposta, portata per la prima volta presso la nostra struttura, è stata un interessante percorso di scoperta per gli utenti coinvolti ma anche per gli assistenti che vi hanno preso parte, tutti hanno potuto vivere un’esperienza di gruppo molto intensa e gratificante.

Sono tanti gli aspetti che abbiamo notato negli utenti; tra i più significativi segnaliamo:

- una calorosa accoglienza e curiosità per la nuova proposta;
- una crescente sicurezza nel muoversi nello spazio a ritmo di musica e un’armonizzazione dei movimenti;
- dopo un iniziale imbarazzo, una sempre maggiore piacere e voglia di mostrare le proprie abilità;

- un ampliamento del numero di persone coinvolte nel contatto corporeo e nello scambio affettivo;
- una crescente facilità nell'espressione della tenerezza
- infine non sono mancati episodi di rifiuto e/o disagio nell'incontrarsi, ma questo è diventata occasione per mobilitare altre forme di accudimento.

Anche gli operatori hanno verbalizzato la ricchezza di stimoli che tale proposta ha offerto. Per loro è stata, infatti uno spazio di conoscenza di alcuni utenti poco conosciuti perché appartenenti ad altre comunità ed un'occasione per osservare nuove dinamiche in un gruppo e in un *setting* nuovo.

Gli assistenti sono passati, gradualmente, da una funzione regolativa/contenitiva rispetto agli utenti ad una partecipazione più attiva ed emotivamente più coinvolgente, mobilitando forti emozioni quali l'entusiasmo, la tenerezza, un rinnovato senso di appagamento e percependosi non solo soggetto di affettività ma oggetto di coccole e accudimento (ribaltamento delle funzioni). E tutto è stato condito dal divertimento e dal piacere di muoversi a ritmo di musica.

Concludendo possiamo dire che l'opportunità offerta da Laura Basso è stata molto preziosa, perché ci ha permesso di conoscere la Biodanza che, come sistema di sviluppo umano, ha sposato appieno il nostro approccio centrato sulla persona e sull'implementazione di tutte le occasioni che favoriscono l'espressione del Sé in tutte le sue sfumature.

Inoltre ha incontrato un altro aspetto fondamentale della *mission* dell'Istituto Palazzolo che è il divertimento: la gioia e le ore passate con Laura sono state molto divertenti.

È stato davvero uno spazio di nutrimento, di vita!