

# Passi verso la felicità: il valore della Biodanza per promuovere l'inclusione

## Steps toward happiness: The value of Bio-dance to promote inclusion

Elisabetta Ghedin / Dipartimento FISPPA, Università degli Studi di Padova / elisabetta.ghedin@unipd.it

The aim of this paper is to deepen the reflection on well-being and happiness questioning on the possibility of considering the Biodanza as an inclusive practice to promote a global well-being for people with disabilities. "Living a good life", aspire to happiness and well-being seem to have become a valuable imperative in order to create a facilitating environment, in which the barriers are removed to the participation of persons with disabilities. The Bio-dance method is well suited as an educational perspective that focuses on the life, music and movement and known as "the dance of life". Based on these premises, the ICF-CY mediation was used as conceptual orderer to find results of clinical Bio-dance in mental health, through the creation of a modifying environment that promotes well-being. Through the work of observation and analysis of the video recordings of the meetings of Bio-dance session which involved about 40 people, we tried to grasp the inclusive value of Biodance method and its contribution to promote the well-being of people involved. The conclusions that have been reached in Bio-dance method identify a positive environment in which it is promoted respect, tolerance, dialogue, and in which diversity is enhanced as in the inclusion process. Bio-dance method permits to establish genuine relationships with each other, in which no one feels judged and for this reason it is possible to express themselves fully, where everyone can express themselves and their resources.

**Key-words:** well-being, biodance, functioning, inclusion

abstract

© Pensa MultiMedia Editore srl  
ISSN 2282-5061 (in press)  
ISSN 2282-6041 (on line)

III. Esiti di ricerca 189

## 1. Il ben-essere come volano per una vita fiorente

Attualmente la letteratura scientifica in molti ambiti (filosofico, sociale, economico, psicologico) tende a focalizzarsi sul costrutto del ben-essere considerandolo in modo pro-attivo con l'obiettivo di individuare trame per coltivare, mantenere e migliorare tutte le dimensioni collegate allo sviluppo umano (Sen, 2001). Walker (2005) insiste sul fatto che *"we address human development not simply as abstract ideas, but as lived capacities at the level of everyday life"* (p. 104). Il focus in questo caso è su un *"environment suitable for human flourishing"* (p. 103). In questo panorama il ben-essere viene definito come la realizzazione del proprio potenziale fisico, emotivo, mentale, sociale e spirituale ispirato da un impegno armonioso in sintonia con se stesso, la famiglia e gli amici, la comunità e il mondo in generale. Per molte persone, il riferimento al ben-essere non è solo a quella che viene considerata la "buona vita" ma è al "vivere una buona vita". In questa accezione si potrebbe fare riferimento al *flourishing* così come viene inteso da M. Nussbaum come una vita che fiorisce in tutte le sue potenzialità indicando le molteplici possibilità attraverso le quali ogni persona può realizzarsi (2000). Con il riferimento ad essa significa includere nelle percezioni soggettive anche una dimensione collettiva: si riflettono non solo preferenze individuali, ma valori costruiti in senso più ampio in particolare facendo riferimento ad una comprensione condivisa di come è fatto il mondo e di come dovrebbe essere. Inoltre tale visione del ben-essere include in sé anche una dimensione morale, in riferimento a sentimenti per trovare il proprio posto nel mondo, ed essa è criticamente associata al come si è in relazione con gli altri (Ghedin, 2015). Già da tale considerazione possiamo comprendere lo stretto legame esistente tra un'idea di ben-essere così concepita e quella che emerge nella Classificazione Internazionale del Funzionamento, della Disabilità e della Salute (ICF) approvata nel 2001 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Tale classificazione ha infatti, come presupposto di base, la valorizzazione del ben-essere della persona nel suo contesto di vita. L'ICF, con il termine ben-essere, intende indicare "tutto l'universo dei domini della vita umana, inclusi aspetti fisici, mentali e sociali, che costituiscono quella che può essere chiamata buona vita" (OMS, 2007, p. 212). Quindi essa offre un quadro coerente di tutti quegli aspetti legati al ben-essere e che potremmo considerare come le sue componenti imprescindibili. Inoltre, concependolo come qualcosa di generale, globale e multicomponentiale, l'ICF amplia il campo di attenzione a degli aspetti nuovi, che non sono mai stati considerati nei modelli precedenti troppo legati ad una concezione biomedica, quali ad esempio l'educazione (Ghedin, 2014a), l'ambiente ed il lavoro (Canevaro, 2006) lo sport (Visentin, 2016). Considerare tali fattori come degli aspetti integranti il funzionamento della persona implica, nella prospettiva educativa, l'idea di promuovere il progetto di vita, fondamentale per ognuno. Tenendo presente tutto ciò, possiamo evidenziare come la classificazione ICF sia fondamentale per un'educazione inclusiva che si basi su una prospettiva del ben-essere che cerchi di sviluppare la pienezza della vita della persona, permettendo di tenere uniti tutti gli aspetti del suo funzionamento e considerandola nella complessità e nell'unicità della sua intera esistenza (Ghedin, 2014b). Nell'ICF al centro c'è una persona che cerca di attribuire significati a quanto gli accade sulla base di



conoscenze condivise con altri (concetto di *partecipazione* nell'ICF intesa come "il coinvolgimento in una situazione di vita" OMS, 2007, p. 41) e che è attore delle sue trasformazioni (concetto di *attività* nell'ICF intesa come "l'esecuzione di un compito o un'azione da parte di un individuo" OMS, 2007, p. 41). Considerare le persone come attori sociali vuol dire allora sottolineare che esse non sono singole unità che si limitano a reagire a situazioni problematiche o stressanti, ma persone che agiscono sulla base di scopi e di progetti (Santi, 2004), nell'ambito di sistemi di interazione interpersonale, cooperativa o competitiva in cui sono inseriti (Zani e Cicognani, 1999) e all'interno di ambienti che facilitano questa assunzione di ruolo. Matilde Leonardi (2005) a tal proposito scrive:

La nuova classificazione ha il vantaggio di essere uno strumento che consente di classificare il funzionamento di un individuo, nonché gli ostacoli da rimuovere e gli interventi da effettuare. Dunque un sistema "di misura" della disabilità non più legato alla sommatoria di ciò che manca a una persona, ma un'accurata valutazione del funzionamento e dell'ambiente. Un metodo che impone di prendere in considerazione non solo la patologia ma l'intera persona con i suoi problemi e le sue capacità e l'ambiente in cui vive (p. 85).

Quindi spostando l'attenzione da ciò che determina una condizione di disabilità nella persona, al suo funzionamento positivo, su come vive la propria dimensione di salute e su ciò che può essere promosso per migliorarla significa guardare alla persona in ottica dinamica, come capace di continui cambiamenti di cui essa stessa è protagonista ed in tal senso "l'ICF fornisce gli strumenti per poter monitorare le prestazioni, tenendo conto del gradimento dei beneficiari. Non considerandoli cittadini-consumatori ma attivi e consultati nella loro cittadinanza" (Canevaro, 2001, p. 6). Lo spostamento di attenzione verso la valorizzazione della dimensione positiva della vita degli individui, e quindi il ben-essere piuttosto che il mal-essere, può ricoprire maggiore importanza di quanto non sembri. Il ben-essere offre un'aspirazione inclusiva, in quanto mette d'accordo tutti, e offre la possibilità per impegnarsi verso un obiettivo positivo comune che non crea discriminazioni. "I nuovi termini vengono anche percepiti come meno stigmatizzanti per le persone disabili, riducendo gli atteggiamenti negativi e di rifiuto della gente verso i disabili in generale e verso le persone con disabilità psichiatrica in particolare. I concetti positivi utilizzati nella nuova terminologia si adattano agli scopi degli interventi di sensibilizzazione e informazione dell'opinione pubblica che possono ulteriormente ridurre lo stigma nella società" (Lieberman, 2012, p. 7). Questo sistema che ha a cuore il ben-essere delle persone e che si interessa al funzionamento di ognuno pone "l'accento su ciò che noi abbiamo in comune, come esseri umani, come persone, come cittadini, rende più facile il rispetto reciproco e l'adattamento alle situazioni che ci rendono diversi" (Leonardi, 2005, p. 76). Sembra essere giunto il momento di porre l'accento sugli atteggiamenti positivi di ciascuno di noi, in questo senso abbiamo cioè bisogno di contagi e di mettere in circolazione "cose positive"<sup>1</sup>. Valorizzare i funziona-

1 A. Canevaro, Relazione introduttiva Summer School Sipes, Settembre 2016.

menti (in termini di *beings* and *doings* a cui ciascuno di noi dà valore) potrebbe portare ad individuare positive dimensioni di ben-essere che permettono a ciascuno di noi di fiorire e prosperare (ICF-CY, 2007; Pollard, Lee, 2003).

## 2. La Biodanza come proposta inclusiva<sup>2</sup>

A tal proposito ben si inserisce il discorso sulla Biodanza-sistema Rolando Toro, intesa come sistema per l'integrazione e lo sviluppo dei potenziali umani, "danza della vita", attraverso una pedagogia a mediazione corporea. La Biodanza ha origine nel 1960 grazie all'opera di Rolando Toro, psicologo e antropologo cileno ma anche poeta e pittore, che si è ispirato a molteplici aree del sapere per elaborare tale sistema. È a partire da una riflessione sull'umanità e sulla realtà storica generale che ha inizio il suo lavoro, quando, nel periodo successivo alla seconda guerra mondiale, con la tragedia dell'Olocausto e delle bombe atomiche si è mostrato un livello di disumanità che fino allora era considerato del tutto inimmaginabile. Rolando Toro soffrì profondamente per queste atrocità, non capacitandosi di come fosse possibile che l'uomo stesso, il quale nell'ultimo secolo aveva compiuto grandi progressi sia da un punto di vista culturale che civile, avesse potuto dar origine a tali eventi distruttivi; tuttavia si rese conto di non poter guardare la vita solo attraverso queste malvagità, poiché contemporaneamente percepì nell'intimo di aver sperimentato la bellezza più assoluta nel corso della sua esistenza, grazie alle realtà dell'amore, della famiglia, del vincolo con la natura e con il mondo che lo circondavano. Mosso da queste emozioni contraddittorie che provava dentro di sé decise di creare una nuova prospettiva che recuperasse il significato più profondo dell'esistenza.

"Biodanza", dove il prefisso *bios* derivante dal greco significa "vita" e *danza* "movimento emozionato" può essere tradotta come "la danza della vita". "Danzare la vita" significa "riscattare il valore intrinseco dell'esistenza, espresso nell'unicità di ogni momento vissuto" (Toro, 1997, p. 10), risvegliare quella vitalità che è intrinsecamente presente in ogni gesto naturale dell'uomo, fare esperienza in modo diretto di tutto ciò che è esistente, sensibilizzare alla vita che è presente in sé, nell'altro ed in ogni elemento della natura. Ciò può essere sperimentato con un sistema pedagogico, la Biodanza, che pone al centro il corpo ed il movimento e la relazione con l'altro come espressione di vita.

A tal proposito R. Toro scrive:

Ho ideato una metodologia finalizzata allo sviluppo di un processo evolutivo di trasformazione affettiva: la Biodanza, con la quale propongo una forma di rinascita, un'educazione che abbia, come riferimento di base la vita, e che ci dia accesso alla felicità; una sociologia dell'amore.

La danza della vita si rifà al significato originario che tale pratica assumeva all'interno dei popoli primitivi, dove veniva utilizzata come modalità comunicativa

2 Si ringrazia la dott.ssa Giovanna Benatti, direttore della Scuola di Biodanza Vicenza Centro Gaja, per i preziosi suggerimenti nella stesura del paragrafo.



che però è lentamente scomparsa con il processo di civilizzazione. Rolando Toro, rifacendosi alle origini, promuove una danza concepita come una realtà olistica, nella quale viene coniugato l'aspetto corporeo, emotivo, sociale, intellettuale e spirituale dell'uomo. La danza "costituisce l'unità dell'uomo e del suo ambiente, dell'individuo e del suo gruppo, del corpo e dello spirito" (Garaudy, 1985, p. 19). Garaudy la ritiene un'esperienza intensa e per tale ragione non concettualizzabile attraverso la parola, che crea un'idea dell'individuo completamente nuova poiché non viene più immaginato come un essere chiuso in sé, ma diviene solidale con il tutto; il soggetto sente il movimento all'interno di sé, crea una comunità con gli altri uomini e percepisce con forza il mondo che lo circonda. La Biodanza viene concepita dall'ideatore come un vero e proprio modo di vivere, che utilizza la danza coniugata alla musica, come metodo, per far sì che la persona attraverso il movimento possa vivere completamente l'attimo presente recuperando la dimensione più ampia dell'esistenza. Rolando Toro ha lavorato per cinquant'anni cercando di elaborare quello che può essere definito un nuovo modo di vivere, che offra la "possibilità per l'essere umano di ritrovare in se stesso il proprio valore, di recuperare la capacità di stabilire legami affettivi profondi, seguire i propri istinti innati, integrandoli in modo coerente nel proprio stile di vita e, in questo modo, riqualificare il tempo che si vive" (Toro, 1997, p. 7). Una caratteristica fondamentale del sistema Biodanza è rappresentata dall'universalità, in quanto è un metodo educativo che ha un'applicazione eterogenea e trasversale. Fin dalle origini ci si è resi conto, come tale pratica, promuovendo l'espressione di sé e la relazione con l'altro, potesse portare degli importanti benefici a diversi gruppi di soggetti; per tale ragione può essere promossa sia come pratica educativa, con gruppi di bambini e adolescenti, o di adulti ed anziani, sia con "gruppi specifici" come ad esempio famiglie, medici, operatori sociali.

L'innovazione principale della Biodanza è data dal fatto di fondare il proprio sistema sul "Principio biocentrico", e sulla diversità e differenza considerati come valore biologico indispensabile per assicurare l'evoluzione della specie che consiste nel porre al centro la vita, come nucleo centrale di ogni azione che viene promossa. La "danza della vita" permette alla persona di essere completamente consapevole di se stessa, vivendo pienamente ogni gesto; ma la dimensione corporea rappresenta anche quel mezzo attraverso il quale viene stabilito un legame con le altre persone e che ci definisce come esseri di relazione che tendono verso l'altro<sup>3</sup>. Il sistema Biodanza si fonda sulla realtà dell'incontro, e sul fatto che l'iden-

3 Grazie anche alle neuroscienze, alle scoperte relative al funzionamento dei neuroni specchio e agli studi sullo sviluppo infantile (Trevarthen, 1993), si è fatta strada l'idea della *intercorporeità* come prima forma di intersoggettività, come forma di conoscenza preverbale implicita e costitutiva dell'identità umana. "Prima e al di sotto della lettura della mente metarappresentazionale si trova l'*intercorporeità* – la reciproca risonanza di comportamenti sensoriali-motori intenzionalmente significativi – quale principale fonte di conoscenza diretta degli altri". "Non è possibile concepire se stessi come un Sé, senza radicare questo processo di valutazione in una fase precedente in cui prevale la condivisione. Anche nella maturità un sistema multiplo di condivisione dell'intersoggettività, rafforza, sostiene e consente le nostre operazioni sociali". V. Gallese (2009), "The two sides of mimesis. Girard's Mimetic Theory, embodied simulation and social identification", *Journal of Consciousness Studies*, 16, (4), 2009, pp. 21-44(24).

tità personale, oltre che alla musica, è permeabile alla relazione con l'altro. A tal proposito Rolando Toro (1997) afferma infatti:

Ci connettiamo con la Vita quando ci connettiamo con l'altro, quando ci sentiamo capaci di profonda empatia, al punto che due esseri ne formano uno soltanto, universale; il flusso e riflusso dell'energia vitale si stabilisce, gli sguardi si accendono nella passione degli occhi dell'altro, il contatto si intensifica, in uno stato di sincronizzazione totale, di eutonia, di fluidità e di ritmo unificatore.

Potremmo quindi dire che "l'integrazione affettiva con l'altro da una parte facilita e intensifica la percezione di sé, dall'altra stimola il rispetto per chi si ha davanti. È possibile che due sconosciuti, realizzando l'incontro in una sessione di Biodanza, si risvegliano ad un'esperienza nuova in cui l'estraneo si trasforma in un simile" (Toro, 2013, p. 141). Questo ci permette di affermare che la Biodanza favorisce lo sviluppo di un atteggiamento di accettazione incondizionata nei confronti delle altre persone, indipendentemente dal sesso, etnia di appartenenza e condizione di salute, combattendo quindi il generarsi di comportamenti discriminatori e di pregiudizi.

Risulta opportuno precisare che tale sistema si colloca nel più ampio panorama delle scienze umane, proponendosi come una prospettiva educativa, che vuole promuovere il valore umano di ciascuno, rappresentando, in tal senso, una realtà inclusiva per tutte quelle persone che si trovano in una condizione di difficoltà, ma non solo. Tale realtà inclusiva può essere intesa in termini di autentica opportunità di scelta e di iniziativa di ognuno e insieme a tutti nel contesto. Offrire un modello di contesto inclusivo collegato a libertà e sviluppo prevede di immaginare una comunità aperta, dove essere inclusi non è un semplice "stare dentro", ed essere esclusi un semplice "stare fuori". Sembra piuttosto un *voler/poter essere dentro* sempre ridiscusso e condiviso, contrapposto ad un *re-stare fuori* dogmatico e subitò (Santi, Ghedin, 2012, p. 102). L'ambiente inclusivo si preoccupa di favorire la partecipazione di ciascuno e come sostiene Marisa Pavone (2010), attribuisce valore all'individuo, lo riconosce nella propria unicità, lo accoglie e lo avvolge, affinché egli possa sentirsi totalmente appartenente alla comunità, apportando a questa il proprio contributo, grazie ai suoi talenti e alle risorse personali (Pavone, 2010, p. 142). La Biodanza può essere intesa come una realtà inclusiva e positiva di questo tipo, poiché si fonda sulla convinzione che la partecipazione di ogni singolo componente del gruppo che si viene a costituire per danzare insieme, rappresenti un arricchimento per tutti gli altri.

Sulla base di queste premesse le domande di ricerca che ci hanno guidato nella riflessione sono: può la Biodanza essere considerata una pratica inclusiva e promotrice di un ben-essere globale per le persone con disabilità? Quali sono i facilitatori (mediatori) ambientali che ci orientano in questo percorso?



### 3. Metodo<sup>4</sup>

La ricerca vede la partecipazione di diversi professionisti<sup>5</sup>: ricercatori, psicologi e psicoterapeuti, operatori di Biodanza, che si propongono di evidenziare il valore della Biodanza nella promozione del ben-essere personale e sociale; l'obiettivo è quello di individuare gli esiti della Biodanza clinica nella salute mentale, utilizzando la *mediazione* della classificazione ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health). Qui l'ICF viene utilizzato per il suo valore di "ordinatore concettuale" come metodo di condivisione della conoscenza, un linguaggio comune per sostenere azioni concrete.

Attraverso il lavoro di osservazione ed analisi delle registrazioni video degli incontri di Biodanza del gruppo "Davide e Golia" di Vicenza e di Malo (Vi) si è cercato di cogliere il valore inclusivo della Biodanza e il suo contributo a favorire il ben-essere delle persone coinvolte. Partendo dal congiungimento dei principi della Biodanza con il sistema di classificazione del funzionamento ICF si è cercato di procedere con un'osservazione il più possibile accurata che permettesse di descrivere e di comprendere pienamente la realtà educativa della Biodanza. La ricerca si è sviluppata in tre fasi:

1. discussione del gruppo di ricerca con l'obiettivo di costruire un repertorio (di *essere e fare*) di osservazione che veda fondersi i principi biocentrici su cui si basa la biodanza e le dimensioni dell'ICF (tab. 1)<sup>6</sup>;
2. videoregistrazione e analisi delle sessioni di biodanza attraverso il repertorio individuato;
3. analisi dei dialoghi avvenuti nelle sessioni di biodanza (ogni sessione aveva inizio con una *vivencia* di parola)<sup>7</sup>.

4 Cristina Lorenzin laureata in Scienze umane e pedagogiche, Dipartimento FISPPA; Università degli Studi di Padova, ha osservato, analizzato e codificato i video che sono stati registrati durante alcuni degli incontri di Biodanza del gruppo "Davide e Golia" di Vicenza, realizzati tra settembre e novembre del 2014.

5 Il gruppo di ricerca è costituito da: Elisabetta Ghedin, ricercatrice del Dipartimento FISPPA dell'Università degli Studi di Padova; Giovanna Benatti, direttore della Scuola di Biodanza Vicenza Centro Gaja; Stefano La Mela, coordinatore della Scuola di Biodanza Vicenza e Resp. area clinica presso il Centro Gaja di Vicenza; Andrea Spolaor, psicologo e psicoterapeuta, coordinatore dei gruppi di auto-mutuo aiuto del "Davide Golia"; Claudia Corsini, psicologo e psicoterapeuta, responsabile di uno dei gruppi di auto-mutuo aiuto del "Davide e Golia"; Roberta Rosa, ricercatrice dell'Università degli Studi di Napoli, Dipartimento di Scienze Motorie e del Benessere.

6 In particolare è opportuno precisare che si è deciso di utilizzare l'ICF-CY, cioè la versione per bambini ed adolescenti, in quanto questa è stata realizzata aggiungendo e modificando alcuni codici preesistenti nell'ICF, quindi rappresenta una classificazione più dettagliata e precisa, tanto che i codici modificati sono poi stati integrati nel processo di aggiornamento dell'ICF.

7 Così viene definito dalla Biodanza quel momento iniziale durante il quale ogni singolo soggetto partecipante aveva la possibilità di presentarsi ai compagni e successivamente di rivolgersi a loro esprimendosi nella piena libertà, parlando delle proprie emozioni, dello stato d'animo provato in quella determinata circostanza, oppure di qualsiasi aspetto della sua vita che decideva di condividere con gli altri). I facilitatori introducevano la tematica che avrebbe guidato le danze durante quel determinato incontro ed in generale con le loro parole cercavano di incoraggiare le persone all'autodeterminazione e ad assumere un atteggiamento positivo ed attivo nei confronti della propria vita.

Principi fondamentali di Biodanza	CODICE ICF-CY	PERCENTUALE FINALE <sup>8</sup> (media aritmetica dei valori percentuali ottenuti per ogni incontro)
<b>Ritmo</b>		
Identità	Gamma di emozioni (b1522)	100%
	Interazioni interpersonali complesse (d720)	100%
Vigore - slancio	Funzioni del pensiero (b160)	76,5%
	Funzioni della fluidità e del ritmo dell'eloquio (b330)	58,5%
	Condivisione dell'attenzione (b1403)	75,5%
<b>Potenza</b>		
Energia vitale	Livello di energia (b1300)	66,5%
	Livello di attività (b1252)	79,5%
	Motivazione (b1301)	70,2%
Potere di essere ciò che si è	Propositività (b1255)	62,1%
<b>Controllo volontario</b>		
Integrazione mente-corpo	Prendere decisioni (d177)	100%
	Funzioni psicomotorie (b147)	75,5%
	Controllo psicomotorio (b1470)	64,5%
<b>Resistenza</b>		
Capacità di definire il proprio territorio	Orientamento rispetto allo spazio (b144)	85,7%
<b>Coordinazione</b>		
Integrazione degli assi corporei	Ripetere (d135)	95,4%
Integrazione corpo-mente	Funzioni della mobilità dell'articolazione (b710)	68%
	Organizzazione e pianificazione (b1641)	68%
<b>Equilibrio</b>		
Stabilità essenziale	Prevedibilità (b1253)	98,5%
	Stabilità psichica (b1263)	97,1%
	Interagire secondo le regole sociali (d7203)	98,2%
Punto di equilibrio tra caos e armonia	Focalizzare l'attenzione (d160)	79,2%
	Dirigere l'attenzione (d161)	67,8%
<b>Sinergismo</b>		
Percezione di sé integrata	Insight (b1644)	86,7%
	Comunicare con-ricevere-gesti del corpo (d3150)	79,5%
	Produrre gesti con il corpo (d3350)	75,5%
	Funzioni dell'esperienza del sé e del tempo (b180)	85%
	Qualità delle funzioni psicomotorie (b1471)	65,7%
Capacità di fluire	Spostare il baricentro del corpo (d4106)	97,1%
<b>Estensione</b>		
Percezione ampia di sé	Estroversione (b1260)	54,8%
	Spostarsi in diverse collocazioni (d460)	100%
	Orientamento rispetto a sé (b11420)	88,8%
Stabilità esistenziale	Gestire la tensione e altre richieste di tipo psicologico (d240)	100%
	Mantenere la distanza sociale (d7204)	100%
<b>Agilità</b>		
Disponibilità a cambiare punto di vista	Apertura all'esperienza (1264)	66,4%
	Cambiare la posizione corporea di base (d410)	97,1%
	Relazioni sociali informali (d750)	98,5%
	Adattabilità (b1250)	100%
Atteggiamento soave verso l'esistenza	Gioialità (b1261)	83,2%
	Ottimismo (b1265)	83,1%
<b>Leggerezza</b>		
Disponibilità ad agire secondo la parte sana	Regolare i comportamenti nelle interazioni (d7202)	100%
	Responsività (b1251)	91,4%
Facilità relazionale	Fiducia (b1266)	49,5%
	Guardare (d110)	73,1%
<b>Flessibilità</b>		
Disponibilità a cambiare schema	Cambiare posizione corporea di base (d410)	97,1%
Disponibilità a nuove opzioni	Raggiungere allungando il braccio (d4452)	90%
	Spostamento dell'attenzione (b1401)	74,1%
<b>Creatività</b>		
	Interazioni interpersonali complesse (d720)	98,2%
	Manipolare (d4402)	89%
<b>Fluidità</b>		
Capacità di mantenere la propria identità anche nell'apertura	Funzioni della fluidità e del ritmo dell'eloquio (b3300)	58,5%
	Continuità della coscienza (b1101)	84,2%
Capacità di abbandono	Orientamento rispetto agli altri (b11421)	95,4%
Forme rotonde della propria esistenza	Qualità delle funzioni psicomotorie (b1471)	67,5%
	Appropriatezza dell'emozione (b1520)	95,4%
	Intraprendere un compito complesso (d2101)	78%
<b>Eutonia</b>		
Capacità empatica	Interazioni interpersonali semplici (d710)	96,5%
Comprensione	Copiare (d130)	89%
<b>Espressione</b>		
Integrazione tra sentire e agire	Funzioni di controllo del movimento volontario (b760)	77%
	Comunicare con-ricevere-gesti del corpo (d3150)	74,7%
	Produrre gesti con il corpo (d3350)	95,4%
Percezione di sé come essere unico e portatore di valore	Esperienza del sé (b1800)	95,4%

Tab. 1: Le dimensioni del Protocollo di Biodanza e la loro relazione con i codici dell'ICF

- 8 La categorizzazione qualitativa corrisponde ai seguenti valori: 100% - tutti; 99% - 75% la maggior parte; 74% - 50% abbastanza; 49% - 25% pochi; 24% - 0% quasi nessuno/ nessuno.

### III. Esiti di ricerca





## 4. Persone coinvolte e strumenti utilizzati

Quando ci riferiamo alle persone coinvolte intendiamo indicare tutte quelle che hanno preso parte agli incontri di Biodanza del gruppo “Davide e Golia” di Vicenza e Malo (Vi)<sup>9</sup>. Ciascuno dei partecipanti offre un contributo fondamentale, la peculiarità di tale realtà consiste proprio nella sua eterogeneità, che ne rappresenta il suo punto di forza; vengono, infatti, integrate al suo interno persone con caratteristiche differenti e tale diversità viene concepita come una ricchezza che contribuisce al miglioramento del gruppo stesso<sup>10</sup>. Il cuore del gruppo, su cui si è concentrata la ricerca, è rappresentato da persone con disabilità che prendono parte agli incontri. Sono persone che presentano disturbi mentali di diversa natura e gravità che scelgono volontariamente di partecipare all’attività di Biodanza. Nelle registrazioni si è potuto osservare il comportamento di circa 40 persone, tra uomini e donne di età compresa tra i 22 anni e i 65 anni. Alcuni di essi frequentano tali incontri da molti anni, un paio addirittura dal momento della fondazione di tale gruppo di Biodanza, altri invece hanno iniziato solamente in tempi più recenti. Il repertorio individuato ha costituito l’esito di un dialogo tra diversi professionisti spinti dall’intento di creare un legame tra principi biocentrici della biodanza e dimensioni e codici di ICF (tab. 1). Il repertorio ha rappresentato lo strumento strutturato costruito per “leggere” una specifica realtà educativa caratterizzata dalla presenza di un gruppo di persone.

## 5. Risultati

197

Si procede ora con il riportare i risultati, ottenuti dall’osservazione delle registrazioni degli incontri, suddivisi sulla base del principio della Biodanza di riferimento. Le categorie sono state raggruppate in riferimento ad una serie di dimensioni significative: ritmo; potenza, controllo volontario, resistenza, coordinazione, equi-

- 9 Il Davide & Golia nasce a Vicenza nella primavera del 1998 dall’attività di un gruppo di volontari della Caritas Diocesana Vicentina assieme ad un’équipe di operatori impegnati nel sostegno di persone con malattia mentale. L’obiettivo è stato sin da subito quello di promuovere l’auto-mutuo aiuto in ambito psichiatrico proponendo nello specifico una serie di attività per migliorare il ben-essere attraverso le relazioni (“fare assieme”), la condivisione di interessi comuni, la fiducia, l’amicizia. Nei 17 anni di attività di biodanza, il lavoro di confronto e supervisione che ne è scaturito tra gli insegnanti dell’Associazione Gaja con in primis la sua Direttrice, la dott. ssa Giovanna Benatti e il responsabile del Davide & Golia, dott. Andrea Spolaor assieme ai suoi collaboratori, hanno portato allo sviluppo di un modello specifico di biodanza che è stato denominato successivamente “biodanza clinica”. Dopo una sua prima applicazione in contesti psichiatrici, si è sviluppata in altre realtà come la disabilità psico-fisica e la tossicodipendenza, con una diffusione che ad oggi è internazionale.
- 10 Gli incontri prevedono solitamente la presenza di due facilitatori, nello specifico un operatore di Biodanza ed uno psicologo e psicoterapeuta che hanno il compito di introdurre le attività sia attraverso le parole che con l’esempio, di coinvolgere i partecipanti, di farli riflettere sull’importanza di tali danze, di incoraggiarli ad assumere un comportamento positivo e quindi di affiancarsi al loro percorso personale di crescita, fornendo loro supporto (*scaffolding*, Bruner, 1997) in ogni momento.

librio, sinergismo, elasticità, estensione, agilità, leggerezza, flessibilità, fluidità, espressione (come si può notare in tab. 1).

Per quanto riguarda il *Ritmo* emerge, innanzitutto, la consapevolezza che ogni persona coinvolta ha della propria identità e del proprio corpo (b1644), degli altri partecipanti dei quali ne riconosce l'identità (b11421) e dello spazio in cui si trova; infatti quasi nessuno dimostra di avere delle difficoltà ad orientarsi (b1144). Tutti sembrano capaci di sviluppare, mantenere e gestire le relazioni con gli altri partecipanti, riuscendo, in tal senso, a dare un ritmo ai propri comportamenti, a gestire gli stati d'animo, le emozioni, gli impulsi, agendo secondo le convenzioni sociali (d7202, che riguarda appunto la capacità di saper regolare i comportamenti nelle interazioni), non manifestando comportamenti aggressivi o stravaganti (d720). Inoltre dai dati emersi si evidenzia la capacità, di tutte le persone con disabilità, di riuscire a mantenere una distanza sociale contestualmente e socialmente adeguata durante le sessioni di Biodanza (d7204). Per quanto riguarda l'indipendenza nelle interazioni sociali (d7203) non è stato riportato come risultato complessivo la totalità, ma "la maggior parte", poiché durante le sessioni svolte si è rilevato il bisogno di alcune persone di essere stimolate e incoraggiate a stabilire delle relazioni con gli altri, tendendo ad assumere in mancanza di tale sostegno degli atteggiamenti di chiusura.

Nel riferirci alle interazioni interpersonali dobbiamo evidenziare come queste comprendano sia una componente verbale che una non verbale. Per quanto riguarda il linguaggio verbale (d330) si può notare come poco più della metà delle persone con disabilità partecipanti agli incontri riesca ad esprimersi in modo fluido e regolare; dall'osservazione delle registrazioni si nota, infatti, la tendenza di alcuni a parlare piuttosto lentamente e di altri al contrario, di esprimersi in modo così rapido da non riuscire a controllare pienamente ciò che viene detto. Bisogna, inoltre, sottolineare la presenza di una persona nel gruppo che non si esprime mai attraverso l'utilizzo del linguaggio verbale, preferendo altre modalità di espressione. Tuttavia, si può sostenere che la maggior parte dei partecipanti agli incontri di Biodanza, riesce ad esplicitare il proprio pensiero con coerenza e logica (b160) e ciò risulta chiaramente evidente ascoltando i dialoghi durante la *vivencia* di parola iniziale; solo pochi, infatti, dimostrano delle difficoltà nel controllo del proprio pensiero, intervenendo con pensieri casuali e a sproposito. Queste è frutto della capacità della maggioranza di focalizzare l'attenzione in un determinato momento su uno stimolo specifico (d160). È significativo l'alto livello di concentrazione che si può notare quando all'inizio dell'incontro i membri del gruppo si siedono in cerchio ed esprimono i propri pensieri. Tale attenzione è presente anche nei momenti in cui il facilitatore spiega e mostra con il proprio esempio le attività. Inoltre in presenza di qualche stimolo distraente la maggior parte riesce comunque a rimanere focalizzata sull'attività in corso di esecuzione. Ugualmente soprattutto dall'osservazione delle attività svolte a coppie o in piccoli gruppi è possibile notare come molte di queste persone con difficoltà riescano a condividere l'attenzione (b1403), ad esempio focalizzando congiuntamente lo sguardo su un determinato stimolo esterno o svolgendo insieme un'azione per giungere ad un risultato. Per quanto riguarda il linguaggio non verbale, durante le danze la parola scompare lasciando posto solamente alla musica e alla libera espressione corporea. Si è ritenuto quindi fondamentale concentrarsi sull'osservazione di tutti quei gesti, quelle espressioni, quei movimenti che seppur difficili



da rilevare permettono alle persone di entrare in *Sinergia* con altri ad esempio incontrando il passo dell'altro. È particolarmente importante evidenziare che la maggior parte delle persone con disabilità interagisce con gli altri attraverso il linguaggio del corpo, riuscendo anche a comprendere i gesti comunicativi utilizzati da questi (d3150). Gli abbracci, i sorrisi, i cenni con il capo, le braccia aperte per accogliere le altre persone sono tutte modalità che vengono messe in atto dalla maggior parte dei partecipanti per incontrarsi e interagire reciprocamente e che ci dimostrano la capacità delle persone con disabilità di produrre gesti con il corpo per comunicare dei messaggi (d3350).

Durante gli incontri di Biodanza, le persone coinvolte cercano di stabilire, attraverso modalità differenti, delle relazioni tra loro, ecco perché si fa riferimento al costruito dell'*Estensione* inteso come possibilità di ritrovarsi nell'altro. Dall'analisi delle registrazioni è emerso come solo poco più della metà delle persone in situazione di disabilità dimostri un atteggiamento estroverso, espansivo e socievole; negli altri è possibile notare, invece, la prevalenza di timidezza e riservatezza negli atteggiamenti (b1260). Ugualmente si può notare un risultato simile, anche se con una percentuale leggermente più alta, per quanto riguarda l'apertura all'esperienza, la curiosità, la fantasia ed il desiderio di sapere, intesa come *Agilità*, mentre in alcuni è presente una certa passività e un alto livello di distrazione (b1264). Un aspetto estremamente significativo, è legato al fatto che nella maggior parte dei partecipanti si riscontra uno stile personale amichevole, cooperativo ed accomodante (b1261) e la prevalenza, durante gli incontri di Biodanza, di uno stato d'animo sereno e positivo (b1265). Le persone che partecipano alle sessioni di Biodanza sono in grado di relazionarsi con gli altri membri del gruppo con una certa serenità, ciascuno in modo differente e personale; c'è chi accoglie gli altri in modo estroverso, avvicinandosi e cercando di stabilire in tutti i modi un contatto, chi invece essendo molto più timido ed insicuro aspetta che siano gli altri a prendere l'iniziativa ma poi li accoglie con un abbraccio. In merito alla *Leggerezza*, intesa come capacità di offrire fiducia e responsabilità; essere capaci di regolare i comportamenti nelle interazioni e di guardare intenzionalmente l'altro, il numero di persone che dimostrano una certa sicurezza in sé (b1266) è circa la metà. Questo dato globale ci fa riflettere sulla possibile mancanza di coraggio e la prevalenza di una certa dose di insicurezza nei partecipanti. Bisogna inoltre precisare che l'insicurezza e la timidezza riscontrate non si traducono mai in una totale mancanza di azione da parte dei componenti del gruppo. La maggior parte dei partecipanti dimostra una certa disposizione ad agire con energia, anche se non deve essere tralasciato il fatto che talvolta alcuni risultino piuttosto passivi lasciandosi guidare nei movimenti dagli altri soggetti con cui danzano in coppia o nei piccoli gruppi (b1252). Questo dato viene confermato in riferimento alla *Potenza* intesa come livello di energia e capacità di resistenza (b1300), motivazione e incentivo ad agire (b1301) e propositività, quindi disposizione ad agire in modo intraprendente (b1255). Circa il 35% delle persone tende infatti ad agire soprattutto quando è guidata dagli altri, incoraggiata e sostenuta durante l'azione stessa. Tuttavia questo non deve mettere in ombra il fatto che una percentuale molto più elevata di partecipanti, dimostra, invece, di agire perché sostenuta da una forte energia, motivazione e volontà che si traduce in un comportamento positivo ed intraprendente nelle varie attività (d710) inteso come *Coordinazione* in relazione ad un contesto che valorizza

queste interazioni. Un altro aspetto che riguarda l'azione, e che si collega all'*Eutonia*, è l'elevata capacità da parte di quasi tutte le persone di riprodurre quanto mostrato dai facilitatori e di copiare ("intesa come componente basilare dell'aprendere..." ICF-CY, p. 137) i movimenti assunti dai compagni (d130).

Il *Controllo volontario* che valorizza il funzionamento psicomotorio, sottolinea come la maggior parte delle persone dimostri di saper controllare gli eventi psicologici e motori a livello del corpo (b147). Si è cercato anche di rilevare il grado di decisionalità dei partecipanti e ritenendo l'esecuzione di qualsiasi atteggiamento (ad esempio parlare, sedersi, muoversi, interagire con gli altri) come il frutto della messa in atto di una *scelta*, si è visto che la totalità delle persone in condizioni di disabilità è capace e compie numerose decisioni durante gli incontri di Biodanza (d177). La Biodanza incoraggia ciascun individuo, considerato unico per le proprie peculiarità, a diventare protagonista della propria esistenza, e le persone con disabilità rispondono tutte a questo invito positivamente, dimostrando per la maggior parte di essere capaci di intraprendere delle decisioni e di assumere dei comportamenti autonomi. Inoltre, è emerso che, la maggior parte delle persone dimostra di essere in grado di una buona flessibilità cognitiva (b1643), capacità di organizzazione e pianificazione delle azioni (b1641), e capacità di espressione di giudizi (b1645). Dalle registrazioni emerge, la presenza da parte di alcuni di difficoltà dovute ad un'alterazione della rapidità dei movimenti, per cui tra questi c'è chi si muove molto lentamente e presentando una certa rigidità (rallentamento che si riscontra anche nel linguaggio, come indicato sopra), inoltre uno di essi talvolta dimostra un'attività motoria eccessiva (b1470). In termini di *Flessibilità*, una netta maggioranza dimostra di essere estremamente competente in tutte quelle azioni che implicano una buona motricità delle braccia e delle mani, come nel manipolare (d4402) cambiare posizione corporea, assumendone di differenti, alzandosi, sedendosi, sdraiandosi quando necessario (d410). Per quanto riguarda la capacità di mantenere l'attenzione per un periodo lungo di tempo (d161) e di rifocalizzarla su uno stimolo diverso qualora necessario (b1401), è emerso che più della metà delle persone con disabilità partecipanti ci riesce, ma c'è anche un numero abbastanza consistente di questi che faticano a rimanere concentrati e tendono a distrarsi dopo un breve periodo in cui stanno svolgendo un determinato compito. Dimostrano anche un certo grado di *Creatività* in modo da sporgersi verso l'esterno per raggiungere qualcosa (d4452), spostare il baricentro del corpo, adattando o muovendo il peso, da una posizione ad un'altra (d4106).

Un ulteriore aspetto che emerge con chiarezza, da una visione globale delle registrazioni, riguarda la tendenza della maggior parte a prestare il proprio aiuto agli altri attraverso diverse modalità (d6601, d130, d6603). Il facilitatore stesso, nel suo ruolo di supporto, cerca di motivare i membri a non assumere un atteggiamento di chiusura nei confronti degli altri ma ad aprirsi a loro, in modo da potersi *Esprimere* insieme ad essi, come possiamo comprendere da tali parole: "*è bene che il gruppo si integri; integrazione vuol dire anche vederci e vedere gli altri. Perché se vogliamo aprirci dobbiamo anche vedere gli altri, perché loro ci consentono anche di vederci e noi consentiamo loro di vedersi. Questo può avvenire solo con l'apertura di ognuno di noi e solo aprendoci ci possiamo dare la possibilità di esprimere vitalità, bellezza, apertura*". Gli stessi partecipanti rivelano l'importanza che assume per loro tale realtà; c'è chi afferma: "*sono contenta di*



*essere qua anche quest'anno perchè ritrovo i miei amici e trovo la mia compagnia"; e chi addirittura concepisce il gruppo di Biodanza come una sorta di seconda famiglia: "oltre ad una famiglia di sangue ho voi, una famiglia affettiva."; "non vedevo l'ora di fare Biodanza, speriamo che prosegua anche il prossimo anno perchè qui si sta bene, si trova affetto, si prova gioia, insomma è una bella famiglia". Tale atteggiamento solidale è riscontrabile attraverso tutti quei piccoli gesti, che alle volte sono difficili da cogliere, ma che evidenziano l'affetto e la cura che i membri del gruppo hanno l'uno per l'altro. Qualora infatti emerga una situazione di difficoltà per qualche membro del gruppo che può consistere in un problema nell'esecuzione di un movimento, nell'espressione del proprio pensiero, o ad esempio in quelle circostanze nelle quali qualcuno rimane in disparte per il proprio carattere introverso, si può notare come la maggior parte dei partecipanti intervenga offrendo sostegno nelle relazioni (3150) nella comunicazione (d3350), e nel movimento (b760).*

La Biodanza, si propone come un'attività che cerca di promuovere la libera espressione di sé e delle proprie emozioni, e questo ben si esprime attraverso il costruito della *Fluidità*. Tale dimensione si manifesta attraverso le espressioni del volto, dello sguardo, dei movimenti; la componente emozionale e affettiva emerge anche attraverso il linguaggio non verbale in termini di orientamento rispetto agli altri (b11421) e il fatto che quasi tutti esprimono stati d'animo congruenti alle situazioni (b1520). Inoltre i facilitatori invitano a far sì che tali atteggiamenti non rimangano ristretti all'ambito del gruppo di Biodanza, ma li incentivano ad esprimersi in questo modo anche nella realtà quotidiana nella sua interezza. A tal proposito riportiamo le seguenti affermazioni poiché estremamente significative: *"quello che riusciamo ad avere qua dentro dobbiamo cercare di portarlo anche fuori, anche se è solo un tocco a una spalla di una persona, ma magari è una cosa che prima non facevi"; "non teniamo Biodanza in questo posto, questo posto è magnifico, è un luogo protetto. Siamo qua, sappiamo tutti cos'è la Biodanza, quindi esprimiamo quello che abbiamo da dire, l'emozione, la felicità, la vitalità [...] Abbracciare una persona, essere gentile, dire una parola dolce fuori di qua, ci fa sentire magnifici[...] e anche l'altra persona vedrà la magnificenza"; "mi piacerebbe che la Biodanza la vivessimo anche fuori, che quel che ci piace della Biodanza, che spesso è l'abbraccio, spesso è il bacio, è il guardare una persona e sentirsi guardato, amato, voluto bene, noi riuscissimo a portarlo fuori e viverlo anche fuori. Se no non funziona o meglio funziona qui dentro ma appena usciamo, se addirittura torniamo in brutte case o in brutte situazioni dove non c'è la stessa felicità, l'effetto della Biodanza non solo svanisce ma diventa come un boomerang negativo; tanto siamo stati bene qua, tanto ci accorgiamo di stare male da un'altra parte".*

Gli incontri di Biodanza rappresentano dei momenti estremamente positivi nella vita di queste persone. Questi ultimi, che vivono spesso nella loro quotidianità momenti di solitudine, situazioni famigliari complesse, disagi legati alla loro condizione deficitaria, come emerge ascoltando le loro parole quando raccontano di se stessi e della loro vita, trovano nella realtà della Biodanza un contesto estremamente inclusivo. I seguenti interventi testimoniano questo: *"qui mi trovo bene, trovo un angolo di serenità; uno dei pochi angoli di serenità che riesco a trovare."; "Qui si sta in compagnia, noi qua ci facciamo compagnia perchè la vita è dura"; "Io sono qua e sono felice della Biodanza, perchè vengo qua e in*

*questo posto mi sento molto felice*"; *"Sono felice di danzare con voi, con la musica, l'armonia che si crea [...]. Aspetto giovedì con gioia."*; *"Eppure con tutti i limiti fisici sento molto la danza in profondità, forse perchè mi manca. Ho fatto delle esperienze di danza, addirittura la sento in profondità e la musica è quello che addirittura mi stordisce, ma si traduce in gioia"*. In tale ambiente si sentono pienamente accettati, si esprimono liberamente e ciò permette loro di acquisire piena consapevolezza del proprio corpo e della propria identità. L'ambiente, infatti rappresenta una dimensione fondamentale nel promuovere il funzionamento delle persone. Nell'ICF infatti si legge "vivere in un ambiente facilitatore è la condizione essenziale affinché una persona possa vivere con dignità la propria condizione di persona, malgrado la disabilità". In questo caso la Biodanza, attraverso l'organizzazione e la strutturazione dell'ambiente (musica, danza, dialoghi) è in grado di modellare un ambiente modificante arricchito di *ecofattori positivi* (Benatti et al., 1997) in modo che anch'esso contribuisca ad aumentare la capacità dell'individuo di imparare ad imparare a stare bene. Feuerstein (2005) lo definisce *modellamento dell'ambiente* in cui si crea una sinergia, una reazione a catena educativa (p. 132). Alle volte viene evidenziato proprio il divario tra il fatto di sentirsi realmente bene in questo ambiente, sereni ed accettati e di non riuscire a provare tali sensazioni anche al di fuori. In relazione alla necessità di ampliare la dimensione relazionale al di fuori del contesto di Biodanza c'è chi sostiene di provare ad estendere tale modo di relazionarsi anche nella quotidianità: *"Quando son qua trovo calore e vivacità, quando esco quest'empatia penso di darla nella vita di relazione. C'è quest'empatia che, vivacità che abbiamo che viene fuori anche nel quotidiano, ma c'è e sto cercando di tirarla fuori."* e chi spera di riuscire a farlo: *"son sempre contento di venire qua perchè c'è un gruppo, ci scambiamo cose buone ecco [...] speriamo di riuscirle a portare anche al di fuori"*. I dialoghi ci permettono di porre attenzione sul fatto che alcuni partecipanti soffrano per non sentirsi capiti, non venire spesso ascoltati ed apprezzati dalle persone che vivono con loro la quotidianità. Ciò risulta evidente anche dalle seguenti parole: *"Mi succede molte volte di esprimere a parole le emozioni e non vengono accolte sto male e non mi sembra di farmi ascoltare. Qua sì, ma fuori non mi ascoltano. È possibile che non mi ascoltino perchè non sono una donna che sa lavare, stirare ed essere autonoma? E ancora: Voglio andare a casa e stare bene, io qua mi sento capita ma quando torno a casa mia le cose sono sempre come prima. [...] Se potessi buttare via tutte le cose gli darei un calcio"*. I facilitatori stessi li invitano a non aver paura a lasciarsi andare completamente ai propri sentimenti; ed i partecipanti lo fanno perchè sentono che ciascuno all'interno di tale ambiente viene accettato incondizionatamente. Il facilitatore, tramite le sue parole contribuisce alla creazione di un contesto inclusivo facendo sì che ciascuno si senta una risorsa importante all'interno della realtà di gruppo che si viene a creare. *"Ognuno di noi è facilitatore del gruppo, ognuno è parte importante. Se Biodanza esiste è perchè c'è ognuno"*; oppure *Trovarsi in un cerchio di Biodanza ci fa sentire proprio questo, noi siamo tutti collegati. Tutti diversi [...] però tutti siamo fondamentali e indispensabili e questo lo dobbiamo portare fuori"*. Queste frasi con cui il facilitatore si rivolge alle persone che prendono parte alle sessioni di Biodanza, hanno il chiaro intento di sottolineare il valore di ognuno, per far sì che ciascuno percepisca sé come un essere unico, quindi si favorisca la maturazione di un'immagine positiva del soggetto nei confronti di se stesso che è fon-



damentale soprattutto per il costituirsi di un certo livello di fiducia ed autostima. Non esiste, infatti, nella Biodanza un modo ritenuto giusto di esprimersi, di muoversi, di danzare, di emozionarsi, ognuno è completamente libero di esprimere se stesso nella sua pienezza; ed è per tale ragione che durante gli incontri di Biodanza vediamo la maggior parte di queste persone con disabilità completamente coinvolte in quello che fanno, emozionate, tranquille e serene. In vista del benessere della persona è importante che questa assuma delle strategie esistenziali attive, che agisca senza timore intervenendo nella realtà, affinché non sia spettatrice della propria esistenza ma protagonista. Il facilitatore, in tal senso, spiega come molte volte i troppi pensieri blocchino l'azione, invitando i partecipanti a vivere mettendosi in gioco: *“la vita ha bisogno anche di impeto, perchè non sia un'azione molle ma determinata e concreta per far sì di andare nella vita come è giusto che sia. Nel senso che possiamo darci la possibilità di vivere e di andare avanti assumendo quello che è il nostro sentire perchè molte volte ci perdiamo nel pensiero. Non agiamo perchè pensiamo troppo. [...] Viviamo di più.”* Con la Biodanza Rolando Toro ha cercato di ideare un vero e proprio modo di vivere, in cui venisse recuperato il valore dei gesti, si risvegliasse la sensibilità addormentata, affinché ciascuno fosse realmente presente nel mondo, ritrovando il piacere di incontrarsi, guardarsi ed emozionarsi. Questa vitalità promossa dalla Biodanza emerge con chiarezza da tali parole estremamente significative: *“Volevo dire che dopo tanti anni di lavoro mi trovo in pensione, la vita può essere cattiva, mille sfaccettature di cattiva, ma può anche sorprendere. Io ho trovato questa situazione, la musica diventa realtà, diventa danza; dopo quarant'anni di lavoro che sei indifferente a tutto, non sei né contento, né scontento mi sorprende che ci sia un posto dove sono veramente sereno e vivo. Mi sorprende ogni volta che vengo qua di essere contento”.*

## 6. Discussione

La Biodanza sembra essere in grado di promuovere realmente lo sviluppo della persona nella sua interezza considerando la dimensione corporea, l'attività e la partecipazione, e tale approccio olistico non può che favorire il funzionamento della persona. Da un punto di vista corporeo, le informazioni che abbiamo ricavato ci permettono di affermare che tale attività favorisce il controllo che essi esercitano sul proprio corpo, la mobilità delle articolazioni e la fluidità. Da un'osservazione attenta si può notare, che se talvolta all'inizio delle sessioni di Biodanza le persone tendono a muoversi poco, a lasciarsi guidare dagli altri, a non prendere l'iniziativa, successivamente, è riscontrabile un cambiamento da parte di molti, che sembrano molto meno rigidi, più agili nelle movenze ed energici. Il corpo è anche un potente mezzo di comunicazione che le persone dimostrano di utilizzare per entrare in relazione con gli altri; è in tal senso evidente il piacere di incontrarsi, a dimostrazione di ciò il fatto che non rimangono mai per conto proprio, tendono sempre ad avvicinarsi, ad essere solidali e a cooperare tra loro, creando un gruppo estremamente unito, e questo li fa stare estremamente bene. Inoltre grazie alle attività sensoriali, corporee, alle interazioni che si vengono a creare, le persone sperimentano nel contesto della Biodanza moltissime emo-

zioni e stati d'animo che si sentono liberi di esprimere. Esse riscoprono la propria unicità, ed in questo modo sperimentano la gioia di esistere, che diventa in tale contesto contagiosa, ritrovando il piacere legato al corpo, alla capacità di emozionarsi e di entrare in relazione con l'altro con il quale durante la danza si viene a stabilire un legame affettivo ed empatico significativo, tanto che si parla di Biodanza come *poetica dell'incontro*. Quindi i partecipanti percepiscono la propria individualità e al contempo la similitudine con gli altri, non percependosi come "diversi" ma come appartenenti ad un gruppo. L'ambiente facilitante della Biodanza, permette di superare quelle barriere che ostacolano la partecipazione di coloro i quali vivono delle situazioni di disagio; durante le sessioni è assente qualsiasi giudizio e le persone vengono motivate ad esprimersi, a mettersi in gioco pienamente, senza nessun timore. Quindi la "la danza della vita" corrisponde a quell'idea di realtà inclusiva delineata da Roberto Medeghini, cioè una comunità aperta, democratica nella quale si riconosce e si risponde alla diversità e al diritto di essere se stessi (Medeghini, 2011, p. 62).

In conclusione potremmo evidenziare il potenziale estremamente positivo della Biodanza; essa, creando un ambiente inclusivo in cui la differenza non viene vista in modo negativo ma al contrario come una ricchezza, in cui non ci si focalizza sulla parte malata delle persone con disabilità, ma si cercano di sviluppare le risorse e le potenzialità presenti in ciascuno, promuove quel ben-essere soggettivo e sociale che se presenti congiuntamente fanno sì che la persona possa aspirare alla felicità nella sua completezza. Da tale ricerca è emersa l'efficacia della Biodanza sulla regolazione del proprio comportamento, sulla gestione dello stress, sulla promozione di un certo grado di serenità, ottimismo, autonomia, sulla padronanza dell'ambiente in cui si trova, sull'adozione di azioni autonome, e sull'instaurare relazioni positive con gli altri (Stuek e Villegas, 2012, Gianelli et al., 2014).

Rendere partecipi le famiglie delle persone con disabilità che prendono parte alle sessioni di Biodanza, così come i servizi che hanno cura di loro, o avvalersi del contributo dei facilitatori sarebbe stato sicuramente positivo poiché avrebbe permesso di avere a disposizione più risorse ed informazioni. I dati che sono stati ricavati grazie alla ricerca condotta, rappresentano sicuramente degli elementi importanti che ci permettono di evidenziare gli aspetti positivi che emergono durante le sessioni di Biodanza ed il senso di ben-essere che effettivamente le persone provano all'interno di questa realtà inclusiva che si viene a creare; tuttavia non rendono possibile una generalizzazione dei risultati ottenuti ad altri contesti, ed in questa direzione il contributo offerto dalle famiglie, dai facilitatori e dai servizi si rivelerebbe fondamentale. In particolare, ad esempio gli sviluppi futuri della ricerca potrebbero orientarsi a coinvolgere i componenti della realtà familiare o i servizi che hanno cura delle persone in condizione di disabilità. In questo modo si potrebbe approfondire se questo stare bene, evidente durante gli incontri di Biodanza, continuasse anche nella realtà esterna, in modo da stabilire se con tale pratica vi possano essere dei cambiamenti e miglioramenti nella quotidianità dei partecipanti.

Il sistema Biodanza crea i prerequisiti per raggiungere il ben-essere poiché rafforza l'autostima del soggetto che viene stimolato a tirar fuori le proprie risorse e potenzialità, favorisce le strategie di coping, cioè quelle strategie mentali che servono per affrontare le situazioni problematiche, riuscendo a gestire lo stress





ad esse correlate in modo positivo. Incoraggia inoltre le persone con disabilità ad assumere un atteggiamento attivo nei confronti della propria vita, affinché i progressi che vengono raggiunti durante gli incontri di Biodanza, quali il miglioramento delle relazioni sociali, lo sviluppo di un senso di identità, di appartenenza e di un certo grado di serenità, non rimangano eventi sporadici che si realizzano solamente nel corso della sessione, ma l'obiettivo è far sì che tali progressi vengano estesi alla vita quotidiana. La Biodanza rappresenta per i partecipanti un momento di gioia, di serenità, poiché si viene a creare un contesto all'interno del quale ciascuno si sente considerato e valorizzato, in cui ognuno può esprimersi, emozionarsi, muoversi liberamente, acquisendo così piena consapevolezza di sé; inoltre durante tali incontri le persone con disabilità sviluppano relazioni con gli altri e si viene a costituire in questo modo una realtà di gruppo, considerata da molti dei partecipanti come una seconda famiglia. L'indagine che è stata condotta, dovrebbe essere approfondita per permetterne una generalizzazione dei risultati ad altri contesti, tuttavia già grazie alle informazioni raccolte si può concepire il sistema Biodanza come un ambiente inclusivo, poiché pone attenzione alla qualità della presenza di ogni soggetto in tale realtà. Questo ci dimostra come debbano essere messi in atto percorsi educativi che coinvolgano la piena partecipazione della persona con disabilità, poiché promuovere un'educazione che concepisca il ben-essere come un obiettivo fondamentale significa porre al centro la persona nella sua globalità e specificità, non considerandola per la condizione di disabilità che si trova a vivere, ma riconoscendola come capace di autodeterminarsi e come soggetto responsabile in grado di scegliere la direzione che la propria vita deve assumere per poter aspirare alla propria personale felicità.

## Riferimenti bibliografici

- Benatti G., Toro R., Franceschiello N. (1997). *L'alfabeto della vita*. Stampato in proprio a cura della scuola di Biodanza Vicenza.
- Bruner J. (1997). *La cultura dell'educazione*. Milano: Mondadori.
- Canevaro A. (2001). *Ti accompagno dall'ambiente ai contesti*, <http://www.bottegadelpossibile.it/wp-content/uploads/2013/12/13-ANDREA-CANEVARO-relazione.pdf>, (ultima consultazione 14/10/2016).
- Canevaro A. (2006). *Le logiche del confine e del sentiero. Una pedagogia dell'inclusione (per tutti, disabili inclusi)*. Trento: Erickson.
- Feuerstein R., Rand Y., Feuerstein R. (2005). *La disabilità non è un limite. Se mi ami costringimi a cambiare*. LibriLiberi: Firenze.
- Gallese V. (2009). The two sides of mimesis. Girard's Mimetic Theory, embodied simulation and social identification. *Journal of Consciousness Studies*, 16 (4), pp. 21-44.
- Garaudy R. (1985). *Danzare la vita*. Assisi: Cittadella.
- Ghedin E. (2009). *Ben-essere disabili. Un approccio positivo all'inclusione*. Napoli: Liguori.
- Ghedin E. (2014a). Conclusioni ICF e scuola: sfide e opportunità per promuovere l'educazione inclusiva. In F. Gomez Paloma (a cura di), *ICF e scuola. Dalla Sinergia istituzionale al Progetto di vita* (pp. 189-207). Trento: Erickson.
- Ghedin E. (2014b). Quali sono i paradigmi scientifico-pedagogici che sottendono il modello ICF?. In F. Gomez Paloma (a cura di), *Dall'educazione fisica e sportiva alle prassi inclusive Il modello di identificazione EDUFIBES*. vol. 1. Trento: Erickson.
- Ghedin E. (2015). Ben-essere nell'incontro: orizzonti educativi per l'inclusione. In S. Visentin (a

- cura di), *I.N.C.O.N.T.R.I., Insieme noi Costruiamo Orizzonti Nuovi Teatro di Realtà Inclusive*. Padova: Padua University Press.
- Giannelli M.T. (2015). Efficacia sulla salute di un corso annuale di Biodanza: studio empirico con 235 persone. *Psicologia della salute*, 1, pp. 84-107.
- Liberman R. P. (2012). *Il recovery dalla disabilità*. Giovanni Fioriti.
- Nussbaum M. (2000). *Women and human development: the Capabilities Approach*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Medeghini R. (2011). *L'educazione inclusiva*. Milano: Franco Angeli.
- OMS (2001). *ICF-CY, Classificazione internazionale del Funzionamento, della Disabilità e della Salute. Bambini e Adolescenti*. Trento: Erickson.
- Pavone M. (2010). *Dall'esclusione all'inclusione*. Milano: Mondadori.
- Pollard E. L., Lee Pd. D. (2003). Child Well-being: A systematic review of literature. *Social Indicators Research*, 61 (1), pp. 59-78.
- Santi M. (2004). Didattica e cultura dell'integrazione. Dalle definizioni ai significati. *Stadium educationis: rivista per la formazione nelle professioni educative*, 3, pp. 687-697.
- Santi M., Ghedin E. (2012). Valutare l'impegno verso l'inclusione: un Repertorio multidimensionale. *Giornale Italiano della Ricerca Educativa*, V, numero speciale, pp. 99-111.
- Sen A. (2001). *Lo sviluppo come libertà*. Milano: Mondadori.
- Stuek M., Villegas A. (2012). Overview on Biodanza research – an 8-aspect-approach, *Biopsychological Basics of Life*, 1, pp. 4-13. <<http://www.Biodanza.org/bionet.pdf>>, ultima consultazione 05/09/2015.
- Toro R. (2013). *Biodanza. Musica, movimento, comunicazione espressiva per lo sviluppo armonico della personalità*. Trento: Red.
- Toro R. (1997). *L'alfabeto della vita. Poetica della Biodanza*, Padova, Scuola di Biodanza "Rolando Toro".
- Visentin S. (2016). Facilitatori e barriere nella pratica sportiva di atleti con disabilità fisiche: un studio esplorativo. *Journal of Special Education for Inclusion*, 4 (1), pp. 121-135.
- Walker M. (2005). Amartya Sen's capability approach and education. *Educational Action Research* 13 (1), pp. 103-108.
- Zani B., Cicognani E. (1999). *Le vie del Ben-essere*. FrancoAngeli: Milano.