

Biodanza per persone con disturbo mentale Il valore sociale del benessere personale

*“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*

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, stiracchiarsi, 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.

“



- 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, abbracciare, 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 riscatto 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:

“

www.biodanzaesienrgie.it – www.biodanza.brescia.it

- 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:

- I. 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.



- II. 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: durante 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 particolar modo gli stimoli apportati dalla musica: *“la musica fa molto bene”* hanno detto.

Altro aspetto testimoniante la loro partecipazione a queste esperienze fu la condivisione delle attività: *“è molto bello fare le cose insieme”*. Apprezzarono 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 reincorporano con dignità nella vita condivisa e vengono accettate e amate dagli altri.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI PRINCIPALI

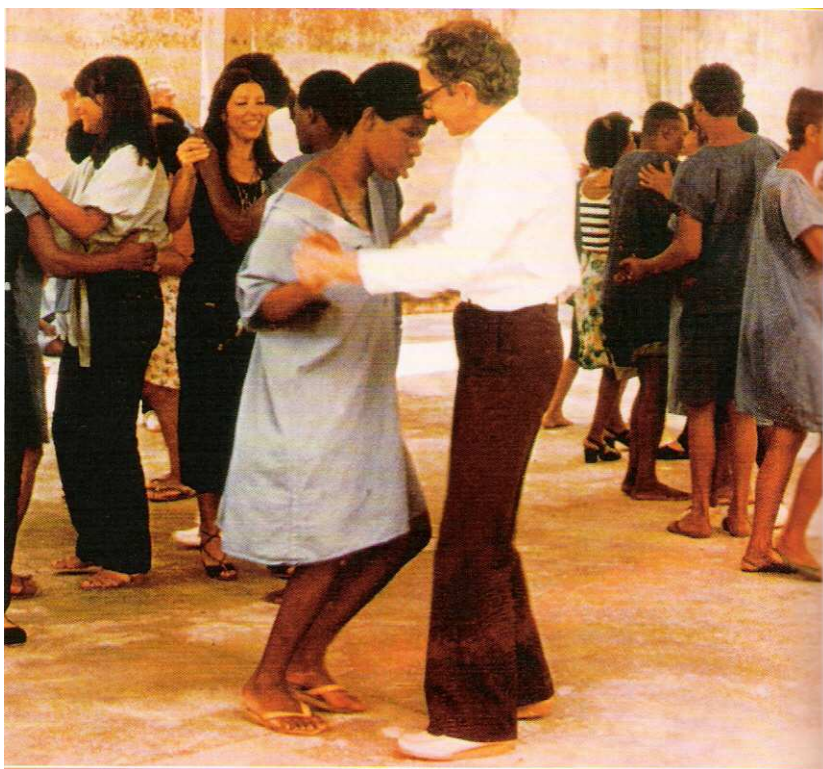
Gallese V. (2008), *Il corpo teatrale: mimetismo, neuroni specchio, simulazione incarnata*, pp. 13-38, www.unipr.it/arpa/mirror/pubbs/pdf/files/culturreteatrali_2008.pdf

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.



“

INTERVISTA A MARCELO MUR, MAESTRO DI BIODANZA

- Prima di tutto vorremmo chiederti cos'è la Biodanza?

È un sistema per aiutare le persone nella propria crescita, che utilizza la musica, la danza, esercizi di comunicazione ed esercizi di creazione in gruppo.

- Dove e com'è nata la Biodanza?

La Biodanza è nata in Cile negli anni '60 ad opera di Rolando Toro, psicologo ed antropologo, frutto di una lunga esperienza di vita. Lui prima è stato maestro e ha sperimentato tecniche di pittura e disegno coi bambini per facilitare l'espressività plastica attraverso il disegno e la pittura. Lui è stato sempre un appassionato di musica e di danza. Quando ha ricevuto la cattedra di psicologia dell'arte e dell'espressività, ha cominciato a sperimentare esercizi con musica con i propri studenti e poi con persone con difficoltà.

- Perché è importante la Biodanza e a chi può giovare?

E' importante perché raggiunge molte persone col suo messaggio, l'utilizzo della musica congiunta al movimento corporeo può essere impiegato in tutte le parti del mondo, visto che la musica è un linguaggio universale e il movimento corporeo può essere fatto dalla maggior parte delle persone. Se una persona ha un handicap fisico totale, abbiamo avuto esperienze di lavoro con la voce, che è un'ulteriore forma espressiva che tutti abbiamo. Non serve saper ballare o cantare, basta avere la voglia di rinnovarsi.

- Come ti sei avvicinato a questa "disciplina"?

Mi sono avvicinato per necessità, sono stato invitato a condividere un'attività piacevole tra amici e ho accettato questa possibilità. In cuor mio sapevo che questa esperienza non sarebbe stata solo piacevole ma anche necessaria, mi avrebbe aiutato nelle mie difficoltà esistenziali.

- In che modo è strutturata una lezione?

C'è una prima parte che ha lo scopo di spiegare il tema su cui si lavorerà in quella lezione e durante questo momento che dura da 15 ai 20 minuti, si raccolgono anche le domande e le riflessioni delle persone che vi partecipano anche in riferimento alle emozioni provate negli incontri precedenti.

Dopo questa prima parte verbale, fatta tutti seduti in cerchio, si passa alla danza, intesa come cercare di seguire i movimenti integrandoli con le emozioni che proviamo momento per momento e questi esercizi vengono spiegati e dimostrati dal maestro volta per volta sulla musica specifica su cui vanno realizzati.

- Quali musiche utilizzate e in base a quali criteri vengono scelte?

Mi piacciono molto le vostre domande, sono molto acute, profonde ... La scelta musicale segue i criteri della semantica musicale, che è lo studio del rapporto tra la musica e le emozioni di chi la ascolta e danza. Questi criteri sono:

1. Coerenza tra la prosodia musicale e lo sviluppo successivo: vuol dire che nella musica lo sviluppo viene anticipato da alcune battute che ci fanno prevedere come si svilupperà in seguito il brano. Se c'è coerenza tra la prosodia e lo sviluppo musicale, ci sarà coerenza tra musica e danza e ciò farà scaturire la *vivencia*, la sensazione di essere vivo.
2. Tema emozionale stabile lungo tutto il percorso, cioè l'emozione che la musica comunica deve essere chiara. Noi usiamo musiche che sono chiaramente allegre o chiaramente affettive o hanno uno stimolo alla creatività ben chiaro, non passano da un'atmosfera emotiva a un'altra, c'è stabilità, sentiamo che in quel momento possiamo lavorare su quella determinata emozione.
3. La musica deve generare uno stato d'animo elevato. Non usiamo musiche che deprimano lo stato d'animo.

“

4. La forza: il tema emozionale non solo deve essere stabile ma deve anche portare forza in chi danza e in chi ascolta, deve essere intenso, definito e intenso.

- Quante persone possono partecipare all'incontro?

Possiamo dire da cinque a qualche centinaio. La Biodanza è adatta anche alle moltitudini. Rolando Toro è riuscito a riunire da trecento a millecinquecento persone nei congressi internazionali di Biodanza che vengono organizzati frequentemente sia in America Latina sia in Europa, e ha condotto sessioni teoriche e pratiche per tutti quanti insieme. Le attività di questi congressi si fanno sia in luoghi chiusi sia in natura. Ad esempio abbiamo fatto un congresso nel '94 a Salice Terme (in provincia di Pavia) e trecentocinquanta persone hanno danzato in un grande parco pubblico.

- Esistono delle scuole di formazione per diventare insegnanti ?

Sì. In Italia esistono più di dieci scuole; indicativamente esiste una scuola per regione. Poi in Europa ci sono scuole in Svizzera, Francia, Belgio, Olanda, Inghilterra, Germania, Spagna. Ci sono diverse scuole in Brasile, Argentina, Cile, Perù, Ecuador, Messico, Sudafrica. Da alcuni anni sono state aperte scuole in California, in Giappone. Sta per aprire una scuola in Cina e un'altra in Israele. È prevista l'apertura di una scuola in Tanzania ad opera di una donna tanzanese che si è formata alla scuola di Milano e si è sposata con un insegnante di Biodanza italiano.

- In quali altre realtà vengono promossi gli incontri di Biodanza?

La Biodanza è diffusa in altre realtà come questa vostra, ad esempio a Vicenza. Poi si propone Biodanza anche ad anziani in strutture socio-sanitarie e anche in università della terza età come ad esempio a Milano. C'è Biodanza per adolescenti e per adulti. Da diversi anni si porta avanti un corso di Biodanza per malati di Parkinson a Milano. Ci sono corsi di Biodanza anche per malati di Alzheimer a Bologna. Si lavora nelle scuole con Biodanza per bambini a Milano, Torino, Bologna, Roma. Secondo un ultimo censimento della Associazione degli insegnanti di Biodanza, in Italia esistono più di cento gruppi che lavorano in diverse realtà.

- Come ti trovi con il nostro gruppo del C.P.S., quali emozioni provi quando balli con noi?

Subito quando vi ho visti mi avete suscitato simpatia. Ballando con voi provo molte emozioni, un insieme di emozioni, affetto, allegria, entusiasmo, tenerezza. Diverse volte durante le sessioni il vostro entusiasmo mi ha contagiato.

- Hai un indirizzo e-mail a cui le persone possono rivolgersi per poterti contattare?

marcelo. mur@biodanza.it o www.biodanzaesingergie.it

- Insegni anche all'estero?

Sì, viaggio principalmente in Europa: insegno in Spagna, Olanda, Belgio, Francia, Svizzera... Voglio dirvi che qui in Italia dirigo la Scuola di Biodanza della Liguria. Infine, a volte lavoro anche in Argentina, mio paese natale, approfittando quando torno dai miei parenti per le feste di fine anno.

Marcelo Mur

*Arte del vivere” – Dicembre 2009 – pp. 56-59
Si ringrazia il direttore della rivista per la concessione alla pubblicazione*

“

www.biodanzaesingergie.it – www.biodanza.brescia.it