

BIODANZA IN RESIDENZE SANITARIE ASSISTENZIALI: STUDIO QUALITATIVO

Diletta Calamassi^{1*}, Angelo Palfrader², Cristina Biagiotti³, Roberto Galli⁴

¹AUSL Toscana Centro and University of Florence, Florence, Italy

²Casa di Riposo Ojöp Frëinademetz, San Martino in Badia, Bolzano, Italy

³Territorial Health Unit, Florence, Italy

⁴AUSL Toscana Centro, Florence, Italy

ABSTRACT

Obiettivo: La Biodanza sembra essere utile per migliorare il benessere personale e ridurre lo stress. Lo scopo del presente studio è di esplorare i vissuti degli operatori che hanno partecipato a sessioni di Biodanza

Materiali e Metodi: Studio fenomenologico ermeneutico. Sono state condotte interviste in profondità, faccia a faccia e audio registrate agli operatori coinvolti nella cura e assistenza a pazienti affetti da Morbo di Alzheimer di due residenze sanitarie toscane, che hanno partecipato a 24 sessioni di Biodanza (12 sessioni tra soli operatori e 12 sessioni con operatori e ospiti). Successivamente le interviste sono state trascritte e i dati narrativi sono stati analizzati con il metodo Giorgi. Lo scopo delle interviste era di ottenere la descrizione dell'esperienza e del vissuto degli operatori, tramite l'individuazione di Unità di Significato e dei relativi concetti correlati.

Risultati: sono emerse 6 Unità di Significato e 15 codes: *Sentimenti prima dell'inizio delle sessioni e durante il percorso di Biodanza* (Curiosità prima dell'inizio dell'esperienza; Imbarazzo iniziale; Difficoltà "nel contatto" durante le prime sessioni); *Emozioni durante le sessioni di biodanza* (L'energia che scaturisce; Emozioni provate e miglioramenti rilevati); *Ricadute dell'esperienza di biodanza in ambito lavorativo* (Riduzione dello stress lavorativo e maggiore tranquillità; Il cambiamento del rapporto con i colleghi); *Il Lascito dell'esperienza di biodanza nella vita personale* (L'apprezzare di più la bellezza della vita; La tranquillità trovata; Il cambiamento del carattere); *Le percezioni degli operatori in merito ai benefici della biodanza sugli ospiti* (I miglioramenti durante la seduta; I cambiamenti dopo l'esperienza; Preoccupazione che i benefici acquisiti nel corso di Biodanza vadano perduti); *Aspetti organizzativi per la partecipazione alle sessioni di biodanza* (In orario o "fuori turno"; Le difficoltà nell'organizzazione del lavoro).

Conclusioni: Quasi tutti gli operatori ritengono la Biodanza utile sia a livello personale che per migliorare il clima all'interno del gruppo di lavoro. Gli operatori hanno percepito miglioramenti negli ospiti per quanto concerne il movimento e la deambulazione, la concentrazione, il wandering e l'aggressività. Gli intervistati esprimono la volontà di partecipare ad altre sessioni di Biodanza e di estendere la partecipazione ai familiari degli ospiti.

INTRODUZIONE

Nel corso degli ultimi anni, l'assistenza personalizzata rivolta agli assistiti affetti da demenza ha riscosso consensi sempre maggiori dalle istituzioni sanitarie e all'interno delle comunità di cura. Tuttavia, la realizzazione di attività specifiche e innovative rappresenta spesso una sfida.

Uno studio effettuato nel 2008 su persone affette da demenza (1), ha messo in evidenza che le attività sociali utili sono quelle che coinvolgono la memoria, la musica e la famiglia, comportando miglioramenti nella stimolazione sensoriale, nella percezione dell'immagine di sé (2), nella socializzazione e nel sentimento di solidarietà (3, 4), nella memoria (5) e nella diminuzione dei comportamenti oppositivi (6).

Alcuni studi dimostrando che la memoria procedurale e l'apprendimento motorio nei ballerini migliorano grazie al ballo (7) e allo stesso modo la conservazione della memoria e la capacità di apprendimento in persone affette da demenza migliorano dopo sedute di danza (8, 9). Su queste basi, in alcuni contesti di cura è stato suggerito un modello assistenziale comprendente musica e danza al fine di sostenere le abilità residue dei pazienti (10).

La musica e gli elementi di interazione sociale indotte nelle sessioni di ballo sembrano migliorare l'umore e l'emotività nei partecipanti, innescando ricordi positivi associati con le esperienze di danza vissute in giovane età e stimolando un effetto benefico sulla memoria grazie anche al contenuto emotivo dei ricordi (11).

Prove di efficacia sono state riscontrate nel miglioramento dell'interazione fra i pazienti affetti da demenza e il personale addetto all'assistenza. Questi studi, oltre a confermare gli effetti benefici delle sedute di danza terapia sull'attenzione dei partecipanti, suggeriscono un miglioramento della soddisfazione lavorativa negli operatori e nelle loro modalità di interazione con gli ospiti (12, 13, 14, 15).

L'utilizzo della danza nel trattamento delle persone anziane affette da demenza risulta essere un intervento utile, se utilizzato con regolarità, con un ottimo rapporto costo-efficacia (16) e, dal punto di vista degli operatori, sembra rendere l'interazione con gli ospiti più piacevole (17).

Lo studio di Duignan et al. sostiene che grazie alle sessioni di danza si sono verificate una diminuzione dell'agitazione dei pazienti affetti da demenza, un aumento del benessere sia dei pazienti che del personale, con lo sviluppo un "legame terapeutico" tra questi (15).

Una revisione di letteratura in merito agli effetti della "danza terapia" ha portato alla luce studi qualitativi e quantitativi, che hanno utilizzato approcci diversi (dalla danza terapeutica all'esercizio fisico basato sulla danza). I risultati suggeriscono che i comportamenti problematici diminuiscono, l'interazione sociale e il benessere sia dei residenti che del personale di cura migliorano (17).

E' opportuno sottolineare che esistono diverse modalità di utilizzare la musica e la danza all'interno dei progetti di cura e assistenza.

Differenze sostanziali esistono tra la danza e la danza terapia e tra la danza terapia e la *Biodanza*.

La *Biodanza* è stata creata negli anni '60 da Rolando Toro Araneda, antropologo e psicologo cileno ed è stata definita come un "sistema di integrazione umana, di rinnovamento organico, di rieducazione affettiva, di ri-apprendimento delle funzioni originarie della vita. La sua metodologia consiste nell'indurre *vivencia* per mezzo della musica, del canto, del movimento e di situazioni d'incontro di gruppo" (18). La partecipazione a sessioni di *Biodanza* intensifica la percezione di se stessi e favorisce l'accettazione incondizionata delle altre persone con cui si viene a contatto (indipendentemente dal sesso, dall'etnia e dalla condizione di salute), prevenendo l'instaurarsi di atteggiamenti discriminatori e di pregiudizi (19).

La *vivencia* (18), definita da Dilthey come “istante vissuto”, costituisce l’espressione originaria del più intimo di noi stessi, prima ancora dell’elaborazione simbolica o razionale, ed è indotto da un insieme di musica e danze in un gruppo affettivo (18).

La *vivencia*, oltre che dalla musica e dalla danza, è indotta dal contatto e dall’incontro e questi elementi la differenziano in modo sostanziale dalla danza terapia.

Gli esercizi della *Biodanza*, durante i quali è ridotta al minimo la comunicazione verbale, allenano alla percezione delle emozioni e di stati d’animo, all’ascolto dell’interiorità facilitando l’attivazione di una comunicazione non verbale. Oltre alla percezione di sé, questo metodo è in grado di aumentare l’attenzione e l’ascolto dell’ambiente circostante aumentando il livello di empatia (18). Agendo a livello neurofisiologico, alcuni studi suggeriscono che la *Biodanza* sia efficace nel trattamento di pazienti affetti da Fibromialgia (13, 14).

Nello studio di D’Alencar et al. sono stati indagati, con il metodo etnografico, gli effetti della *Biodanza* su un gruppo di anziani. I dati sono stati raccolti attraverso interviste semi-strutturate e osservazione partecipate. Per questi anziani la *Biodanza* ha rappresentato uno strumento per affrontare le difficoltà legate alla loro salute, stimolando il cambiamento di comportamento in seguito all'aumento dello slancio vitale e della volontà di vivere (20).

La sperimentazione di Gianelli ha portato a proporre la *Biodanza* come un percorso di crescita e di sviluppo personale, per promuovere il benessere individuale psicologico, ridurre il grado di alessitimia e i livelli di stress (21).

Uno studio recente (22), dimostra gli effetti positivi della *Biodanza* nel ridurre lo stress e la depressione negli studenti spagnoli.

Lo scopo del presente studio è quello di esplorare l'esperienza degli operatori, che lavorano all'interno di strutture dedicate alla presa in carico di persone affette da Morbo di Alzheimer (M.A.), che hanno partecipato a sessioni di *Biodanza*.

MATERIALI E METODI

Disegno dello studio, partecipanti e fasi attuate per l'implementazione

Studio qualitativo di tipo fenomenologico (fenomenologia ermeneutica), realizzato mediante l'effettuazione di interviste in profondità rivolte agli operatori che hanno partecipato a sessioni di *Biodanza*.

E' stato coinvolto il personale operativo nei Nuclei Alzheimer (Nuclei specifici all'interno di RSA per la presa in carico di persone affette da demenza) di due RSA (Residenze Sanitarie Assistenziali) toscane (Italia).

Di seguito si riportano gli step effettuati per la realizzazione dello studio:

- 1) Incontro con la Direzione delle due RSA per la presentazione del progetto e approvazione dello stesso;
- 2) Incontro con il personale operativo nei Nuclei Alzheimer per la condivisione del progetto
- 3) Raccolta dei consensi per la partecipazione allo studio;
- 4) Effettuazione delle interviste rivolte agli operatori per esplorare l'esperienza vissuta e analisi dei dati narrativi.

Modalità di effettuazione delle interviste e di analisi dei dati narrativi

Le interviste sono state condotte da un unico ricercatore. Prima dell'effettuazione delle interviste, il ricercatore ha sospeso le sue conoscenze e le sue percezioni in merito alla Biodanza (bracketing). Le interviste semistrutturate sono state effettuate faccia a faccia e audioregistrate, nel settembre 2016.

Il ricercatore ha invitato la persona a presentarsi (Fase di riscaldamento e accoglienza) e a raccontare le proprie percezioni rispetto all'esperienza vissuta inerente la Biodanza (Open question). Sulla base dei vissuti al momento toccati dalla persona intervistata e attraverso domande poste dal ricercatore (Key questions), sono stati indagati i sentimenti provati, le percezioni e i vissuti. Al termine dell'intervista, il ricercatore ha ri-puntualizzato gli aspetti espressi dalla persona, al fine di avere conferma delle tematiche emerse (Assessment of the credibility).

Tutte le audio registrazioni sono state trascritte su di un foglio elettronico in formato doc creando un distinto documento per ogni intervista (Primary Documents).

Le trascrizioni hanno riportato fedelmente tutto il "parlato" emerso durante l'intervista.

I dati narrativi sono stati analizzati con il Metodo Giorgi (23).

Ogni intervista è stata letta una prima volta con l'obiettivo di ottenere un senso del tutto. Una seconda lettura approfondita per ogni intervista è stata effettuata per comprendere le essenze dell'esperienza e individuare i concetti salienti (codes). Altre letture attente hanno permesso di individuare per rindondanza le Unità di Significato (tematiche principali) e di collegare i codes alle Unità di Significato. Le Unità di Significato sono state messe in relazione tra loro, tenendo conto di una specifica cronologia: prima dell'inizio delle sessioni di Biodanza, durante lo svolgimento delle sessioni di Biodanza, dopo due mesi dallo svolgimento delle sessioni di Biodanza.

Tre ricercatori hanno letto individualmente le interviste nella loro versione integrale e hanno individuato in maniera indipendente le tematiche fondamentali emerse e le frasi significative. Successivamente, i ricercatori si sono confrontati per giungere ad un'unica concettualizzazione delle trascrizioni.

Le domande di riscaldamento, la Open question e le Key question sono descritte nella Tabella 1.

Tabella 1: Domande utilizzate per la conduzione dell'intervista

Domande di riscaldamento	<i>Quale è la sua età, da quanto tempo lavora in questa struttura, quale la sua professione...</i>
Open Question	<i>La Biodanza...la sua esperienza...</i>
Key questions	<i>Anche i pazienti hanno fatto la Biodanza. Secondo lei come hanno vissuto questa esperienza...</i> <i>Ripeterebbe l'esperienza di Biodanza?</i> <i>Ambiti di miglioramento per le sessioni di Biodanza?</i>

Concluso lo studio, i dati narrativi elaborati sono stati fatti visionare ai partecipanti, che si sono "ritrovati" nelle elaborazioni dei ricercatori (member checking).

Al termine dello studio e dell'analisi dei dati narrativi, un ricercatore esterno ha visionato i trascritti e le elaborazioni effettuate, confermando l'affidabilità dei risultati (audit trial).

Le interviste sono state realizzate in spazi all'interno delle RSA coinvolte.

Per ogni persona intervistata sono stati messi a disposizione una bottiglia di acqua e un bicchiere.

Le interviste sono state effettuate dopo acquisizione di consenso informato scritto.

Caratteristiche delle sessioni di Biodanza e modalità di partecipazione

Durante le sessioni di *Biodanza* i partecipanti vengono invitati a sospendere l'uso della parola in modo da favorire il sentire della musica. Oltre alla regola del silenzio, vige quella della sospensione del giudizio verso sé stessi e gli altri e quella della privacy (quanto espresso dal singolo non può essere divulgato in alcuna sede).

Nella prima sessione, i partecipanti vengono invitati a presentarsi. I successivi 10 minuti vengono dedicati a una breve esposizione dei principi della *Biodanza* da parte dell'Operatore di Biodanza Certificato (OBC). L'OBC è qualificato a seguito di un percorso teorico-pratico triennale (1050 ore) con standard definiti dalla International Biocentric Foundation, secondo Biodanza SRT (Sistema Rolando Toro). Generalmente, la prima parte della sessione di *Biodanza* è dedicata alla condivisione, dove l'OBC invita i componenti del gruppo ad esprimere liberamente le sensazioni, le emozioni e le riflessioni generate durante la sessione precedente. Al termine della condivisione, l'OBC illustra gli obiettivi della nuova sessione. Le sessioni iniziano con una "fase di attivazione", con esercizi e musiche che favoriscono l'integrazione del gruppo. Vengono proposte danze di integrazione motoria e affettivo-motoria. Gli esercizi di base sono la marcia fisiologica, danze di coordinamento a due, danze di sincronizzazione e il gioco. Alla fase di attivazione segue la "fase di regressione" che stimola l'attività parasimpatica del sistema nervoso, favorendo l'auto-ascolto e la percezione del proprio sentire interiore. La seconda parte della sessione viene realizzata attraverso danze di fluidità e di eutonia, con incontri, abbracci, carezze, ronde di culla. Segue una "fase di riattivazione" che porta i partecipanti ad uno stato neurofisiologico di attivazione simile a quello di partenza.

Nell'ambito di un precedente progetto, sono stati creati due gruppi composti da otto operatori (Infermieri, Operatori Socio Sanitari, Fisioterapisti, Psicomotricisti, Educatori Professionali). Ogni gruppo ha partecipato a 12 sessioni di Biodanza della durata di due ore ciascuna e a 12 sessioni di *Biodanza* insieme agli ospiti (8 ospiti per ciascuno dei due Nuclei Alzheimer), della durata di un'ora ciascuna (cadenza settimanale).

Le 24 sessioni di Biodanza sono state condotte da un OBC e hanno previsto la partecipazione di altre 2 persone che avevano partecipato in passato a sessioni di Biodanza.

Le sessioni di Biodanza effettuate con gli operatori, si sono svolte al termine dell'orario di servizio del mattino, con aggiustamento dell'orario di lavoro dei partecipanti in modo da permetterne la partecipazione in modo continuativo.

Le sessioni con gli ospiti e gli operatori, si sono svolte al mattino. In queste sessioni, non sono state previste le "condivisioni", ma solo un breve riepilogo di quanto fatto nella sessione precedente e una brevissima presentazione della sessione corrente. Gli ospiti, sono stati individuati in maniera randomizzata, fra gli appartenenti ai Nuclei Alzheimer delle due RSA. Il criterio di inclusione è stato determinato dalla diagnosi clinica di M.A. e da un valore di Mini Mental State Evaluation (MMSE) \leq a 24.

Gli esercizi e le musiche per ritmo e durata (non superiore ai 60 minuti), sono stati tarati in relazione alle caratteristiche degli ospiti (ciascun ospite è stato stimolato ad esprimersi in relazione alla propria capacità fisica).

La partecipazione degli ospiti alle sessioni di Biodanza è avvenuta a seguito dell'acquisizione del consenso informato da parte dei rispettivi familiari o tutori legali.

RISULTATI

Sono stati intervistati in totale 16 professionisti (14 donne e 2 uomini), con età compresa tra i 25 e i 65 anni. Le interviste hanno avuto una durata media di circa 20 minuti.

Le figure professionali dei caregivers erano così ripartite: 1 Infermiera, 2 Fisioterapisti, 2 Educatori Professionali, 11 operatori addetti all'assistenza di base.

L'esperienza di lavoro nella struttura era molto variabile: dai 4 anni per l'Infermiera, dagli 8 ai 15 per i Fisioterapisti, dai 3 ai 12 anni per gli operatori addetti all'assistenza di base.

Tutto il personale ha partecipato ai Corsi di Aggiornamento previsti dalla direzione della struttura.

I caregivers hanno deciso di partecipare su base volontaria, dopo aver partecipato alla Sessione di Prova tenuta nel mese di Novembre 2015.

Sono emerse 6 Unità di Significato (US) e 15 relativi *codes*.

In generale, l'esperienza di *Biodanza* è stata vissuta positivamente e ha prodotto effetti benefici a livello personale, all'interno del gruppo di lavoro e in relazione agli ospiti.

La prima unità di significato si riferisce ai sentimenti degli operatori prima dell'inizio delle sessioni di Biodanza. La seconda si riferisce alle emozioni provate durante le sessioni (una volta superato il momento iniziale di imbarazzo). La terza e la quarta unità di significato riguardano l'influenza percepita della Biodanza a livello lavorativo e personale. La quinta riguarda i cambiamenti dei pazienti, percepiti dagli operatori, in seguito alla Biodanza. La sesta si riferisce all'impatto percepito dagli operatori su specifici aspetti organizzativi delle sessioni di Biodanza.

Solo un operatore ha affermato di non aver percepito miglioramenti in seguito a questa esperienza, anche se non si è pentito di averla fatta.

Egli non ha notato particolari cambiamenti a livello personale con il tempo, ma durante gli esercizi di Biodanza, afferma di aver provato un senso di benessere e di tranquillità. La sua percezione, per

quanto concerne gli ospiti, è stata comunque positiva: dichiara che, in qualche caso, ci sia stata partecipazione, interesse, serenità. Questo operatore ha espresso perplessità relativamente ai possibili effetti nel tempo, poiché ritiene che, considerando la patologia e in base alla sua esperienza pluriennale, siano realistici soltanto gli effetti legati al “qui e ora”.

Di seguito, presentiamo U.S, codes collegati e frasi significative direttamente riferite dai partecipanti.

U.S. 1: Sentimenti prima dell’inizio delle sessioni e durante il percorso di Biodanza

La curiosità nell’approcciarsi a qualcosa di non conosciuto, è un sentimento positivo, che denota apertura, disponibilità, interesse, coraggio.

Possiamo considerare la curiosità come uno degli elementi che permette agli individui di arricchire, aumentare le proprie esperienze e conoscenze.

L’entusiasmo, inoltre, unito alla curiosità, denota una forte motivazione ad iniziare un nuovo percorso esperienziale. Questa US raggruppa 3 codes: Curiosità prima dell’inizio dell’esperienza; Imbarazzo iniziale; Difficoltà “nel contatto” durante le prime sessioni.

Iniziare un percorso di Biodanza scatuisce curiosità e disponibilità a sperimentare. I sentimenti di imbarazzo possono essere presenti, all’inizio, come in molti altri contesti di relazione, in quanto ci esponiamo agli altri. Nella nostra società, il contatto con l’altro, il toccare ed essere toccati, sono spesso vissuti come invadere o essere invasi e non come elemento fondante la relazione:

Curiosità prima dell’inizio dell’esperienza

“(…) Io sono stata curiosissima fin dall’inizio, quando mi è stato proposto e mi è stata data la possibilità di poter accedere ero troppo incuriosita e quindi ho voluto provare”; “(…) È stato entusiasmo e curiosità di capire questa cosa”.

Imbarazzo iniziale

“(…) all’inizio molto imbarazzo, proprio per quello che dicevo prima, che siamo abituati poco a dar voce alle nostre emozioni”; “(…) anche se mi piaceva questa cosa della danza tutti insieme, mi metteva un po’ in imbarazzo, questo fatto di poter toccare le colleghe”.

Difficoltà “nel contatto” durante le prime sessioni

La distanza di relazione/comunicazione varia a seconda del contesto etnico, sociale ed antropologico.

Il contatto è un elemento fondamentale nel rapporto madre – figlia/o fin dalla nascita: è l'espressione della conferma dell'identità ed il veicolo prioritario dell'affetto.

A mano a mano che diventiamo adulti, nella nostra società, il contatto rimane sempre più circoscritto alla sfera delle relazioni affettive e diventa marginale o addirittura "sconveniente" nella relazione/comunicazione.

Pensiamo all'importanza del contatto per le professioni sanitarie, nella relazione con le persone assistite.

Gradualmente, ma in modo estremamente naturale, nelle sessioni di Biodanza, questa difficoltà scompare:

"Ci siamo sentite un po' troppo vicine tra persona e persona, all'inizio ci ha dato questa impressione"; "(...) diciamo che all'inizio forse abbiamo avuto qualche problema, ci siamo sentiti un pò invasi".

Dalle interviste emerge che l'imbarazzo e le difficoltà nel contatto, tendono a scomparire nelle successive sessioni di Biodanza:

"(...) questo toccare a me dava un po' fastidio... dopo è stato più semplice"; "(...) questo imbarazzo diminuiva sempre, fino a arrivare ad avere benessere, sinceramente io mi sono anche rilassata, soprattutto nelle ultime [sessioni]..."

U.S. 2: Emozioni durante le sessioni di biodanza

La vivencia per le sue caratteristiche, può determinare sensazioni di energia positiva, sviluppare le emozioni e contribuire ad aumentare il benessere.

Questa US raggruppa 2 codes: L'energia che scaturisce; Emozioni provate e miglioramenti rilevati.

La *vivencia* per le sue caratteristiche, può determinare sensazioni di energia positiva, sviluppare le emozioni e contribuire ad aumentare il benessere:

L'energia che scaturisce

Le sessioni di Biodanza sono caratterizzate da esercizi, correlati a musiche, tesi a far emergere, sviluppare, rafforzare il benessere e il potenziale personale, al fine di favorire un rapporto positivo con la realtà. Il "gruppo affettivo" è il contenitore che favorisce e permette l'espressione dei potenziali: *"(...) il fatto dell'energia, che si possono passare due persone anche dandosi la mano, accarezzandosi, il fatto di sentirsi in un gruppo, fare tutti la stessa cosa, si sentiva proprio energia, ti trasmetteva energia"; "... io sono venuta fuori da questa prima sessione con molta energia positiva, mentre io di solito son sempre molto titubante, molto negativa..."*

Emozioni provate e i miglioramenti rilevati

Quanto espresso dai partecipanti, sembra confermare che la Biodanza sia una disciplina utile per stimolare la gioia di vivere, lo slancio vitale, la sensibilità alla vita, la comunicazione affettiva e intima, il risveglio del piacere, la connessione ai propri istinti, l'espressione creativa ed emozionale attraverso il corpo: *"(...) Per quello che ho visto io c'è stato un miglioramento sull'immediato, lì nella lezione"; "(...) Felicità (...)"*; *"(...) C'è stato un mix di emozioni, benessere"; "(...) Un'esperienza emozionale perché tramite dei movimenti liberi, si riesce ad esprimere un po' noi stessi; "(...) Queste sensazioni, o di pianto o di gioia, devono venire fuori, perché io vedevo proprio che se riuscivo a farle venire fuori stavo meglio con me stessa e stando bene con me stessa, stavo bene anche con chi mi circondava."; "Come sensazioni provate ci sono state tanta serenità e mi sentivo di dare e di ricevere"; "(...) mi ha fatto venire dei bei ricordi e soprattutto riaccendere delle emozioni che era da un po' che non provavo, perché comunque è uno scambiarsi emozioni"; "(...)Stavo bene in quell'ora insieme a loro, perché... non so... ballare tutti insieme, così... questa bella musica, una sensazione di benessere, di serenità interiore."*

U.S. 3: Ricadute dell'esperienza di biodanza in ambito lavorativo

Questa US raggruppa 2 codes: La riduzione dello stress lavorativo e la maggiore tranquillità; Il cambiamento del rapporto con i colleghi.

In un contesto così specifico, l'aumento del benessere personale può contribuire alla riduzione dello stress lavorativo e a essere più sereni nello svolgere le proprie attività.

Gli esercizi svolti nella *Biodanza* possono agire sulla relazione/comunicazione e sulla capacità di contatto, migliorando il clima interno:

La riduzione dello stress lavorativo e la maggiore tranquillità

Abbiamo visto nelle US e nei codes precedenti, che gli esercizi di Biodanza possono permettere ad ognuno di ritrovare/migliorare l'equilibrio, l'armonia interiore, condizione che genera una diminuzione degli effetti negativi dello stress e permette di sviluppare una sensazione di tranquillità.

Le modifiche positive sono percepite sia a livello personale che a livello di gruppo di lavoro.

La risultante è un clima interno migliore, con ricadute positive anche nell'approccio con gli ospiti: *"(...) Secondo me un calo di stress... almeno io anche nelle mie colleghe ho notato più serenità"; "(...) Secondo me c'è stata una diminuzione del livello di stress, perché la mattina quando arrivi e ci sono cento cose da fare normalmente ti fai prendere dall'ansia... prima era così, invece ora si affrontano le cose con calma, se ne affronta una alla volta e si arriva ugualmente a farle tutte e a fine mattinata si arriva più tranquilli"; "(...) secondo me questa tecnica può aiutare, anzi ci vorrebbe un po' di più,*

perché qualcosa che fa bene alle operatrici come rilassarle, tranquillizzarle... quando uno è più calmo ed è più tranquillo svolge meglio anche il suo lavoro”.

Il cambiamento del rapporto con i colleghi

Un gruppo di lavoro che partecipa a sessioni di Biodanza, viene facilitato nel migliorare la relazione/comunicazione, in quanto c'è condivisione delle emozioni che scaturiscono, c'è contatto fra i partecipanti, aspetti che favoriscono la diminuzione delle resistenze e dei pregiudizi: *“(…), in generale in tutti, appunto, ho notato una diversa unione fra tutti, più che altro quello ho notato, ci vediamo in maniera diversa.”; “(…) e ora invece ci siamo accorte che ci viene più naturale avvicinarsi, probabilmente non era così scontato nel gruppo, noi ci conoscevamo tutti però mai ci si era abbracciati.”.*

Un operatore non ha percepito effetti sul gruppo di lavoro: *“lo non l’ho vista una cosa utile.”.*

U.S. 4: Il Lascito dell’esperienza di biodanza nella vita personale

Questa US raggruppa 3 codes: L'apprezzare di più la bellezza della vita; La tranquillità trovata; Il cambiamento del carattere. La *Biodanza* offre la possibilità di far emergere le energie positive di ognuno, di apprezzare la bellezza della vita. La possibilità di generare benessere, può indurre le sensazioni ad esso associate.

In questo contesto, i partecipanti hanno percepito cambiamenti a livello personale. La Biodanza, può essere un percorso volto a favorire il recupero, lo sviluppo della capacità di far emergere i propri istinti e di riappropriarsi di elementi positivi come la gioia di vivere, lo slancio vitale e la sensibilità alla vita.

L'apprezzare di più la bellezza della vita

Gli esercizi di Biodanza, sono rivolti a sviluppare il nostro potenziale, sia nella fase di “attivazione” che in quella di “regressione” e permettono di aumentare la capacità e la sensibilità nel cogliere le piccole e grandi cose che la vita ci offre ogni giorno e provarne un intimo piacere: *“(…) La Biodanza è un inno alla vita è come tornare bambini, ti fa riscoprire la bellezza del giorno, della notte, almeno a me eh, vedi le cose un po' più rosee (...); “(…) prima andavo a camminare ed era la camminata che faceva bene, invece ora cammino, guardo la natura, mi soffermo anche a una foglia, faccio più caso alle piccole cose, prima le sorvolavo di più, ora invece faccio molto caso a queste cose e devo dire che mi manca la Biodanza.”.*

La tranquillità trovata

Abbiamo visto in precedenza, come la Biodanza possa favorire una diminuzione dello stress lavorativo e migliorare il clima interno in un gruppo di lavoro. Il recupero, lo sviluppo di una

condizione di armonia personale, di tranquillità, si trasferisce in modo positivo anche nel rapporto con i colleghi e con la realtà lavorativa: *“(...) avevo passato un anno difficile, in cui ero molto stressata (...), quindi avevo sempre mal di stomaco e ultimamente sono riuscita a superare questi momenti di agitazione con più calma.”; “(...) mi ha fatto bene (...) con la Biodanza riesci a staccare la spina, i problemi i lavoro e di casa sono meno pesanti.”; “(...) mi ha dato più serenità”.*

Il cambiamento del carattere

Gli stimoli che ognuno riceve attraverso gli esercizi di Biodanza, sono elaborati a livello profondo e possono favorire dei cambiamenti positivi nel rapporto con noi stessi e con il contesto con il quale ci rapportiamo (famiglia, affetti, ambito lavorativo, relazioni sociali, ecc.). Sono rivolti anche ad aumentare la capacità di ascolto delle emozioni profonde a livello personale: *“(...) a me mi ha aiutato molto questa cosa, forse a accettare un po' più gli altri anche... e poi ho cominciato a cercare anche un po' più di essere me stessa”;* *“(...) mi ha fatto entrare nel profondo e quindi mi ha fatto scoprire i contrasti che avevo dentro di me e piano piano questi contrasti, man mano che procedevo con le lezioni di Biodanza, andavano diminuendo...è stata una cosa molto positiva per la mia crescita.”;* *“(...) Io, per come sono fatta io sono una persona molto idealista che tende a sognare parecchie cose a non concludere quasi niente, cioè io ho la testa fra le nuvole ... sono anche non costante nelle cose che faccio generalmente... e invece ho visto con la Biodanza mi ha portato ad essere più costante nelle mie cose”;* *“(...) ti cambia anche a livello caratteriale, almeno a me ha fatto molto bene, perché io sono la prima che ero una persona un po' più agitata e mi ha molto tranquillizzato, mi ha molto calmato”.*

Un operatore (fisioterapista) ha detto di non aver percepito ricadute su se stesso: *“E' stata interessante ma non mi ha lasciato più di tanto”.*

U.S. 5: Le percezioni degli operatori in merito ai benefici della biodanza sugli ospiti

I care givers hanno espresso in che modo gli ospiti hanno manifestato gli effetti che le sessioni di Biodanza, durante il loro svolgimento hanno indotto nei loro comportamenti. Hanno inoltre descritto quali cambiamenti si sono verificati nella vita di ogni giorno.

Questa US raggruppa 3 codes: I miglioramenti durante la seduta; i cambiamenti dopo l'esperienza; Preoccupazione che i benefici acquisiti nel corso di Biodanza vadano perduti:

I miglioramenti durante la seduta

I caregivers hanno notato che gli ospiti sono stati partecipi e hanno mostrato interesse durante lo svolgimento delle sessioni di Biodanza. Ognuno lo ha espresso in modo diverso, attraverso il sorriso, un volto più disteso, manifestazioni di gioia, ballando, diminuendo la rigidità nei movimenti, ricambiando abbracci, carezze e sorrisi: *“(...) Per quello che ho visto io c’è stato un miglioramento sull’immediato, lì nella lezione (...)”*; *“(...) ora è una fase un po’ particolare, è molto rigido, però ecco, quando era lì, io ho visto che più di una volta sorrideva, canticchiava mentre c’era questa musica...”*; *“(...) vedevo i residenti in quel momento sorridenti, collaboravano”*; *“(...) Tutti al loro modo hanno reagito, chi più chi meno (...)”*; *“Hanno anche partecipato in maniera abbastanza attiva per le loro condizioni, quindi c’era quello che era in carrozzine e non poteva ballare, però vedevamo che seguiva la musica con il piede, quindi questo vuol dire che c’era o comunque ricambiavano gli abbracci, ricambiavano i baci, insomma le carezze, cioè c’era un ricambio.”*; *“Si sono divertiti tanto e li ho visti emozionati, li ho visti proprio partecipi.”*

I cambiamenti dopo l’esperienza

La maggior parte degli operatori sostiene che gli ospiti abbiamo avuto benefici in seguito alla partecipazione delle sedute di Biodanza. Gli effetti percepiti riguardano il miglioramento del movimento e della deambulazione, della concentrazione, la riduzione del wandering e dell’aggressività:

“Eclatante per me è stato S.T., tantissimo, perché è una persona che ultimamente si durava fatica a farlo deambulare, una rigidità esagerata, anche per alzarlo dal letto era terribile, sempre fermo al tavolo con gli occhi sempre chiusi (...) con la Biodanza era proprio interessato ad ascoltare questa musica, poi ha incominciato a alzarsi, ha detto più volte il suo nome (...)”; *“(...) Soprattutto per quattro ospiti abbiamo notato che sono meno ansiosi (...). Sono più pacati, hanno meno wandering (...)”*; *“(...) lei è cambiata, ha iniziato ad essere un pochino più concentrata, lei è sempre in wandering e invece ultimamente tende a stare ferma, riesce a piegare i tovaglioli ...”*; *“(...) Anche L. che la mattina non si voleva spogliare per fare l’igiene, adesso si lascia più convincere si è un po’ più ammorbidita come carattere...”*; *“(...) T. che è un paziente in fase avanzata di malattia è migliorato nella deambulazione”*; *“(...) In una persona in particolare che lui ha tentato il suicidio tante volte, da quando abbiamo fatto questo percorso vedo che già è cambiato e adesso è contento di vivere”*; *“(...) il cambiamento in alcune persone c’è stato. In altre meno, però anche in questi un accenno di un sorriso che prima non c’era, lo abbiamo notato...”*.

Un operatore (fisioterapista) non hanno percepito miglioramenti: *“(...) al di là dello stimolo immediato, non ci sono stati dei grossi cambiamenti”*. Questo operatore ha espresso le sue perplessità

relative agli effetti nel tempo delle sessioni di Biodanza sugli ospiti. Non ha notato grandi cambiamenti che, a suo avviso, sono legati alla estrema variabilità della risposta agli stimoli nelle persone con M. Di Alzheimer.

Preoccupazione che i benefici acquisiti nel corso di Biodanza vadano perduti/Volontà e necessità di continuare il percorso di biodanza

La maggioranza degli operatori, viste anche le frasi che riportano gli effetti positivi, sia a livello personale, che di gruppo di lavoro e sugli ospiti, auspicano l'utilità e la necessità di proseguire l'esperienza. Qualcuno ha anche prospettato la possibilità di proporre l'esperienza ai familiari degli ospiti: *"(...) la Biodanza gli è piaciuta tantissimo [si riferisce ad un ospite], insomma tutto questo contatto fisico, noi si vedeva, perché lui ti abbracciava stretta.... però lui ne ha bisogno anche adesso (...)"*; *"(...) ora che si è iniziato questo progetto e poi è finito, ci domandiamo: 'ora che facciamo, che succederà?'"*; *"(...) nel momento sono stati tranquilli, bisogna vedere poi per quanto rimarranno questi miglioramenti...Insomma a me mi piacerebbe continuare"*; *"(...) lo sì e continuerei, se fosse possibile"*; *"Sarebbe bello far provare a varie famiglie quest'esperienza, penso un po' a tutti, ... li vedo, si sentono importanti in quel momento."*

U.S. 6: Aspetti organizzativi per la partecipazione alle sessioni di biodanza

Gli operatori hanno espresso in modo chiaro alcune difficoltà organizzative, legate alla opportunità di partecipare in modo ottimale alle sessioni con gli ospiti. Le loro annotazioni sono rivolte anche alle difficoltà per gli ospiti e sono comunque elementi di analisi positivi da sottoporre alla valutazione dei responsabili dell'organizzazione.

Questa U.S comprende 2 codes: In orario o "fuori turno"; Le difficoltà nell'organizzazione del lavoro. La maggior parte degli operatori sarebbe disponibile a partecipare alle sessioni di Biodanza sia durante il turno lavorativo che nel tempo libero:

In orario e "fuori turno"

"Mi piacerebbe se fosse all'interno del turno di lavoro ...cioè in base al turno a me andrebbe bene, benissimo, ma anche se venisse fatta di mattina e io dovessi entrare di pomeriggio andrebbe bene ugualmente, perché ho lo stacco di due ore: faccio Biodanza, mi rilasso un pochino e poi rientro a lavorare".

Alcuni operatori hanno espresso difficoltà legate allo svolgimento delle attività routinarie quando uno o più colleghi risultano impegnati nella sessione di Biodanza:

Le difficoltà nell'organizzazione del lavoro

“Il problema per me si è riscontrato partecipando a quell’ora, in turno siamo due colleghe, più una per le pulizie, quindi se tutte e due eravamo alla Biodanza, rimaneva solo una persona, quindi una difficoltà (...)”; *“Sinceramente a livello operativo è difficile gestire il tempo, a volte capitava che la facevamo [la Biodanza] durante il turno lavorativo (...), il pomeriggio è più semplice [partecipare], perché la maggior parte delle attività (l'alzata degli ospiti, l'igiene e tutto quanto), vengono svolte la mattina”;* *“È difficilissimo farlo di mattina, perché poi c'è da scrivere le consegne, i tempi sono ristretti, c'è il pranzo e tutto quanto, quindi è veramente complicato, specialmente se siamo due operatori ed entrambi partecipiamo alle sessioni insieme (...).”.*

DISCUSSIONE

La valutazione degli effetti della Biodanza è stata effettuata in un contesto fino ad ora poco esplorato. Gli studi che presentano qualche analogia, sono quelli relativi agli effetti della danza e della danza terapia nelle persone con demenza e anche gli effetti della Biodanza nelle persone con Fibromialgia, sono riferiti a contesti specifici e difficilmente comparabili.

Nel presente studio, i vissuti espressi dai partecipanti si articolano su tre piani chiaramente distinti: quello degli effetti individuali, quello degli effetti nell'ambito lavorativo e quello degli effetti percepiti sugli ospiti.

Chi ha partecipato, dopo la sessione di prova, è stato mosso dalla curiosità, che è espressione di disponibilità a provare, a sperimentare qualcosa di diverso e di nuovo.

Anche se ci sono curiosità e disponibilità, inizialmente la sensazione diffusa di imbarazzo è legata all'inizio di un percorso nel quale il movimento, la danza ed il contatto (le carezze, gli abbracci) espongono senza barriere agli altri. Qualche partecipante ha espresso con chiarezza il concetto di “spazio personale”, per il quale gli sguardi, gli abbracci, i baci e la possibilità di esprimere le proprie emozioni richiedono un approccio delicato e graduale.

Con il progredire del percorso, la sensazione d'imbarazzo è gradualmente diminuita fino a scomparire e ciò ha permesso agli operatori di esprimere liberamente le emozioni con i colleghi di lavoro. Come negli studi analizzati da Guzmán-García A. et al. nella sua revisione di letteratura (7), possiamo affermare che anche negli operatori il benessere individuale è aumentato. Gli operatori

hanno riferito, infatti, una sensazione generalizzata di maggiore tranquillità, di serenità, di rilassamento, una maggiore capacità di accettare gli altri, di essere se stessi.

Durante le sessioni, alcuni partecipanti hanno percepito in modo significativo la sensazione di energia positiva determinata dagli esercizi e dalla presenza di un gruppo affettivo.

Come in studi citati nell'introduzione (12, 13, 14, 15), anche sul piano dell'ambiente lavorativo si sono verificate modifiche positive.

Come in studi presenti in letteratura (3, 4), relativamente agli effetti sugli ospiti, gli operatori hanno percepito ricadute positive. Gli ospiti esprimevano una serenità diffusa, il divertimento, la gioia, il sorriso. Per alcuni è stata percepita una ripresa di contatto con la realtà esterna, una diminuzione della rigidità motoria, dell'ansia e del wandering, una maggiore concentrazione anche nello svolgimento di attività semplici e una diminuzione dell'incontinenza.

Negli operatori è presente la consapevolezza dell'importanza della continuità nella partecipazione alle sessioni di Biodanza per mantenere gli effetti positivi sugli ospiti. Sono state espresse riflessioni sulle problematiche alla partecipazione nelle sessioni con gli ospiti, derivanti dalla contemporanea presenza in servizio e legati all'aumento del carico di lavoro per i pochi operatori che rimangono con gli ospiti che non partecipano alle sessioni di Biodanza.

Quasi tutti gli operatori hanno manifestato la massima disponibilità a ripetere l'esperienza di *Biodanza* e l'auspicio di estenderla anche ai familiari degli ospiti.

CONCLUSIONI

Le emozioni vitali, di amore e di trascendenza indotte dalla *Biodanza* creano vicinanza umana, solidarietà ed empatia. L'apprendimento che avviene grazie alla *vivencia*, migliora la capacità comunicativa degli operatori sanitari, perché la sperimentazione della vicinanza e del contatto fisico li sensibilizza e li rende più consapevoli. Questa consapevolezza permette di svolgere i gesti di assistenza con maggiore capacità ed attenzione nella relazione d'aiuto. Il "fare insieme", nelle classi di Biodanza operatore/ospite, potenzia la dimensione umana e rompe lo schema paziente – operatore, fatto di distanza che caratterizza il vivere un ruolo.

Laddove si ritenesse utile inserire la *Biodanza* come attività per gli ospiti, i familiari e gli operatori all'interno di una RSA, occorre valutare attentamente agli aspetti organizzativi per non creare disagi operativi.

La Biodanza è una metodica bio-naturale che potrebbe apportare benefici anche in relazione alla potenziale diminuzione dell'utilizzo di farmaci nelle persone con M.A.

Le prove di efficacia della Biodanza in RSA sono molto limitate, in relazione anche alle sfide metodologiche che devono essere affrontate in questo tipo di ricerche. Riteniamo necessari ulteriori studi per acquisire maggiori conoscenze.

BIBLIOGRAFIA

- [1] Harmer, B.J. and Orrell, M. (2008) What Is Meaningful Activity for People with Dementia Living in Care Homes? A Comparison of the Views of Older People with Dementia, Staff and Family Carers. *Aging & Mental Health*, 12, 548-558. <https://doi.org/10.1080/13607860802343019>
- [2] Bower, H.M. (1967) Sensory Stimulation and the Treatment of Senile Dementia. *The Medical Journal of Australia*, 1, 1113-1119.
- [3] Lehner, S. (2006) Benevolent Ballet: Fall Prevention for the Elderly. *ADQ*, 7, 19-22.
- [4] Hayes, L. (2006) Line Dancing with Dementia. *ADQ*, 7, 31-34.
- [5] Coaten, R. (2001) Exploring Reminiscence through Dance and Movement. *JDC*, 9, 19-22.
- [6] Kindell, J. and Amans, D. (2003) Doing Things Differently: Dance in Dementia Care. *JDC*, 11, 18-20.
- [7] Rösler, A., Seifritz, E., Krauchi, K., Spoerl, D., et al. (2002) Skill Learning in Patients with Moderate Alzheimer's Disease: A Prospective Pilot-Study of Waltz Lessons. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 17, 1155-1156. <https://doi.org/10.1002/gps.705>
- [8] Fleischman, D.A., Wilson, R.S., Gabrieli, J.D., Schneider, J.A., et al. (2005) Implicit Memory and Alzheimer's Disease Neuropathology. *Brain*, 128, 2006-2015. <https://doi.org/10.1093/brain/awh559>
- [9] Van Halteren-van Tilborg, I.A.D.A., Scherder, E.J.A. and Hulstijn, W. (2007) Motor Skill Learning in Alzheimer's Disease: A Review with an Eye to the Clinical Practice. *Neuropsychology Review*, 17, 203-212. <https://doi.org/10.1007/s11065-007-9030-1>
- [10] Harrison, B.E., Son, G.R., Kim, J. and Whall, A.L. (2007) Implicit Memory Preserved in Dementia: A Potential Model for Care. *American Journal of Alzheimer's Disease*, 22, 286-293. <https://doi.org/10.1177/1533317507303761>
- [11] Kensinger, E. (2008) *Emotional Memory across the Adult Lifespan*. Psychology Press, Hoboken, 149-156.
- [12] Palo-Bengtsson, L. and Ekman, S.L. (1997) Social Dancing in the Care of Persons with Dementia in a Nursing Home Setting: A Phenomenological Study. *Scholarly Inquiry for Nursing Practice*, 11, 101-118.

- [13] Palo-Bengtsson, L. and Ekman, S. L. (2002) Emotional Response to Social Dancing and Walks in Persons with Dementia. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*, 17, 149-153. <https://doi.org/10.1177/153331750201700308>
- [14] Nyström, K. and Lauritzen, S. O. (2005) Expressive Bodies: Demented Persons' Communication in a Dance Therapy Context. *Health*, 9, 297-317. <https://doi.org/10.1177/1363459305052902>
- [15] Duignan, D., Hedley, L. and Milverton, R. (2009) Exploring Dance as a Therapy for Symptoms and Social Interaction in a Dementia Care Unit. *Nursing Times*, 105, 19-22.
- [16] Albanese, E., Banerjee, S., Dhanasire, S., Fernandez, J.-S., Ferri, C., et al. (2007) Dementia UK, A Full Report a Report into the Prevalence and Cost of Dementia Prepared by the Personal Social Services Research Unit (PSSRU) at the London School of Economics and the Institute of Psychiatry at King's College London, for the Alzheimer's Society. Alzheimer's Society, London.
- [17] Guzmán-García, A., Hughes, J. C., James, I. A. and Rochester, L. (2013) Dancing as a Psychosocial Intervention in Care Homes: A Systematic Review of the Literature. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 28, 914-924. <https://doi.org/10.1002/gps.3913>
- [18] Toro, R. and Matuk, E. (2007) Biodanza. Music, Movement, Expressive Communication for the Harmonious Development of Personality.
- [19] Ghedin, E. (2016) Step towards Happiness: The Value of Biodanza for Promoting Inclusion. *Italian Journal of Special Education for Inclusion*, 2, 189-206.
- [20] D'Alencar, B. P., Mendes, M. M., Jorge, M. S. and Guimarães, J. M. (2008) Biodanza as Process of Existential Renewal for the Elderly. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 61, 608-614. <https://doi.org/10.1590/S0034-71672008000500013>
- [21] Gianelli, M. T. (2015) Effectiveness on Health of an Annual Course of Biodanza, *Health Psychology* and 1-2015. Franco Angeli.
- [22] López-Rodríguez, M. M., Baldrich-Rodríguez, I., Ruiz-Muelle, A., Cortés-Rodríguez, A. E., et al. (2017) Effects of Biodanza on Stress, Depression, and Sleep Quality in University Students. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23, 558-565. <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0365>
- [23] Fain, A. (2004) *Nursing Research, Read It, Understand It and Apply It*. McGraw-Hill Education, New York, 221-226.