



International Biodanza Federation

**Scuola Biodanza Lombardia**

**Formazione Insegnanti di Biodanza**

**Direttori - Alberto Bonazzi e Viviana Geron**

**Ciclo 2015-2018**

**Proporre Biodanza al proprio nucleo familiare:  
la mia esperienza di tirocinio**

**Monografia di Gianluca Nardone**

**Relatrice Luisa Demelas**

**Milano, 21 Settembre 2019**



*Dedicata a Guillermo Mordillo,  
che per primo ha stimolato in me il desiderio di mettere insieme i pezzi*



## Indice

Premessa .....	7
Parte prima .....	9
II.1. La comunicazione non verbale ed il movimento .....	10
II.2. “Qui e ora”: il momento presente ed il momento ora .....	15
II.3. Il setting: ritualità, ripetizione, sincronia e cura .....	19
Parte seconda: i risultati della mia esperienza di tirocinio.....	22
III.1. Il mio vissuto.....	22
III.2. Il vissuto dei miei familiari (mia madre, mia sorella, mia nipote).....	25
III.3. Il vissuto della mia compagna.....	29
III.4. Il vissuto delle co-conduttrici.....	32
III.5. Il vissuto degli altri partecipanti del gruppo .....	33
III.6. L’esperienza di Sonia Stella.....	35
Conclusioni .....	37
Ringraziamenti .....	41
Bibliografia .....	43



## I. Premessa

L'esperienza di tirocinio previsto dal corso di formazione in Biodanza mi ha dato una bellissima opportunità di integrare vari pezzi della mia vita che in precedenza avevano avuto solo raramente l'occasione di incontrarsi.

Al gruppo di tirocinio hanno infatti partecipato con una certa regolarità la mia compagna (Isabella), mia mamma (Rosalba), mia sorella (Anna Lisa), mia nipote (Alessia) e anche il luogo dove il tirocinio si è svolto è significativo in quanto la sala era all'interno del Villaggio Barona, il posto dove attualmente lavoro.

Già a partire dalla prima sessione di presentazione del corso di tirocinio, alla quale hanno partecipato diversi miei amici vecchi e nuovi, è stato emozionante vedere riuniti a danzare in cerchio, presi per mano, molti protagonisti della storia della mia vita.

In qualche modo, era come se la Biodanza mi stesse aiutando a ricomporre tanti pezzi di puzzle che erano sino ad allora rimasti separati, diventando così il filo rosso in grado di unire amore, famiglia, amici e lavoro.

I gruppoanalisti dicono che in noi parlano le nostre gruppalità interne. Noi siamo costituiti da una quantità di personaggi interiori che sono tutti dentro di noi e che costituiscono la base della nostra personalità. È dall'elaborazione di queste gruppalità interne che scaturisce la nostra modalità di stare al mondo.

Se ogni gruppo, quindi anche i gruppi di Biodanza, rappresentano per ciascuno la messa in scena e la messa in danza delle proprie istanze e delle proprie gruppalità, in questo caso specifico il caso ha voluto che il gruppo di tirocinio che ho contribuito a costituire avesse fisicamente al proprio interno alcuni membri di tre gruppi importanti: della mia relazione affettiva, della mia famiglia di origine e del lavoro.

L'aver sulla scena tutte queste parti ed il proporre un corso di Biodanza settimanale ha rappresentato una grandissima occasione di integrazione tra parti diverse di me interne ed esterne.

Nei nove mesi di tirocinio, alcuni eventi mi hanno segnato in modo più profondo: le volte in cui mia mamma, nel momento di condivisione ad inizio serata, ha detto che la Biodanza le stava migliorando la vita e che dopo le sessioni dormiva meglio la notte; la proposta di mia nipote di dedicare la cena di Natale proprio alla Biodanza (è tradizione, nella nostra famiglia, scegliere un tema per la sera di festa); l'idea di organizzare al Villaggio Barona, sede del mio tirocinio e della mia attività lavorativa, la festa di Biodanza organizzata dalla Scuola di Biodanza della Lombardia e dall'associazione DanzaLaVita per il mese di settembre 2019; infine, il notare che l'unica persona rimasta fuori dal grande cerchio è mio papà, il quale però, a volte ed a modo suo, sembra protestare per il mancato coinvolgimento.

Tutti questi eventi hanno suscitato in me un gran turbine di emozioni che ha sollecitato riflessioni e scambi con i familiari e con le compagne con le quali ho co-condotto il gruppo di tirocinio.

Ma è solo ascoltando alcuni stage della scuola di formazione dedicati alle neuroscienze che è sorta in me l'idea che tutto questo materiale potesse diventare una buona base di riflessione per la stesura della monografia da redigere ai fini della titolazione.

In particolare, mi ha incuriosito lo spunto di Annalisa Risoli che, parlando di apprendimento conscio e inconscio, specificava che non è sempre facile portare l'apprendimento emerso nel contesto di Biodanza anche al di fuori di tale contesto.

L'interesse per queste tematiche si è ulteriormente rafforzato nel corso dello stage tenuto da Luisa Demelas sugli "Aspetti biologici di Biodanza", nel corso del quale la docente ha introdotto il concetto di plasticità neuronale, dando fondamento scientifico alla possibilità che il nostro cervello sia malleabile e sensibile alle esperienze ed aiutandomi a capire meglio come la Biodanza possa favorire occasioni di apprendimento che, in alcuni casi, consentono di vivere e sperimentare se stessi in modo diverso.

Un caro amico mi ha fatto notare che la mia particolare modalità per portar fuori quanto appreso a Biodanza è stata quella di "portare il fuori dentro", ovvero di invitare familiari, amici e colleghi a partecipare al gruppo di Biodanza da me co-condotto.

È nata così l'idea di sviluppare la monografia proprio attorno alla modalità molto particolare con la quale il tirocinio mi stava aiutando a portare quanto appreso in Biodanza nella mia vita ed a capire se la ritualità dell'incontro settimanale di Biodanza, caratterizzata da un *setting* protetto ed affettivo, potesse contribuire a sperimentare nuove modalità di relazione con il partner o con i miei familiari.

Un secondo elemento di indagine che mi ha da subito incuriosito era investigare come impattasse su un gruppo settimanale di Biodanza la presenza di un nucleo familiare. Mi interessava in particolare capire in che modo la presenza di familiari potesse influenzare il vissuto dei singoli partecipanti al gruppo di tirocinio, andando ad investigare se la presenza di nuclei familiari nel gruppo potesse facilitare/ostacolare quei processi di riparentalizzazione che le esperienze di Biodanza sono di solito in grado di promuovere, o se invece sono del tutto influenti o addirittura di ostacolo.

Temevo infatti che la presenza di "un gruppo all'interno del gruppo" potesse essere invasiva o divisiva, tanto più che uno dei co-conduttori faceva parte del nucleo familiare.

Per rispondere a questi quesiti mi sono avvalso da un lato del contributo che le neuroscienze e l'*infant research* hanno dato alla comprensione dei modelli di apprendimento comportamentali e dei meccanismi di funzionamento della Biodanza e, dall'altro, dell'esperienza empirica del mio tirocinio, che si è nel frattempo concluso.

Tutti questi dubbi e pensieri mi hanno infine portato a riflettere su un tema più generale, ovvero se possa avere senso una proposta di Biodanza specificamente rivolta a nuclei familiari (coppie, genitori e figli, fratelli, ...) ed a questo quesito ho dedicato le note conclusive della monografia.

## II. Parte prima

In questa prima parte della monografia intendo passare in rassegna i fondamenti di teoria che mi hanno supportato nel tentativo di dare alcune risposte ai quesiti che ho menzionato in premessa.

Oltre alle dispense di Rolando Toro fornite durante il corso di formazione di Biodanza ed alla disamina di alcuni testi scritti da operatori di Biodanza, mi sono avvalso dei preziosi contributi offerti negli ultimi decenni dalle neuroscienze e dall'*infant research*. Questi studi sono stati per me molto utili nel comprendere alcuni meccanismi di funzionamento di Biodanza, con particolare riferimento ad alcuni aspetti chiave della sua metodologia: l'importanza della comunicazione non verbale in feed-back, il *setting* (ritualità, ripetizione e sincronia), il gruppo, il momento presente e la *vivencia*, il movimento e le danze a due.

Mi preme sottolineare in premessa che alcune delle formulazioni teoriche da me presentate nei capitoli successivi non sono presenti – o quanto meno non sono esplicitate – nella teoria di Biodanza. Alcuni dei collegamenti da me proposti tra queste teorie e la Biodanza sono frutto di una mia elaborazione, e quindi sono sicuramente opinabili e potrebbero essere oggetto di successivi approfondimenti e messe alla prova. Mi sembra in ogni caso che l'impianto teorico presentato sia assolutamente coerente con la metodologia di Biodanza, ed anzi contribuisca a chiarire, in maniera più dettagliata e specifica, quali sono i meccanismi d'azione con i quali la Biodanza può attuare un processo di crescita individuale.

Al fine di facilitare la lettura e di rendere più evidente lo stacco rispetto all'esposizione di teorie consolidate proprie delle neuroscienze e dell'*infant research*, ho ritenuto di contrassegnare queste incursioni nel campo della Biodanza in carattere *corsivo*.

La Biodanza si definisce come “un sistema di integrazione umana, di rinnovamento organico, di rieducazione affettiva, di riapprendimento delle funzioni originarie della vita”<sup>1</sup>. La sua metodologia consiste nell'indurre *vivencias* per mezzo della musica, del canto, del movimento e di situazioni d'incontro di gruppo.

La definizione stessa di Biodanza fa quindi espresso riferimento alle sue capacità di integrazione e di rieducazione affettiva.

Il processo di integrazione si attua mediante la stimolazione delle funzioni primordiali della connessione con la vita, che permette ad ogni individuo di integrarsi con se stesso, con la specie e con l'universo<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> (Toro Araneda, p. 6)

<sup>2</sup> Sul concetto di “integrazione” in Biodanza si veda più diffusamente anche (Demelas, 2009, p. 36 e seguenti), nel quale l'autrice articola le varie modalità con le quali la Biodanza può favorire i processi di integrazione: da un lato, aiutando il partecipante a sentire le proprie emozioni, e quindi integrando il movimento corporeo con il sentire cosciente; dall'altro, creando le condizioni affinché la persona possa abbassare le proprie difese, strutturate in “corazze caratteriali”, e sperimentare nuove emozioni, più collegate al sé attuale.

La rieducazione affettiva, ovvero la capacità di stabilire vincoli con le altre persone, passa anche attraverso processi di “riparentalizzazione”, ovvero quei processi atti a riorganizzare le strutture alla base della relazione parentale e delle loro dinamiche, così come si sono organizzate in età precoce determinando la struttura psichica della persona, riparandoli nelle loro modalità più disfunzionali.

La teoria di Biodanza non indica in modo esplicito come definire i processi di riparentalizzazione, ma allude a quelle situazioni in cui il partecipante è portato in uno stato di regressione nel quale, grazie al contesto affettivo e protetto, può avere un’esperienza di contenimento sana, in ascolto e *feedback*. L’altro, il gruppo diventa il genitore nutriente e protettore. Non si torna in relazione con la propria madre o il proprio padre, ma con gli archetipi di maternità e paternità che sono archetipi di protezione e nutrimento.<sup>3</sup>

Siccome i processi di integrazione e riparentalizzazione hanno a che fare con periodi molto precoci dello sviluppo umano, periodi che fanno riferimento al primo anno di vita in cui la comunicazione con la madre/*care giver*<sup>4</sup> è di tipo non verbale, ecco che è sembrato opportuno approfondire quegli studi che si occupano di quella fase della vita e quindi l’*infant research*. Tale filone di studio ha inoltre la peculiarità di focalizzarsi, come la Biodanza, sui processi interattivi impliciti e non verbali e può quindi contribuire a spiegare perché la metodologia di Biodanza può supportare processi di integrazione e riparentalizzazione.

## II.1. La comunicazione non verbale ed il movimento

I bambini utilizzano forme di comunicazione non verbali (in particolare il movimento) fino ai 18 mesi; quindi il modo che il bambino ha di imparare come funziona il mondo nei primissimi anni di vita è una modalità legata proprio al movimento ed alla comunicazione non verbale.

È un tempo prezioso, nel quale il bambino può imparare tutto ciò che comporta sapersi relazionare con gli altri, ovvero come muovere gli occhi in presenza di un altro, quanto a lungo sostenere lo sguardo reciproco, come cambiare l’espressione del volto, come baciare, come ottenere un abbraccio, come fare amici. Se la comprensione e l’articolazione del linguaggio arrivassero prima, renderebbero sicuramente tutto ancora più complesso.

Il movimento rappresenta per noi l’esperienza più fondamentale e primordiale. Anche le strutture corporee e, successivamente, il linguaggio traggono origine dal movimento.

La circostanza che le nostre prime esperienze di apprendimento passino attraverso il movimento e la comunicazione non verbale ci rende particolarmente sensibili a questi temi nel resto della nostra vita.

Il movimento e la comunicazione non verbale continuano per tutta la vita ad essere luogo e strumento di apprendimento e comunque di conoscenza del mondo intorno – in particolare di quello sociale -, anche contestualmente all’uso del linguaggio.

---

<sup>3</sup> In questo senso, la Biodanza non sostituirebbe e non riparerebbe l’eventuale nucleo disfunzionale della relazione originaria, ma fornirebbe alla persona l’esperienza di essere degno di amore, di essere visto e riconosciuto.

<sup>4</sup> Di seguito, per semplicità, ci riferiremo indifferentemente a “madre” o “*care giver*” ad indicare la persona (uomo o donna) che ha assunto tale ruolo per l’infante

La nostra comprensione del mondo e la relazione con gli altri passano attraverso la capacità di dirigere lo sguardo quando parliamo con qualcuno, di trovare la posizione corporea o il tono di voce più indicato quando siamo di fronte, per la prima volta, ad una figura autorevole, di cercare un abbraccio o di baciare.

Gli studi di *infant research* nel campo della prima infanzia e delle interazioni tra bambino e *care giver* hanno avuto un ruolo decisivo nel riconoscere la centralità dell'esperienza corporea e del movimento nella costruzione del Sé.

Nella prima infanzia, i modelli esperienziali si organizzano come aspettative di sequenze di scambi reciproci (Beebe & Lachmann, 2003, p. 12). Ogni volta che il neonato interagisce con la madre, si attende un modello di risposta in cui influenza il *partner* e ne viene influenzato con un certo *timing* e tono emotivo. Simultaneamente, ci spiegano Beebe e Lachmann, ciascun *partner* sperimenta una gamma autoregolatoria che va dalla facilità al disagio nella regolazione dello stato interiore e del livello di attivazione (cosiddetto *arousal*).

La sintonia comunicativa è fatta di scambi ritmati di sguardi e suoni, contatto (carezze). L'*infant research* si concentra sull'analisi fotogramma per fotogramma di questi scambi, analizzando le differenze negli scambi quando ci sono madri con qualche disturbo della sfera psichica.

La relazione madre bambino nel primo anno di vita si costituisce sulla base di una comunicazione non verbale.

Stern ha proposto il termine "affetti vitali" per designare gli scambi affettivi tra madre e figlio, in cui riveste un ruolo particolare il profilo di attivazione sia corporeo sia verbale, con momenti di crescendo e di decrescendo (Stern, Il momento presente, 2005, p. 54)<sup>5</sup>. La corrispondenza e condivisione tra mamma e bambino delle forme dinamiche di vitalità è alla base della sintonizzazione affettiva: è cioè ciò che consente al bambino di sentirsi capito.

La sintonizzazione affettiva indica la capacità della mamma di adattare il proprio comportamento alle dinamiche espressive del bambino<sup>6</sup>. La madre imita infatti fedelmente le caratteristiche dinamiche, ma ne cambia il contenuto e la modalità; cerca cioè di condividere l'esperienza soggettiva del bambino, non le sue azioni. Grazie alle forme vitali, le frequenti sintonizzazioni della madre cambiano di continuo la matrice intersoggettiva con il figlio. È così, per esempio, che la mamma riuscirà a placare il pianto del bambino solo se riuscirà a capire, intimamente, cosa sta provando il bambino, così da potergli poi dimostrare di aver "capito" la sua sofferenza.

È molto importante che la madre riesca ad entrare in sintonia con il bambino, facendogli percepire che comprende i suoi bisogni ed è in grado di soddisfarli. Winnicott parla di mamma sufficientemente buona (e quindi si potrebbe parlare di sintonia adeguata).

---

<sup>5</sup> Stern afferma che i profili temporali degli stimoli influenzano dall'esterno e dall'interno il nostro sistema nervoso e si traducono in profili affettivi. "Quando parlo di affetti vitali, mi riferisco proprio a questi profili affettivi, che rappresentano il complemento dei profili temporali. Più precisamente, con il termine profilo temporale indico i cambiamenti oggettivi nella durata, nell'intensità o nella qualità dello stimolo. Con l'espressione affetto vitale, invece, mi riferisco alle variazioni percepite soggettivamente negli stati emotivi interni che accompagnano il profilo temporale dello stimolo." (Stern, Il momento presente, 2005)

<sup>6</sup> Stern chiama queste dinamiche comunicative "forme vitali": possiamo definirle qualità del movimento che fanno riferimento alle dimensioni del tempo, della forza, dello spazio e della direzione. Vedi anche (Stern, Le forme vitali, 2011)

La corrispondenza e la discordanza delle forme vitali possono modellare ciò che fa il bambino e che cosa prova nel farlo, un po' come "sculpture" la sua mente da cima a fondo. Sono un potente mezzo di socializzazione familiare e culturale costantemente a disposizione dei genitori (Stern, Il momento presente, 2005, p. 58).

La capacità da parte della mamma di vedere il bambino e riconoscere i suoi bisogni le consente di rispondere ad essi in maniera congrua, e la risposta della madre consente al bambino di decodificarli, riconoscerli lui stesso ed appropriarsene.

Quanto più la matrice intersoggettiva rende possibili spazi di presente vero, in cui lo sguardo della madre è sufficientemente libero per vedere il bambino, tanto più questa "significazione" della madre è aderente alla "verità" del bambino. Le cose che la madre non può guardare spesso rimangono non viste e/o confuse anche per il bambino; o ciò che suscita emozioni di disagio assume un senso "negativo" per il bambino a prescindere dalla loro natura.

L'*infant research* offre anche una teoria dell'interazione che specifica in che modo la mente si organizza nell'interazione e quindi come il bambino strutturerà le sue aspettative.

Relativamente al primo tema, ovvero come la mente si organizza nell'interazione, l'*infant research* individua meccanismi di autoregolazione e meccanismi di regolazione interattiva.

Si parla di "autoregolazione" per denotare la capacità dell'individuo di regolare il proprio stato corporeo, anche durante l'interazione con l'altro. Dalla nascita in poi, il processo di autoregolazione gestisce il controllo del livello di attivazione, il mantenimento dello stato di vigilanza ed anche la capacità di inibire l'espressione comportamentale, come distogliere lo sguardo, toccarsi, bloccare lo sguardo: sono tutti esempi di strategie autoregulatorie che abbassano il livello di attivazione. Nell'arco della vita, l'autoregolazione è un aspetto fondamentale della capacità di prestare attenzione ed entrare in rapporto con l'ambiente.

I meccanismi di regolazione interattiva sono stati declinati da Stern in tre principi di salienza (Stern, Le forme vitali, 2011, p. 121) che definiscono come il bambino strutturerà le sue aspettative:

- 1) Il principio di regolazione attesa è basato sui modi caratteristici e prevedibili in cui si dispiega l'interazione. Corrisponde a "posso aspettarmi che le cose vadano così";
- 2) Il principio di rottura e riparazione, indica come si struttura l'aspettativa del bambino nelle situazioni in cui qualcosa modifica o rompe l'interazione e come si ripara la rottura. Corrisponde a "questo è ciò che succede quando le cose non vanno come dovrebbero; posso aspettarmi che si aggiusteranno, e questo è il modo in cui le aggiusteremo";
- 3) Il principio dei momenti affettivi intensi, ovvero singoli eventi che lasciano il segno e resistono nel tempo. Corrisponde a "che momento meraviglioso (o terribile)". I momenti affettivi intensi possiedono un impatto organizzante indipendentemente dalla loro frequenza o durata

I modelli non verbali hanno origine in sforzi adattivi di compromesso fra il bisogno di rapportarsi al *partner* e quello di preservare l'integrità del proprio organismo, cioè di mantenere il livello di attivazione entro valori accettabili (Beebe & Lachmann, 2003, p. 120).

Quando i modelli affettivi e temporali di madre e bambino entrano in corrispondenza, ciascuno ricrea uno stato psicofisiologico simile a quello dell'altro, condividendone lo stato soggettivo.

A volte, è normale che le madri oltrepassino il livello ottimale di stimolazione o ne restino al di sotto. In questi casi, il bambino possiede un vasto repertorio di mezzi per affrontare le intrusioni e, all'occorrenza per difendersi da esse<sup>7</sup>.

In alcuni casi, soprattutto quando la madre o il *care giver* sono in stato depressivo o altro, i modelli di interazione sono disfunzionali: può succedere cioè che l'infante che cerca l'attenzione della madre non la ottenga oppure che i bisogni del bambino suscitino risposte eccessivamente ansiose nel genitore.

Il grande contributo dell'*infant research*, ed in particolare della ricerca sull'interazione faccia a faccia, è stato quello di descrivere l'origine delle capacità relazionali e dei modelli di comunicazione non verbale, che continuano a operare in modo simile anche nell'adulto.

*La Biodanza, proponendo momenti di incontro carichi di emozione con i compagni, può aiutare a ridefinire questi modelli di interazione con la figura parentale: sono occasioni infatti in cui eventuali aspettative traumatiche provate nell'infanzia possono essere disconfermate, e questo ha un indubbio valore terapeutico.*

*La metodologia di Biodanza pone grande enfasi ai momenti di danze a due (le coordinazioni ritmiche, le sincro-ritmiche, ...) e soprattutto alle danze in feed-back, nelle quali queste corrispondenze di affetti vitali possono esprimersi appieno. Sono momenti in cui i compagni di danza sono chiamati a "sintonizzarsi" sui bisogni e sui desideri dell'altro e provano a far proprio quanto arriva loro dal compagno, rielaborandolo in modo creativo ed offrendolo poi come dono generato dall'input ricevuto. È in questo modo che prende forma l'intersoggettività: nel momento in cui, tra due persone, ciascuno può partecipare alla storia vissuta dell'altro, o creare insieme all'altro una storia vissuta, si stabilisce un diverso tipo di contatto umano.*

*Sono momenti che possono restituire a ciascuno frammenti di riconoscimento di un sé integro, di un sé attuale, dove quindi tutte le parti che vengono espresse nella danza e nella dinamica della relazione possono essere viste e riconosciute, anche se contraddicono gli schemi abituali che la persona ha vissuto in passato nelle relazioni primarie o continua a vivere all'esterno.*

Stern definisce queste esperienze di reciproca interpenetrazione delle menti "momenti di incontro". In questi momenti noi siamo in grado di leggere le intenzioni degli altri e di sentire nel nostro corpo le loro stesse sensazioni ed emozioni, osservandone il volto, i movimenti e la postura, ascoltandone il tono della voce.

Il nostro sistema nervoso è costruito per entrare in risonanza con quello delle altre persone, in modo che possiamo fare esperienza degli altri come se ci trovassimo nella loro stessa pelle: riusciamo così a partecipare alle loro esperienze e condividere le nostre. Dice Stern "la nostra vita mentale è frutto di una co-creazione, di un dialogo continuo con le menti degli altri, che io chiamo matrice intersoggettiva" (Stern, Il momento presente, 2005, p. 63).

---

<sup>7</sup> Un'esperienza comune anche con il mondo animale: quando stimolo eccessivamente al gioco le mie gatte ormai adulte, la loro prima reazione è proprio quella di spostare lo sguardo altrove per interrompere l'interazione diventata per loro troppo faticosa.

Già subito dopo la nascita possiamo osservare nei neonati forme precoci di intersoggettività: i bambini nascono già con un apparato psichico sintonizzato sulla mente e sul comportamento di altri esseri umani.

In questo ambito, la scoperta dei neuroni specchio ha avuto un ruolo determinante perché ci aiuta a comprendere come leggiamo le intenzioni degli altri, come entriamo in risonanza con le loro emozioni, tutte operazioni alla base della nostra capacità di empatia e di contatto intersoggettivo.

I neuroni specchio sono un gruppo di neuroni motori che hanno la funzione di rispecchiamento e si attivano quando il soggetto si limita a osservare il comportamento di un'altra persona (ad esempio, il soggetto osserva qualcuno afferrare un bicchiere). Lo schema di eccitazione indotto nell'osservatore è il medesimo che si attiva quando è il soggetto stesso ad afferrare il bicchiere. Ciò consente di partecipare direttamente alle azioni degli altri senza doverli imitare in senso stretto. Attraverso questa partecipazione alla vita mentale dell'altro, possiamo avere un più facile aggancio alla sua comprensione.

Questo sistema è particolarmente sensibile alle azioni dirette verso uno scopo. La lettura delle intenzioni degli altri è un aspetto fondamentale dell'intersoggettività. Quando una persona si muove in modo sincronizzato o in coordinazione temporale, essa partecipa in parte ai vissuti dell'altro, come se si trovasse al centro dell'esperienza di quest'ultimo.

La coscienza intersoggettiva va considerata un evento interpsichico che riguarda due menti, nel quale un'esperienza vissuta direttamente da un individuo attiva un'esperienza assai simile in un altro individuo. Questa esperienza, a sua volta, viene restituita al primo individuo, grazie agli sguardi e al comportamento dell'altro. In questo incontro si viene a creare, tra le due menti, un ciclo ricorsivo.

Questa condivisione può venire depositata nella memoria a lungo termine ed entrare a far parte di una rete associativa.

*La metodologia di Biodanza, basata sull'improvvisazione nel gruppo, promuove la condivisione e lo scambio delle esperienze mediante l'impiego di forme vitali. L'interazione musicale diventa occasione di incontro intersoggettivo. L'immersione nello stesso flusso dinamico, promosso dalla musica, produce momenti di "mutuo riconoscimento" che promuovono il cambiamento ed il progresso verso un livello intersoggettivo più profondo. In altre parole, ciò che io manifesto di me nel movimento con la musica può essere visto e riconosciuto perché c'è l'altro e posso costruire una connessione nel presente, in un contesto accogliente e senza giudizio.*

È stato dimostrato che, se i processi fondamentali che regolano l'interazione a livello non verbale rimangono gli stessi per tutta la vita, è possibile modificare almeno parzialmente tali processi mediante esperienze positive. Una buona danza di eutonia di dito può per esempio disconfermare l'aspettativa del bambino di non essere capito o di essere costantemente sovrastato (aspettative che si possono essere instaurate nell'infante a causa di un rapporto disturbato col care giver) e tali esperienze possono addirittura modificare la mente. Le connessioni neurali, infatti, dipendono dall'esperienza e si riorganizzano continuamente, formando nuove mappe, in funzione delle esperienze vissute (Beebe & Lachmann, 2003, p. 212).

Occorre peraltro smentire il mito che un'infanzia felice, sana, sia necessariamente una serie ininterrotta di momenti piacevoli che solamente alcuni privilegiati possono sperimentare. Su questi

temi si è espressa di recente Myrthes Gonzalez, una psicologa e facilitatrice di Biodanza con esperienza di più di 30 anni nella conduzione di gruppi in America Latina e Europa. Gonzalez spiega molto bene, nel suo libro “i momenti strutturanti”, che “un’infanzia con queste qualità è quella che, nonostante tutti i conflitti che siano sorti lungo il cammino, può contare su sufficienti momenti di tenerezza, fiducia, empatia, allegria ed entusiasmo da permettere la piena realizzazione della nostra identità (Gonzalez, 2018, p. 11). Teorizza quindi l’autrice che una buona affettività si possa strutturare non solo attraverso la costanza di relazioni affettive di base, ma anche attraverso momenti molto intensi nei quali il bambino si sente visto, qualificato e amato. Sulla stessa lunghezza d’onda troviamo anche Stern quando afferma che “i momenti affettivi intensi possiedono un impatto organizzante indipendentemente dalla loro frequenza o durata” (Stern, Le forme vitali, 2011, p. 133)

*La Biodanza, con la sua proposta di danze e incontri in un ambiente arricchito affettivamente, può consentire di incrementare l’esperienza di momenti strutturanti. Momenti nei quali la mia comunicazione può essere vista dall’altro e suscitare una risposta congrua che mi restituisce un completamento del senso della comunicazione, e viceversa in un va e vieni continuo. Quando qualcosa di me che percepisco come non ascoltato e non ascoltabile dall’altro si esprime, viene colto e restituito accade qualcosa che inizia a riparare, modificare, sanare. Nello scambio continuo di comunicazioni con l’altro, infatti, noi possiamo essere visti al di fuori di un’aspettativa precodificata, di uno schema precostituito, e l’essere visti ci restituisce il senso di quell’emozione, di quella comunicazione, di quella parte di noi stessi, che può dare un senso nuovo, più aderente a ciò che siamo, e che almeno nella sala può modificare la percezione di noi stessi.<sup>8</sup>*

*In Biodanza creiamo situazioni intersoggettive nelle quali è possibile veder riconosciuta nell’altro la parte forte, la parte creativa, la parte autonoma, la parte dinamica... Magari a parziale disconferma di quella che è l’immagine di se stessi interiorizzata nel tempo.*

## II.2. “Qui e ora”: il momento presente ed il momento ora

Un altro concetto ben analizzato dai neuro-scienziati e dagli studiosi dell’*infant research* è quello relativo al momento presente, in quanto strettamente connesso al termine *vivencia* ed all’importanza del “qui e ora”, propri del contesto di Biodanza.

Il momento presente può essere definito come un’unità psicologica soggettiva che implica una certa consapevolezza: è importante perché il cambiamento è fondato sull’esperienza vissuta insieme ad un’altra persona. Comprendere, spiegare e raccontare qualcosa non è sufficiente di per sé a produrre un cambiamento. Ci deve essere anche un’esperienza reale, un evento soggettivamente vissuto, con sentimenti espressi e azioni compiute in tempo reale, nel mondo reale, con persone reali, in un momento esperito come presente. Il presente ha un’importanza decisiva: è il momento di esperienza soggettiva nell’atto del suo compiersi – non dopo, quando viene riformulato a parole.

Perché è importante il momento presente? Perché noi siamo vivi e coscienti, da un punto di vista soggettivo, solo ora. Il solo momento di autentica realtà soggettiva, di esperienza fenomenica, è il momento presente.

---

<sup>8</sup> Dalla mail inviata dalla mia relatrice Luisa Demelas nel gennaio 2019, in occasione della prima revisione sul tema della presente monografia.

Il momento presente non trascorre fulmineamente, ma attraversa la scena mentale lentamente, richiedendo diversi secondi (da 1 a 10, solitamente da 3 a 5) per dispiegarsi. È il tempo dello svolgimento di una frase musicale. Questo consente di dare forma temporale all'esperienza.

Come ci raccontano bene sia Myrthes Gonzalez che Daniel Stern, per la nostra civiltà è difficile concentrarsi sul momento presente, perché siamo molto influenzati da una visione "cronologica" del tempo: ci è facile esprimere l'esperienza attraverso il tempo lineare, nel quale c'è un prima ed un dopo ma non esiste un "ora" lungo abbastanza da permettere che qualcosa vi accada (Kronos, dio greco, si cibava dei propri figli non appena essi venivano alla luce: così il tempo, mentre avanza, divora il futuro e lascia dietro di sé il passato)<sup>9</sup>. Così come Kronos divora i propri figli, per timore che essi gli sottraggano il potere, la vita vissuta sulla freccia del tempo cronologico ha divorato un aspetto fondamentale dell'esistenza: il presente. La percezione del tempo sulla linea cronologica all'interno di una società volta alla produzione e al consumo ha creato un paradigma percettivo che porta la mente a proiettarsi costantemente nell'azione futura o ad elaborare ciò che è già accaduto.

Ci può allora venire in aiuto Kairos, la concezione soggettiva del tempo degli antichi greci. Kairos rappresenta il momento in corso, in cui accade qualcosa mentre il tempo scorre. È l'atto di consapevolezza. Esso è delimitato da propri confini e trascende il corso del tempo lineare; e tuttavia contiene anche un passato.

Il presente è letteralmente "un presente", un dono. Solo nel presente abbiamo accesso all'intensità del vivere. L'apprendimento che accade nel presente è spesso profondo e dimora nelle nostre cellule.

Un momento presente contiene gli elementi essenziali per comporre una storia vissuta. Si tratta di un tipo di storia particolare, poiché è vissuta mentre accade e non è espressa a parole a posteriori. È una storia non verbale, che non necessita di essere tradotta in parole. I bambini in età preverbale posseggono già la capacità di organizzare la propria esperienza in una storia vissuta

Nella sua breve esistenza, il momento presente mette in scena una storia vissuta, un "mondo in un granello di sabbia", per dirla con le parole di William Blake<sup>10</sup>: spesso nei piccoli comportamenti e negli atti mentali che lo caratterizzano, si aprono scenari assai ampi sulla vita passata e presente della persona. In Biodanza abbiamo un'esperienza ricorrente di ciò: un piccolo gesto, uno sguardo, un pensiero che attraversa la mente durante una danza si caricano spesso di grandi emozioni, di significati e diventano così proiezioni esistenziali.

Che rapporto c'è tra "momento presente" e passato? Ancora una volta, Stern ce lo spiega molto bene: "Il momento presente è il terreno di incontro tra passato e presente. La nozione di contesto presente del ricordo può aiutarci a rappresentare uno dei modi in cui il momento presente può agire sul passato. Il passato funzionale, quello che influenza il presente, può essere rimodellato nello

---

<sup>9</sup> Kronos è un dio che, nella mitologia greca, unendosi a Rea aveva generato vari figli. Kronos tuttavia, essendo stato avvertito dai genitori che uno di questi lo avrebbe spodestato, decide di divorare i suoi figli così da non cedere il potere regale. Questo stato di cose getta in grande sconforto la moglie Rea, la quale, incinta dell'ultimo figlio Zeus, decide di partorire nascosto a Creta. Zeus, cresciuto in forza ed in potenza, sconfigge il padre Kronos facendogli vomitare tutti i figli da lui divorati. A Kronos nella mitologia è spesso contrapposto Kairos, l'ultimo figlio di Zeus, che personifica il "momento opportuno", come un cavallo senza coda da afferrare mentre passa. Kairos è il dio che ci riconduce nel presente.

<sup>10</sup> Verso tratto dal poema "Auguries of Innocence" di William Blake (all'interno del libro "Songs of Innocence, Songs of Experience")

spazio del momento presente. In questa nuova prospettiva, la memoria non è considerata una sorta di biblioteca di esperienze, in cui le prime edizioni sono mantenute in forma originale e ognuna può essere richiamata e vissuta nel presente come un ricordo fedele, ma come una collezione di frammenti di esperienza che convergono a formare un'unica esperienza (il ricordo). Ecco come si compie questo processo: gli eventi e le esperienze del presente contestualizzano il ricordo, selezionandolo, assemblandolo e organizzandolo. Il contesto presente del ricordo non è soltanto un'esperienza tra le altre, ma rappresenta la totalità di quanto sta accadendo ora. Queste esperienze presenti agiscono da innesco nel selezionare e assemblare i frammenti del passato che, una volta integrati, ci aiutano a riconoscere quanto sta accadendo nel presente e ad affrontarlo. È in tal senso che Edelman parla di un "presente ricordato". Non è il passato storico a essere ricordato, ma il presente. In quest'ottica, i ricordi sono legati più al presente che al passato. La loro funzione è renderci gli eventi della vita più familiari, in modo da poterci adattare più facilmente a essi. Un corollario di questa tesi è che i ricordi, anche se si riferiscono alla "stessa cosa", sono sempre diversi, perché vengono selezionati e assemblati in vari contesti presenti, che difficilmente si ripetono" (Stern, Il momento presente, 2005, p. 163).

Il momento vissuto è fatto di una percezione globale della relazione con il mondo. È un lasso nel quale usciamo dalla linearità che ci porta a comprendere la vita in senso cronologico e ci inseriamo in un presente che coinvolge tutti e 5 i sensi, nel quale proviamo sensazioni che non sono traducibili sempre nel linguaggio razionale. Forti emozioni producono una percezione alterata della linea cronologica e si offrono in una dimensione di eternità dell'istante. Quando siamo emozionati, la nostra sensazione del passare del tempo si altera.

*La Biodanza esplicita l'importanza del momento presente, del "qui e ora", attraverso il concetto di vivencia che, nelle parole di Rolando Toro, "possiede la palpitante e commovente qualità dell'istante vissuto nel qui e ora, con intenso coinvolgimento corporeo" (Toro Araneda).*

*La vivencia è un momento di collegamento profondo e autentico con noi stessi, di massima integrazione, grazie al quale il gesto viene portato fuori dall'automatismo e attraverso la sua connessione con il sentire diventa esperienza soggettiva, che non richiede il pensiero o il linguaggio interno, ma che è disponibile al ricordo, alla rievocazione<sup>11</sup>.*

*Il concetto di vivencia non può, ovviamente, esprimersi in Kronos; appartiene piuttosto al mondo di Kairos. L'istante vissuto accade solamente grazie ad un intenso coinvolgimento emozionale e pertanto fisiologico, corporeo, organico e viscerale.*

*La forma di apprendimento che gli è propria non è di tipo razionale, ma è assimilabile al flash learning, che si dà in un istante intenso e commovente e che imprime qualcosa nelle nostre cellule, organi e sistema nervoso.<sup>12</sup>.*

---

<sup>11</sup> Luisa Demelas evidenzia bene il collegamento tra *vivencia* e sentire, quando afferma che "prima di tutto la Biodanza attiva il sentire, inteso come sentire dell'emozione, ma anche sentire del desiderio e degli impulsi, del corpo in movimento e delle sue percezioni, sentire delle immagini e dei pensieri che scorrono evocati dall'esperienza corporea. (Demelas, 2009, p. 30)

<sup>12</sup> Spiega Myrthes Gonzalez: "la *vivencia* viene prima della riflessione. Alcune delle nostre *vivencias* giungono alla coscienza e si trasformano in riflessione, ma gran parte di ciò che viviamo permane ad un livello pre-riflessivo e produce cambiamenti nella nostra esistenza senza che ne abbiamo una percezione cosciente." (Gonzalez, 2018, p. 23). Luisa Demelas, riportando il punto di vista proprio delle neuro-scienze, approfondisce il concetto di "coscienza" e spiega che "secondo alcuni studiosi, come Damasio e Dennett, il sentire del corpo, la percezione degli stimoli interni

Una seconda prospettiva, più radicale, attraverso cui considerare l'azione del presente sul passato, è immaginare che, mentre ogni nuovo momento presente prende forma, esso riscriva le tracce neurali precedenti e, quindi, i ricordi del passato.

Uno dei principi fondamentali è che le esperienze sono fissate (iscritte nella memoria e nei circuiti neurali) in una forma che riflette la loro forma temporale originaria, nel senso che è conservata anche la loro traccia temporale. Perché le esperienze passate possano trasformarsi, esse devono essere riscritte o sostituite da una nuova esperienza che ne ricalchi la struttura e le dinamiche temporali. Invece, il contenuto del linguaggio e della narrazione è qualcosa di astratto, di "seconda mano", che manda in cortocircuito il suo flusso temporale e possiede dinamiche temporali differenti rispetto all'esperienza diretta. Per queste ragioni, esso può influenzare e riscrivere solo il passato esplicito, non quello implicito.

Senza una modifica del passato funzionale – ovvero del passato che influenza attivamente il comportamento presente – non vi può essere alcun cambiamento. Il momento presente consente di contestualizzare i ricordi, selezionando le parti del passato da attivare e riportare al presente, stabilendo inoltre in che modo dovranno essere assemblate per adattarsi meglio alla situazione presente e manifestare il loro effetto.

*È per questo che la Biodanza, rientrando tra le metodologie esperenziali, può consentire processi di integrazione e riparentalizzazione: in un contesto protetto e ricco di affettività le danze consentono di vivere nuovi momenti piacevoli e di riscoprire parti di sé che erano rimaste nascoste.*

*Ricordo per esempio che nei primi anni di Biodanza, il modo in cui io danzavo "il me fanciullo" tendeva ad enfatizzare i momenti di tristezza, di solitudine e di fragilità. Nel tempo mi sono poi scoperto danzare sempre più spesso il bambino curioso, che faceva sempre domande e che, nelle gite scolastiche, si sedeva sempre vicino al finestrino per poter raccogliere più immagini possibili dei posti che stavamo andando a vedere.*

*Il "bambino triste" ed il "bambino curioso" erano entrambe parti di me che erano coesistite durante l'infanzia; il percorso evolutivo di biodanza mi ha portato però sempre più nel tempo a sentire, esprimere e veder riconosciuta dagli altri nelle danze la parte maggiormente vitale.*

Vi sono alcuni momenti presenti vissuti insieme ad altre persone che si caricano di particolari significati, perché gli attori percepiscono un'apertura nella loro relazione, che consente loro di esplorare insieme nuove aree di conoscenza esplicita o implicita. Spiega bene Stern che "per la loro carica affettiva e per le loro implicazioni rispetto al futuro immediato, il momento-ora e il momento di incontro proiettano i partecipanti nell'esperienza presente. Ciascuno vive in prima persona un frammento di realtà in divenire e legge nel comportamento dell'altro un riflesso di questa

---

all'organismo e l'interazione di questo sentire di sfondo con la percezione degli stimoli esterni all'organismo stesso, sono il nucleo di quella che chiamiamo *coscienza* [...] una funzione basilare ed unificante dell'essere umano che permette di sentire ogni percezione dell'organismo ogni movimento come propri, di riconoscersi anche implicitamente come presenti e protagonisti dell'azione in corso nel nostro organismo e tra il nostro organismo e l'ambiente. [...] Verrebbe da dire allora che uno degli elementi di base con cui lavoriamo in Biodanza è proprio la coscienza. [...] La partecipazione della coscienza ci mette nelle condizioni di usare le informazioni ricevute dal nostro corpo e dall'interazione del nostro essere anche dopo, di rimodellare ad esempio le credenze su noi stessi e sugli altri, plasmare le idee, gli stili di comunicazione ed interazione, le priorità; la partecipazione della coscienza ci rende possibile informare le nostre scelte e gli atti volontari della nostra vita dei contenuti delle nostre esperienze emotive. La coscienza insomma è in grado di ampliare gli effetti benefici delle nostre esperienze emotive, rendendoli più durevoli e stabili"

esperienza. Ciò crea un ciclo di rientro che unisce le loro menti: l'esperienza di origine entra a far parte di una coscienza intersoggettiva, e quindi può essere verbalizzata e narrata, divenendo un punto di riferimento nella storia" (Stern, Il momento presente, 2005, p. 182).

I concetti di "momento presente" e di "momento ora" di Stern sono ripresi da Myrthes Gonzalez, che parla rispettivamente di "momento vissuto" e "momento strutturante" (quest'ultimo però solo quando assume un senso positivo).

Gonzalez definisce infatti il momento vissuto come fatto di una percezione globale della relazione con il mondo. "È un lasso nel quale usciamo dalla linearità che ci porta a comprendere la vita a partire dalla freccia del tempo e ci installiamo nel presente inondati di sensazioni che provengono da tutti i cinque sensi non traducibili nel linguaggio razionale, poiché l'unica parola in grado di tradurre l'esperienza sarebbe la parola emozionata della poesia" (Gonzalez, 2018).

Il momento strutturante è invece l'istante di profonda mobilitazione in senso positivo.

Il momento presente, in quanto storia vissuta, può anche essere condiviso. È in questo modo che prende forma l'intersoggettività: nel momento in cui, tra due persone, ciascuno può partecipare alla storia vissuta dell'altro, o creare insieme all'altro una storia vissuta, si stabilisce un diverso tipo di contatto umano.

I momenti presenti che ci interessano maggiormente sono quelli in cui due persone stabiliscono un contatto intersoggettivo e si determina quella reciproca interpenetrazione delle menti che ci consente di dire "io so che tu sai che io so"

È così che alcuni momenti presenti speciali per gli individui che interagiscono (cosiddetti "momenti ora") possono diventare "momenti di incontro".

Nei momenti di incontro, noi siamo in grado di leggere le intenzioni degli altri e di sentire nel nostro corpo le loro stesse sensazioni ed emozioni, osservandone il volto, i movimenti e la postura, ascoltandone il tono della voce e rilevando il contesto presente del loro comportamento. Il *timing* comportamentale, ovvero il livello di corrispondenza degli schemi temporali tra i *partner*, veicola messaggi interpersonali fondamentali per lo svolgimento della relazione tra i *partner*.

Gli schemi temporali fanno riferimento a fattori quali il ritmo, la velocità, le pause, il tempo di reazione, le interruzioni e l'alternanza dei turni. La somiglianza degli schemi temporali delle comunicazioni è associata al grado di attrazione e di empatia interpersonale.

*Ancora una volta, le danze di gruppo o a due in feed-back in Biodanza possono favorire questi momenti di incontro, in cui si ha la possibilità di sentirsi visti, capiti e di entrare in sintonia con il flusso energetico e le emozioni del gruppo.*

### II.3. Il setting: ritualità, ripetizione, sincronia e cura

Gli studi di neuroscienze e l'*infant research* ci aiutano anche a comprendere l'importanza del *setting* per favorire l'apprendimento.

Il sistema nervoso parasimpatico si divide in due parti: in un circuito antico ed in uno più nuovo. Quello più antico è il dorsovagale e controlla le funzioni viscerali di base (stomaco, intestino tenue, colon e vescica), sotto il diaframma. Il circuito più nuovo è quello ventrovagale e guida i muscoli del

volto, faringe, polmoni e cuore. Determina la nostra capacità di esprimere le emozioni con il volto, la voce ed il respiro. È chiamato il “circuito sociale”. Lavorando sul diaframma, si può agire sul sistema ventrovagale.

In situazioni di sicurezza, i soggetti tendono ad utilizzare il ventrovagale, quindi la parte sovradiaframmatica. In situazioni di pericolo o di insicurezza, il dorsovagale prende il sopravvento.

Il *setting* contribuisce a creare un ambiente sicuro, protetto nel quale poter “smontare” tutte quelle attitudini difensive che rinnovano le corazze e gli schemi e ci permettono di esprimerci in modo relativamente spontaneo e qualche volta nuovo. Tutta la conoscenza sui *setting* si fonda anche sulla protezione, la sicurezza, la possibilità di affidarsi, la sensazione di non essere giudicato.

*La Biodanza lavora sempre in setting che favoriscono il senso di protezione, anche attraverso la ritualizzazione della ronda, un ambiente accogliente e protetto dagli sguardi degli estranei, la sospensione del giudizio, la gradualità ed il principio di autoregolazione.*

Per avere qualche reale cambiamento nella percezione di sé e nelle modalità di interrelazione, è importante la ripetizione. Le memorie consolidate, infatti, non si “disfano” così facilmente. Quello che si può cercare di fare è di creare nuove connessioni, facilitare nuove strade. Luisa Demelas nel corso della lezione che ha tenuto presso la Scuola di Biodanza della Lombardia su “Aspetti biologici di Biodanza” ha usato la metafora della giungla e del tentativo di costruire un nuovo sentiero col machete: se passo solo una volta, il sentiero difficilmente si crea. Ma se continuo a passare da lì, via via il sentiero si consolida.

Aiuta molto anche la ritualità, in quanto la ripetizione del rito è tranquillizzante e consente di smontare una serie di chiusure e reattività.

Il nostro cervello ha un serbatoio che è limitato: è difficile permettersi di muovere in uno stato di coscienza in cui ci si chiede sempre cosa fare. L’apprendimento è quindi rivolto a capire come interpretare certi segnali: ciò che è più ripetuto è quindi soggetto ad automazione. Alcuni circuiti di stimolo-risposta diventano automatici.

*In Biodanza si può creare un contesto accudente e non giudicante in cui consentire che la persona possa sperimentare il tocco e poi la reazione, cogliendo la sostanziale dissociazione con il senso dell’esperienza che sto facendo. La coscienza deve intervenire in modo tanto più forte quanto più forte è l’automatismo. Ciò consente di offrire uno spazio in cui sospendere l’automatismo della risposta, e portare coscienza sul fatto che le condizioni sono modificate, provando a sollecitare e consolidare nuove risposte. Da qui nasce anche la centralità del corso settimanale in Biodanza (rispetto agli stage), proprio perché ha insita questa ripetizione.*

*La ripetizione tuttavia non basta: posso apprendere qualcosa, ma apprenderla in automatico, senza consapevolezza. Più la risposta è automatica, più è legata al contesto, più sarà difficile trasferirla ad altri ambiti della vita.*

*A livello del percorso quindi abbiamo bisogno sia della stabilità, affidabilità del setting, della ripetizione per il consolidamento di nuovi modelli di interazione, sia dell’apertura al cambiamento, a strutture non rigide, alla libertà espressiva.*

*La consapevolezza ci serve in particolar modo per riportare fuori, nei vecchi schemi di relazione e comportamento con gli altri, le nuove parti e modalità di noi scoperte in sala. Ritengo pertanto, pur*

*sapendo che ciò fuoriesce dal pensiero di Rolando Toro, che il percorso di crescita personale promosso dalla Biodanza potrebbe trarre grande giovamento se affiancato da colloqui di counselling o, per chi ha la voglia e le risorse, da un percorso di psicoanalisi.*

Le reti neurali si modificano continuamente attraverso le esperienze (parliamo di “plasticità neurale”). Non tutti gli eventi, tuttavia, consentono l’attivazione della coscienza. Come spiega Stern, “è necessario un certo periodo di tempo perché gli stimoli in ingresso raggiungano la coscienza. Quando un gruppo di neuroni è attivato da uno stimolo in ingresso, essi possono inviare un segnale ad un altro gruppo di neuroni. Il secondo gruppo riattiva il primo e si crea un ciclo di rientro. Questo meccanismo si diffonde ad un terzo gruppo che entra in contatto con il primo e il secondo. È questa combinazione tra esperienza originaria e una seconda o terza esperienza su di essa che permetterebbe il fenomeno della coscienza” (Stern, Il momento presente, 2005, p. 44).

*Questi processi di attivazione della coscienza in Biodanza sono favoriti da un ambiente arricchito dalla presenza simultanea di più stimoli: la musica, il movimento e la connessione con l’altro*

*In Biodanza sono numerose le attività che possono favorire un contatto intersoggettivo transitorio, per esempio rituali (la ronda iniziale), danze, relati di vivencia. In esse, tutti i partecipanti assumono che gli altri condividano più o meno le loro stesse esperienze. Anche se non si sono mai incontrati prima, basta a volte uno sguardo per sentirsi parte di una matrice intersoggettiva umana che conferma allo stesso tempo il loro senso di identità e l’appartenenza al gruppo.*

*Tutto ciò avviene ricorrendo a stimoli multipli e contemporanei che vanno a creare una sorta di “bombardamento affettivo” attraverso la cura per l’altro, la carezza, l’abbraccio, lo sguardo ed il gioco.*

Il *setting*, in quanto ambiente protetto, favorisce altresì la possibilità di sperimentare comportamenti nuovi e di uscire così dai meccanismi relazionali più consolidati (che sono spesso patologici).

L’invito ad uscire dagli schemi arriva già dalla necessità di attenersi a regole diverse da quelle che possono informare la convivenza in altri contesti. La sospensione della parola e del giudizio, i momenti di incontro e di contatto fisico, le proposte di movimenti archetipici (per esempio le posizioni generatrici) sono tutti stimoli a comportarsi in modo diverso dal normale e sono l’occasione per mettere alla prova le reazioni degli altri rispetto a parti nuove di sé che mettiamo in gioco. Tutto ciò viene prima vissuto e poi, in alcuni casi, anche verbalizzato nei momenti di condivisione cosicché l’esperienza si possa trasformare più facilmente in apprendimento.

*È proprio questo del setting, forse, l’elemento più importante rispetto alle proposte di Biodanza rivolte a nuclei familiari: i processi di integrazione e riparentalizzazione vengono favoriti dalla possibilità di viverli e sperimentarli in un contesto protetto, affettivo e valorizzante, dove valgono regole diverse rispetto a quelle ordinarie e dove è quindi possibile provare a modificare la percezione di sé e dello stare con gli altri.*

### III. Parte seconda: i risultati della mia esperienza di tirocinio

Come ricordavo in premessa, il mio tirocinio si è svolto mediante la co-conduzione con due compagne<sup>13</sup> di un corso settimanale di Biodanza nel periodo compreso tra settembre 2018 e giugno 2019.

Il corso ha avuto luogo presso il Villaggio Barona<sup>14</sup> ed ha avuto una media tra 5 e 10 partecipanti a serata. Tra questi, con una certa regolarità, erano presenti Isabella, la mia compagna (nonché frequentante del 2° ciclo della Scuola di formazione di Biodanza della Lombardia), mia madre Rosalba, mia sorella Anna Lisa e mia nipote Alessia (figlia di Anna Lisa).

Alle sessioni hanno partecipato anche, in modo più saltuario, alcuni miei amici e conoscenti.

Mi sono così trovato nella situazione particolare di condurre il mio primo gruppo di Biodanza proprio con gli affetti più cari (la compagna, i familiari, il mio luogo di lavoro ed in qualche caso anche gli amici) ed ho sentito subito forte l'impatto che questa esperienza poteva avere rispetto al desiderio che provavo da tempo di integrare pezzi importanti della mia vita.

Nei tre anni del corso di formazione, che ho vissuto più come occasione di crescita personale che come opportunità lavorativa, mi sono interrogato spesso su come creare ponti tra amici, lavoro, affetti e famiglia, e sui motivi che rendevano a volte così difficile portare anche al di fuori dallo stretto contesto di Biodanza, esperienze vivenciali che mi facevano scoprire lati nuovi (e belli) di me.

#### III.1. Il mio vissuto

Guardando indietro a questi nove mesi così intensi, mi sembra che siano quattro i punti più rilevanti della mia esperienza come facilitatore tirocinante.

In primo luogo, ritengo che la Biodanza mi abbia fornito un *setting* (con un luogo ed un orario definiti e con regole proprie) che ha consentito di sperimentare forme di interazione con i miei familiari diverse da quelle che sono abituali al di fuori di quel contesto. Il modo in cui riuscivo ad abbracciare i miei familiari, a guardarli negli occhi ed a prendermi cura di loro a Biodanza aveva indubbiamente una qualità maggiore di quella abituale (quando, per esempio, li vado a trovare a casa loro per un pranzo insieme).

Prendendo spunto dai contributi dell'*infant research*, mi sembra che il *setting* di Biodanza creasse un ambito nel quale poter sperimentare nuove forme di autoregolazione e nuove forme di regolazione interattiva.

Mi sembrava maggiore il tempo in cui riuscivamo a reggere i reciproci sguardi, più caldo il modo in cui riuscivo a salutarli ed accoglierli all'inizio di ogni sessione e soprattutto maggiore la pazienza con

---

<sup>13</sup> Barbara Mori e Paola Patellani, che hanno frequentato come me il primo ciclo della Scuola di Biodanza della Lombardia ed alle quali sarò eternamente grato per il supporto e lo spirito di collaborazione che hanno dimostrato in tutto il percorso di tirocinio.

<sup>14</sup> Il primo intervento di housing sociale a Milano, promosso, realizzato e gestito dalla Fondazione Attilio e Teresa Cassoni, della quale sono anche Segretario Generale (v. anche [www.villaggiobarona.it](http://www.villaggiobarona.it)).

cui io riuscivo a gestire le spigolature caratteriali o gli atteggiamenti ansiogeni ai quali di solito sono così sensibile.

Le esperienze emotivamente più forti non sono state legate a danze fatte con i miei familiari, quanto ai momenti di condivisione in cui, soprattutto mia madre, è riuscita a verbalizzare quanto successo nelle danze. Ricordo in particolare una condivisione in cui mia mamma, dopo una sessione legata al buon contatto, ha rivelato che la Biodanza le ha fatto riscoprire le mani dei suoi figli ed ha raccontato come, quando eravamo più piccoli, le capitava di stratonarci, di non riuscire come mamma indaffarata a prestare la dovuta attenzione alle nostre mani, e capiva che questa cosa a me e mia sorella non piaceva. Lì ho sentito che un pezzetto del mio passato si stava riparando.

Ho notato in secondo luogo che i momenti più difficili da gestire rispetto al mio ruolo di facilitatore in un gruppo al quale partecipavano i miei familiari, non sono stati tanto quelli propri del corso di tirocinio, quanto piuttosto quelli al di fuori. È stato molto sfidante ricercare una coerenza tra il modo in cui riuscivo a comportarmi quando ero a Biodanza ed il modo in cui interagivo con loro al di fuori di quel contesto. Non sempre, per esempio, riesco ad avere con la mia compagna o con i miei familiari la stessa cura e qualità nella relazione che è opportuno che un facilitatore di Biodanza abbia con i partecipanti al suo corso. Ecco però che questa volta ho sentito un forte stimolo a mantenere questa qualità nei diversi contesti per la paura (ed il dispiacere) che loro potessero considerarmi incoerente e quindi falso.

Successive riflessioni sul tema mi hanno in realtà portato a comprendere che se una persona ha un atteggiamento diverso dentro e fuori la sessione di Biodanza, ciò non può essere automaticamente ricondotto a falsità o incoerenza. Questa cosa diventa piuttosto una conferma dell'importanza che può avere un *setting* così protetto e arricchito come quello di Biodanza per sperimentare modalità di relazione diverse da quelle più consuete e proprie della vita quotidiana.

In altre parole, se a Biodanza mi lascio vedere ed abbracciare dagli altri, se lascio cadere alcune corazze caratteriali che invece sono costretto ad assumere in altre situazioni, ciò non è segno di incoerenza ma denota solo una risposta diversa a contesti che hanno profili di rischio assai distanti. È importante che Biodanza mi permetta di sperimentare anche modalità di relazione nuove, che io riesca ad interiorizzarle, così da poter arricchire il ventaglio di risposte a disposizione quando sono con gli altri.

Mi è altrettanto chiaro che ad un facilitatore di Biodanza sono richieste competenze relazionali più articolate e raffinate della media, perché è soprattutto tramite l'esempio che permettiamo ai partecipanti di sperimentare modalità di relazione nuove e più affettive. Questo chiama in gioco il tema più generale delle caratteristiche che deve avere un buon facilitatore di Biodanza, i "requisiti di professionalità", per dirla con le parole di Antonio Sarpe: tra gli altri la capacità di posizionarsi in simmetria con l'alunno (in una relazione persona-persona); l'evitare che si crei misticismo intorno al facilitatore; avere la capacità di esporre le proprie qualità umane naturali; il dare una dimensione chiara dell'unità tra le *vivencie* della lezione e il quotidiano (Sarpe, 2018, p. 29).

Grazie anche al supporto di Barbara e Paola, co-conduttrici del tirocinio, ed alla guida amorevole della mia tutor Viviana Geron e degli altri insegnanti che ci hanno fatto supervisione, ritengo di aver tenuto fede alla responsabilità di aver accompagnato i partecipanti al gruppo in un percorso intimo profondo, che richiede cautela, progressività e sensibilità.

Sono però altrettanto consapevole della strada che mi rimane ancora da percorrere per sviluppare le capacità relazionali utili a creare quella matrice intersoggettiva in cui ogni partecipante può sentirsi realmente accolto e compreso, in cui può danzare e veder riconosciuta la propria parte sana, vitale, creativa e riuscire così a lavorare sull'integrazione della propria identità. Ciò richiede un grande lavoro personale di integrazione, di presenza, di "pulizia" e di apertura che, da quanto ho capito, sono alla base anche di una buona relazione tra bambino e *care giver*: parafrasando quanto esposto nella prima parte rispetto alla relazione parentale<sup>15</sup>, al facilitatore è insomma richiesto di "entrare in sintonia con il partecipante, facendogli percepire che comprende i suoi bisogni ed è in grado di soddisfarli. La capacità del facilitatore di vedere il partecipante (e il gruppo) e riconoscere i suoi bisogni gli consente di rispondere ad essi in maniera congrua, e la risposta del facilitatore consente al partecipante di decodificarli, riconoscerli lui stesso ed appropriarsene"<sup>16</sup>.

Questo ha in realtà delle implicazioni importanti sul ruolo del facilitatore, soprattutto nei primi anni di attività: a me è venuto automatico concentrarmi molto, durante l'esperienza di tirocinio, sulla definizione di un programma interessante e coerente, sulla preparazione di ciascuna sessione. Ecco forse che, col senno di poi, direi che è altrettanto importante prestare attenzione alle persone: a ciascun partecipante ed al gruppo nel suo complesso. Che bisogni esprime il gruppo? È pronto per la proposta che ho in mente? Le persone si sentono sufficientemente accolte e protette per dismettere le loro corazze caratteriali? La mia mente è sufficientemente libera e pulita per l'ascolto dell'altro? Sono pronto a cambiare quella danza che mi piaceva tanto in favore di un'altra meno bella ma più rispondente ai bisogni del gruppo?

In terzo luogo, quest'esperienza mi ha consentito di percepire, forse per la prima volta, il supporto che il mio nucleo di affetti (famiglia e compagna) è riuscito a darmi e quindi anche la forza dei legami che ci tengono uniti. Confrontandomi con altri compagni del corso di formazione, ho capito che questo supporto da parte della famiglia e dei compagni è tutt'altro che scontato. È così che, se negli anni passati mi ero sentito per diversi motivi un po' distante dalla mia famiglia, questa esperienza di tirocinio mi ha fatto riscoprire che le radici che mi tengono unito a loro sono molto forti e profonde.

Emblematico, da questo punto di vista, è stato il momento in cui Barbara, che co-conduceva con me il tirocinio, si è riferita alla mia famiglia come ad un "clan". Io avevo sempre visto il mio nucleo familiare come molto labile (i miei genitori sono separati, io ho sempre trascorso molto poco tempo con loro da quando ho lasciato casa dopo l'università). Sono sempre stato più concentrato sulle differenze che sulle cose che ci accomunano. Invece, in quest'anno ho sentito forte non solo il loro calore, il loro supporto, ma anche i tratti caratteriali che, più o meno inconsapevolmente, ho assorbito da loro ed ho fatto miei nel tempo.

La presenza di Isa durante il corso è stata preziosa: è riuscita a sostenermi, incoraggiarmi, correggermi in modo affettuoso e caldo, ben tollerando anche il fatto che durante il tirocinio le "luci della ribalta" fossero più riflesse su noi co-conduttori.

Con Isa avevo già fatto negli anni passati diverse esperienze di Biodanza insieme: corsi settimanali, stage vivenciali e lo stesso corso di formazione per insegnanti della Scuola della Lombardia (trattasi

---

<sup>15</sup> Si veda il capitolo "II.1. La comunicazione non verbale ed il movimento" della presente monografia.

<sup>16</sup> Sono consapevole che l'affermazione di cui sopra è vera solo in parte: il facilitatore non deve infatti soddisfare i bisogni del partecipante, quanto piuttosto garantire al gruppo le condizioni per fare delle esperienze positive e "ristrutturanti".

del 2° ciclo che io sto ripetendo e lei frequenta invece per la prima volta). Durante il tirocinio non sono state tante le occasioni per fare danze insieme, forse non le abbiamo neanche cercate per non enfatizzare questa fitta rete di legami personali che già caratterizzavano il rapporto tra me e diversi membri del gruppo.

Sento che le esperienze di Biodanza con lei mi fanno stare bene, mi lasciano una bella sensazione e godo anche molto della possibilità di fare insieme un percorso di crescita personale.

Infine, il tirocinio è stato per me un'occasione importante per farmi conoscere dai miei familiari con un ruolo un po' diverso da quello che mi è sempre stato riconosciuto in passato, ovvero di persona molto studiosa (un po' secciona) abituata a confrontarsi con gli altri più attraverso la propria intelligenza razionale che con il cuore. Durante le sessioni, mia mamma, mia sorella e mia nipote mi hanno visto anche danzare, muovermi con il corpo, offrire contenimento e sostegno affettivo.

La cosa un po' strana, a posteriori, è la fluidità con la quale tutto questo è successo: è come se questo nuovo ruolo, per quanto assai diverso da quello passato, fosse assunto con naturalezza sia mia che loro. L'ho considerato un segno che forse il tanto auspicato processo di integrazione tra le varie parti della mia identità si era davvero avviato e stava forse producendo i primi frutti.

### III.2. Il vissuto dei miei familiari (mia madre, mia sorella, mia nipote)

Mediante interviste non strutturate ho raccolto nei mesi di maggio e di giugno 2019 i commenti dei miei familiari, della mia compagna, delle co-conduttrici e degli altri partecipanti al corso settimanale.

Dopo una breve premessa da parte mia, nella quale raccontavo il tema della monografia ed i quesiti ai quali mi interessava dare una risposta, lasciavo poi spazio agli intervistati di raccontarmi in forma libera i loro pensieri.

Ne sono nate interviste molto stimolanti che mi sono state utili non solo come materiale di lavoro per la monografia, ma anche come spunti di riflessione sull'esperienza di tirocinio.

#### Rosalba

Una delle prime interviste che ho fatto è stata proprio a mia madre, che ha partecipato con assiduità e grande qualità al corso settimanale, portando nei relati di *vivencia* delle condivisioni che mi hanno spesso commosso.

L'intervista si è svolta in realtà proprio a ridosso di un momento critico.

Proprio grazie alla bella esperienza fatta durante il corso di Biodanza e confortato dal supporto di mia sorella, mi ero convinto a superare le reticenze iniziali ed a partire con l'intento di passare qualche giorno di vacanza a Pasqua insieme a lei, a mia sorella ed alla mia compagna<sup>17</sup>.

È successo invece che di fronte ad un atteggiamento che a me sembrava ansiogeno da parte di mia madre, ho risposto sbottando e lei ne è rimasta così addolorata che ha deciso di tornare a Milano, interrompendo la vacanza un paio di giorni prima del previsto.

---

<sup>17</sup> Già dagli anni universitari ho trovato particolarmente difficile passare più di qualche giorno di vacanza con tutta la famiglia. Per motivi a me ancora non chiari, tolleravo meglio "vacanze a due", ma finivo sempre per innervosirmi quando rivivevo le dinamiche familiari che tanto mi disturbavano negli anni in cui vivevo con i miei genitori.

Mi sono tornate subito in mente le parole di Luisa Demelas, che in una lezione tenuta per il 2° ciclo della SBL su “aspetti biologici di Biodanza” nel dicembre 2018 nella quale spiegava proprio la difficoltà a trasferire quanto appreso a Biodanza anche al di fuori del *setting*, parlava di “autostrada neurale” rispetto a quello che può succedere tra una persona e la propria madre a fronte di tanti anni di esperienza di stimolo-risposta che ci trascinano in quegli atteggiamenti così difficili da modificare.

Penso sia stata una sconfitta anche per mia madre rendersi conto che la Biodanza non stava facendo miracoli nel nostro rapporto, poiché nonostante tante belle *vivencie* fatte insieme, ricadevamo così facilmente nei soliti automatismi.

E comunque, durante l'intervista mia madre mi ha rivelato che avrebbe preferito fare Biodanza senza familiari. Sembrava che il problema non fosse tanto il mio ruolo di facilitatore, ma proprio la presenza mia e di mia sorella che a volte percepiva come giudicanti (riteneva invece la presenza di mia nipote di minor disturbo).

Sentiva tutta la difficoltà a fare *vivencie* con noi due, soprattutto in giornate che erano state precedute da momenti conflittuali. Era probabilmente difficile gestire anche per lei questa diversità tra le dinamiche relazionali nel *setting* di Biodanza e quelle ordinarie che si ripetevano secondo *pattern* consolidati nella vita quotidiana.

La possibilità di fare il viaggio di andata e di ritorno con il gruppo familiare diventava però un elemento di piacere e stimolo, rispetto alle volte in cui le era capitato di frequentare un corso da sola.<sup>18</sup>

Mia madre dice di non aver notato grandi cambiamenti nelle dinamiche familiari. Sente però che grazie alla Biodanza le è forse più facile comprendere ed accettare la diversità degli altri, rendendosi però anche meglio conto di quando questa diversità è così irriducibile (e quindi dolorosa) che è meglio prendere le distanze dall'altro.

È un insegnamento importante che la Biodanza riesce a dare rispetto alla necessità di dire “no”, “non ora”, quando non ci sentiamo pronti ad una danza troppo intima o quando la modalità che l'altro ha di toccarci risulta per noi insostenibile. Rendersene conto per tempo può aiutare a proteggersi in quel momento, evitare di stimolare dolorose cicatrici e consentire così un atteggiamento più aperto e disponibile quando la situazione cambia e ci si sente più forti.

La Biodanza è stata molto importante anche perché le ha insegnato a ricercare il proprio piacere, senza farsi condizionare sempre dagli altri. Sentiva di potersi lasciare andare nelle danze con meno timore per il giudizio altrui.

### Anna Lisa

Anche mia sorella è stata un'appassionata sostenitrice del mio tirocinio, partecipando con costanza e qualità agli incontri settimanali e riuscendo addirittura a coinvolgere saltuariamente sue amiche e colleghe di lavoro in questa esperienza.

---

<sup>18</sup> Di questi tragitti da Segrate, dove abita mia mamma, al Villaggio Barona parlerà anche più diffusamente Isa nel suo contributo di seguito riportato.

Anna Lisa aveva già provato Biodanza prima di questo settimanale in occasione di uno stage vivenciale con Viviana Geron nel luglio 2018 al quale avevamo partecipato anch'io e mia nipote. Mia sorella ha quindi potuto raffrontare l'esperienza fatta allora, nella quale io ero un partecipante come lei, con quella del tirocinio in cui avevo il ruolo di co-facilitatore.

Anche mia sorella, come mia madre, ha ritenuto che la partecipazione al settimanale di Biodanza con il gruppo familiare le abbia dato lo stimolo a presenziare con una certa continuità perché sentiva la responsabilità nei confronti degli altri membri. La Biodanza diventava un'occasione per passare un po' di tempo insieme e condividere un'esperienza ricca di emozioni.

Inoltre, la presenza di familiari ha reso la partecipazione più semplice quando c'erano alcune *vivencie* per lei faticose: l'idea di poterle fare con sua madre o con sua figlia era in qualche modo rassicurante. Allo stesso modo, però, sentiva la responsabilità di proteggere i familiari di fronte a situazioni che le sembravano potenzialmente rischiose: per Alessia le *vivencie* più intime (mia nipote ha vent'anni ed era anche lei alle sue prime esperienze di Biodanza), per mia madre invece le *vivencie* più impegnative a livello fisico o quelle che potevano risultarle difficili in considerazione ad un'operazione che ha fatto al braccio e che la costringe ad evitare sforzi o movimenti troppo ampi. Nelle ronde di celebrazione, quando spesso si alzano le braccia, tendeva così a mettersi vicino mia madre per evitare che potesse essere inavvertitamente stratonata.

Lo stesso senso di responsabilità lo ha sentito in realtà anche nei confronti di noi co-facilitatori, soprattutto nelle serate in cui eravamo supervisionati da insegnanti didatti della scuola. Non voleva farci fare brutta figura e si asteneva quindi anche dal prendersi quelle piccole libertà nell'esecuzione delle proposte, che le davano invece tanto piacere nelle altre serate (per esempio danzare al centro del cerchio, nella ronda di chiusura della sessione).

La presenza del gruppo ed il senso di responsabilità nei miei confronti hanno aiutato anche a superare alcuni momenti "di rottura", come quando mia nipote è stata interrotta (a suo dire in modo un po' brusco) da una delle co-conduttrici durante un momento di condivisione.

Quell'episodio ha ferito molto tutto il gruppo familiare, in quanto avevano sentito tradito uno dei principi che sembrava loro guidare la propria presenza nel gruppo di Biodanza, ovvero la possibilità per ognuno di esprimere liberamente le proprie sensazioni ed il proprio vissuto nei momenti di condivisione.

Viviana, nostra docente nel corso di formazione, ci aveva avvisato rispetto al fatto che spesso basta poco affinché un partecipante decida di non frequentare più un corso: una risposta data in modo un po' troppo sbrigativo, una forzatura in una proposta di *vivencia*, ... In quell'occasione ne ho avuto proprio la conferma.

Il nucleo familiare si è compattato "in difesa" di mia nipote, mal tollerando le spiegazioni che comunque erano state fornite da noi co-conduttori rispetto all'esigenza di seguire alcune regole nei momenti di relato di *vivencia* (per esempio quella di evitare scambi di botta e risposta tra due persone, privilegiando invece condivisioni "a turno" e rivolte a tutto il gruppo). Fortunatamente, però, l'esigenza di continuare a supportarmi nel tirocinio ha prevalso sull'istinto di abbandono dell'esperienza.

Anna Lisa riporta anche una certa difficoltà nel fare alcune *vivencie* in coppia coi familiari: sentiva una particolare sensibilità (che in alcuni casi poteva diventare addirittura fastidio) nei confronti di

atteggiamenti che lei percepiva come rigidi, impostati o non autentici. È come se queste percezioni, abbastanza comuni nelle esperienze di danze a due, risultassero amplificate quando fatte con familiari e potessero quindi essere d'ostacolo a processi di integrazione e riparentalizzazione.

Anche mia sorella ha però sentito che la Biodanza le offriva un *setting* che permetteva di superare, almeno temporaneamente, dissidi o tensioni che si erano accumulate nella vita quotidiana con mia madre o mia sorella (meno con me perché sono più rare le occasioni d'incontro). La Biodanza ha finito per costituire anche un terreno privilegiato per avvicinare sua figlia, che le risulta più refrattaria al contatto fisico in altri contesti.

Non le pare tuttavia che queste esperienze di natura "stra-ordinaria" con i familiari che sono state rese possibili dalle sessioni di Biodanza siano riuscite ad incidere in modo significativo sulle dinamiche familiari quotidiane. È come se la Biodanza avesse aperto un campo di nuove possibilità, ma queste non abbiano ancora avuto modo di sedimentare nelle modalità di interazione al di fuori di questo ambito ristretto.

Anna Lisa non ha notato neanche grandi cambiamenti rispetto al mio ruolo in famiglia. Vedermi come insegnante a Biodanza è stata per lei solo una conferma del mio essere un po' la persona erudita, quella cui chiedere quando non si sa qualcosa.

### Alessia

Chi ha vissuto invece in modo molto intenso le danze con i familiari è stata mia nipote Alessia, che ha vent'anni, studia sociologia ed ha fatto le sue prime esperienze di Biodanza nel 2018 (partecipando con me ad una sessione del corso settimanale tenuto da Viviana, e poi allo stage di una settimana tenutosi a Paros nel mese di luglio).

Alessia riporta di aver fatto danze molto emozionanti con sua madre e sua nonna, perché sussisteva un collegamento più facile con la vita reale. C'erano di volta in volta movimenti, espressioni del volto o atteggiamenti che le ricordavano momenti passati, passaggi di grande intimità, ma c'era allo stesso tempo la possibilità di sperimentarsi in situazioni nuove che lasciavano presagire cambiamenti nel rapporto. Purtroppo, questo non è poi sempre successo: anche per lei è rimasta netta la differenza tra le dinamiche relazionali nel *setting* di Biodanza e quelle vissute al di fuori. C'erano in particolare alcune cose che sono state "sdoganate" a Biodanza ma non a casa (fra tutte gli abbracci).

Alessia ha però potuto notare alcuni cambiamenti importanti, soprattutto nella mamma, che per lei sono riconducibili anche a Biodanza. Come la nonna, Biodanza le è servita ad accettare con più facilità la diversità degli altri, a prendere le persone così come sono, sviluppando le proprie doti di fluidità e assenza di giudizio.

Il nucleo familiare era allo stesso tempo percepito come fonte di protezione (per esempio quando era stata interrotta nel corso di una condivisione), come comodo riparo quando bisognava scegliere il *partner* per le *vivencie* più impegnative, ma allo stesso tempo anche come elemento vincolante nelle danze in cui avrebbe voluto sentirsi più libera di fare esperienze con gli altri partecipanti.

Alessia mi ha rivelato infine di non percepire grosse distonie tra il mio modo di stare all'interno del tirocinio (anche nel mio ruolo di co-conduttore) e come lei mi percepisce al di fuori di questo mondo: è stata una conferma del mio ruolo di maestro da imitare che, da questo punto di vista, ha facilitato un avvicinamento serio alla Biodanza.

### III.3. Il vissuto della mia compagna

Isabella ha partecipato a tutte le sessioni del corso condotto da me, Barbara e Paola. Lei ha una formazione in gruppoanalisi ed è *counsellor* professionista. È stato quindi particolarmente prezioso il suo supporto in questi nove mesi, perché è riuscita con regolarità non solo a darmi un *feed-back* rispetto alle sue esperienze durante le sessioni ma anche a restituirmi un'elaborazione dei suoi pensieri grazie ad un impianto teorico (sia in Biodanza che in psicologia) molto saldo e approfondito<sup>19</sup>.

A fronte della mia richiesta di un'intervista per raccogliere le sue considerazioni sui quesiti che ho approfondito in questa monografia, Isa si è offerta di condensare le sue riflessioni in un testo che è così bello che ho scelto di riportare integralmente qui di seguito.

#### DALLA CASSANESE ALLA BARONA

##### *Un anno di Biodanza "in famiglia"*

*Per 9 mesi, dal settembre 2018 al giugno 2019, ogni lunedì, nel tardo pomeriggio, ho percorso il tragitto Via Cassanese, Segrate – Villaggio Barona, Milano, per raggiungere, dalla mia sede di lavoro, il luogo dove si è svolto il tirocinio di Biodanza del mio compagno.*

*Fatto peculiare: a poche centinaia di metri dal mio ufficio vivono madre, padre, sorella e nipoti di Gianluca. Madre, sorella e nipote hanno frequentato l'intero anno di tirocinio. Ecco quindi che il mio tragitto è diventato anche il loro e posso ben dire che, in fondo, le sessioni settimanali, per noi, in maniera inconsapevole o meno, iniziavano proprio da lì, da via Cassanese, dove ho spesso recuperato mamma e nipote. Nel tragitto, i vissuti della settimana e della giornata iniziavano a sedimentarsi, qualche frammento di sogno faceva ogni tanto capolino; si scambiava qualche chiacchiera, si ascoltavano complessi racconti di vita. A volte, lunghi silenzi confortevoli. Qualche pensiero rivolto alla sessione che ci aspettava: "troveremo tanto traffico?" "Qual è il titolo della sessione di stasera?". Leggo ora questo percorso come un momento di preparazione molto utile. Le sessioni terminavano poi lungo un altro tragitto, più breve, dal Villaggio Barona alla stazione della metropolitana di Sant'Agostino, dove il gruppo-famiglia intero, spesso corredato da qualche altra partecipante (siamo arrivate ad essere in 6 in auto), veniva "scaricato" per il ritorno a casa, non senza aver commentato, a caldo, la serata.*

*Alla fine dell'anno, mi è stato chiesto quali sono stati emozioni, sentimenti e pensieri che mi hanno attraversata in questo ruolo di "Caronte vitale" e di partecipante ad un gruppo con molte e diverse peculiarità. È il tema di questo breve scritto.*

*Prima di tutto, il contesto: certo non è usuale che buona parte della famiglia di un conduttore di Biodanza (o di un'altra qualunque disciplina) partecipi alle sessioni del proprio congiunto. Certamente, la famiglia ha dimostrato una disponibilità ed un'apertura notevoli: Gianluca iniziava il*

---

<sup>19</sup> Isa ha un'esperienza ormai ventennale di Biodanza e frequenta attualmente il 2° ciclo della Scuola di Formazione per Insegnanti di Biodanza della Scuola di Biodanza della Lombardia. Ha frequentato, inoltre, la Scuola in Psicoterapia Gruppoanalitica della SGAI e svolge da diversi anni attività di *counsellor* sia in proprio che presso la cooperativa Solidare di Milano.

*tirocinio, aveva bisogno di un gruppo ed ecco che il gruppo si è creato (me compresa) ed ha “tenuto” fino alla fine, permettendo all’esperienza di tirocinio di svolgersi e di concludersi.*

*Per indole e formazione personale, però, è stato inevitabile chiedermi cos’altro poteva aver attivato questa dinamica, così particolare. Mi è subito venuto in mente un mio carissimo amico che ha scritto la propria tesi di specializzazione in psicoterapia gruppoanalitica non solo parlando delle proprie prime esperienze cliniche, come normalmente usa, ma della propria esperienza personale di analizzando, figlio, fratello, amico, compagno. La tesi ha preso quindi la forma di una pièce teatrale, in cui tutti i personaggi della sua vita, interiore ed esteriore, prendevano corpo e forma, permettendogli di esprimere i contenuti teorici, ma, soprattutto, di raccontare della propria evoluzione umana nel percorso della scuola di specialità. Ecco, mi era subito parso che Gianluca stesse, in fondo, attivando un’operazione di questo genere: portare gli attori principali della propria vita, in carne ed ossa, “dentro” lo spazio della Biodanza, creando, inconsapevolmente uno spazio affinché alcuni contenuti interiori venissero elaborati, dando luogo, forse, a qualcosa di nuovo e di inaspettato. Ciò che normalmente nella pratica di Biodanza accade per via metaforica, ovvero un lavoro di elaborazione e di integrazione, ecco che veniva fisicamente messo in scena. Forse con qualche azzardo, pensavo, nel mio intimo...*

*Ad arricchire ulteriormente il processo occorreva considerare che “gli attori” in carne ed ossa erano, ovviamente, ciascuno portatori di una propria storia e di un proprio percorso all’interno della famiglia e fuori da essa e che questo nucleo si sarebbe poi confrontato con persone “estranee”: le co-conduttrici, gli altri partecipanti.*

*Le famiglie, si sa, sono nuclei complessi, in costante tensione tra istanze fusionali e di evoluzione/individuazione dei singoli; a volte i processi di individuazione sono più facilitati, a volte meno. E il percorso ideale di tutte è quello di trovare un equilibrio “sufficientemente buono” tra affetto, protezione e libertà dei singoli. Equilibrio forse mai definito una volta per tutte, costantemente in negoziazione, anche quando alcuni dei suoi membri non sono più tra i vivi.*

*Rispetto a quanto ho vissuto, i momenti per me più significativi ed emozionanti di quest’anno sono stati quelli in cui “vedevo” la Persona della Famiglia emergere oltre il ruolo; verificare, cioè, che la vivencia potesse permettere alla rete della relazione familiare, così rassicurante, ma anche potenzialmente costringente dentro schemi predefiniti, di allentare le proprie maglie ed aprire spazi di libertà. Costatare, per esempio, quanto alla “Mamma/Nonna” piacesse muoversi avendo forse nella memoria del corpo i movimenti del “mambo”, che mi ha poi rivelato amare molto in gioventù. Sentire il lavoro di scoperta, delicato, a volte incerto, prudente ma determinato, della “Nipote/Figlia” per cercare il proprio movimento; sentire il suo bisogno di essere rispettata nello spazio che andava costruendo e sentire anche il mio desiderio di aiutarla a farlo. Ritrovare, con tutt’altra cifra, lo stesso discorso di ricerca di spazio, di espressione e di affermazione di sé nella “Mamma/Figlia/Sorella”, il cui gusto per alcune particolari musiche, la cui presenza nella ronda finale mi è sempre parsa un inno alla vita e all’ “Io Sono”. Mi sono spesso trovata a fantasticare su queste tre generazioni di donne legate tra di loro da DNA e storia che Rosalba, Anna Lisa ed Alessia rappresentano, al valore della loro contemporanea presenza lì; anche a mia madre, a sua madre, mia nonna, alle sorelle di mia madre ed a noi, molte nipoti. A cosa sarebbe accaduto se ci fossimo ritrovate in un contesto simile.*

*È stato anche interessante notare che, talvolta, il “clan” si difendeva dalle “intrusioni”, magari vivendo con insofferenza e respingimento un commento espresso nel cerchio iniziale. Difficile e forse pericoloso far entrare il mondo nel “nostro mondo”....*

*Altrettanto interessante – e, soprattutto, toccante - intuire che, settimana dopo settimana, si stavano costruendo modalità affettive confermanti, sì, ma probabilmente anche “diverse” da quelle note: la Mamma che osserva di non aver avuto modo di toccare le mani dei propri figli da moltissimo tempo e che le andava riscoprendo durante le sessioni, certi abbracci commoventi...*

*Mi è parso, in questo senso, che l’apporto degli altri membri del gruppo in questo inizio di “ricostruzione” sia stato fondamentale. Un gruppo che ha saputo approfittare della presenza del “clan” senza però farsene schiacciare ed anzi, contribuendo a dare valore alla singola persona.*

*Per quanto mi riguarda, ho subito sentito la mia posizione come “intermedia”. Ovviamente “dentro” la dinamica della relazione affettiva e familiare, ma anche “fuori”: non la mia famiglia di origine, non la “mia” storia, anche se, evidentemente, si tratta di una storia che “mi parla”. Vicina alle co-conduttrici per conoscenza personale, allieva della scuola di Biodanza, partecipante ed osservatrice. Un “ed io tra di voi”, per dirla alla Aznavour, che a volte non è stato semplice da gestire. Mi è capitato di sentirmi soffocare da emozioni che mi facevano sentire un po’ legata e limitata, non nella mia espressione in vivencia, ma piuttosto nella definizione di me.*

*Tanto che ho anche sentito il bisogno di ricevere un aiuto attraverso la vicinanza di persone “mie”, che mi conoscevano da sempre o da molto tempo (sempre al netto della necessità pratica di allargare il gruppo). Quindi, ecco l’invito a partecipare esteso ad un cugino a cui sono legatissima, al mio amico Fabio, della cui tesi ho parlato prima, alla mia amica Sandra, che poi è rimasta abbastanza stabilmente nel gruppo. Ho apprezzato moltissimo l’affetto che “la Famiglia”, in quanto nucleo, mi dimostrava e la qualità dei nostri scambi, ma a volte ho avuto il bisogno di sentire bene i confini della mia identità, che sono, ovviamente, più ampi di quelli dati dalla posizione familiare. È stata quindi un’esperienza che mi ha dato modo di riflettere ulteriormente su di me e sulle mie dinamiche interne.*

*In tutto ciò, pur essendo abbastanza sicura che “qualcosa” stava accadendo anche a Gianluca, stante le premesse, la sua interpretazione del ruolo di co-conduttore “della famiglia” è stata molto discreta, delicata. Certamente molto preso anche dall’evento “tirocinio” in sé, credo che sarà necessario qualche tempo per stratificare le impressioni e, forse, dare loro un nome.*

*Questa esperienza è stata per noi come coppia un’occasione di complicità. Mi sono sentita molto libera nella mia espressione in vivencia (e non era detto) ed anche libera di commentare l’esperienza, spesso con ironia “irriverente” e persino di dare qualche consiglio. Ho avuto anche il privilegio di “sbirciare” in anteprima cosa significhi costruire un percorso di Biodanza, cosa che mi sarà utilissima in futuro.*

*Dovendo riassumere il senso specifico di un’esperienza di questo tipo, azzardo l’ipotesi che la Biodanza “in famiglia” possa rendere più evidenti i processi che normalmente vengono attivati con questa pratica, rendendoli più intensi, forse potenzialmente anche più “drammatici” (e quindi bisognosi di una cura specifica). Permetta, cioè, di mettere la famiglia nella condizione di ri-scrivere, ri-costruire in presa diretta percorsi di affettività che aprono ad una maggiore libertà della propria espressione individuale. La Biodanza aiuterebbe a diventare (o a ri-diventare) adulti vitali, distinti, “separati”, nella sicurezza delle radici affettive. Non è poco 😊*

### III.4. Il vissuto delle co-conduttrici

Devo molto a Barbara e Paola, se il tirocinio è stata un'esperienza così piacevole ed intensa sul piano emotivo. Sono state in grado di accogliere in modo morbido e affettivo i miei spigoli ed i miei lati più fragili, riuscendo però nel contempo a valorizzare le mie capacità.

Temevo inizialmente che una co-conduzione a tre avrebbe potuto portare presto a dissidi o ad alleanze "due contro uno" che avrebbero fatto sentire sola la persona messa da parte. Fortunatamente non è successo così: siamo riusciti sempre a discutere e decidere in modo paritario e mi sembra sia emersa una saggezza che, in caso di problemi tra due di noi, consentiva al terzo di svolgere un ruolo di mediazione.

Si è rivelata fondamentale la scelta fatta inizialmente di condividere sempre il contenuto di ciascuna sessione a tre, nonostante la serata fosse poi co-condotta a turno solo da due di noi. Questo ha assicurato che fossimo tutti coordinati rispetto al processo ed alla direzione che stavamo prendendo ed offriva anche settimanalmente un'occasione per discutere come era andata la sessione precedente e gli eventuali correttivi da apportare alla modalità di conduzione.

La frequenza regolare al corso di tirocinio da parte dei miei familiari e di Isa ha sicuramente contribuito a garantire una pluralità di partecipanti alle sessioni, ma immagino che non fosse sempre facile per Barbara e Paola gestire la presenza di un nucleo familiare così ingombrante.

Nel corso di colloqui avvenuti nel mese di giugno per tracciare un bilancio dell'esperienza di tirocinio, Barbara mi ha confermato di non aver avuto nessun tipo di disturbo rispetto alla presenza del nucleo familiare, né come co-conduttrice né in *vivencia*. È stato per lei piuttosto un arricchimento perché in diversi momenti si è specchiata in questa situazione ed ha sentito forte il desiderio di poter portare anche lei elementi di Biodanza all'interno del suo nucleo familiare: già ora prova ad abbracciare figli e nipoti "in modo diverso", mentre con papà e fratello fa più fatica.

Al di là di alcuni timori iniziali che anche lei ha avuto rispetto alla presenza dei miei familiari, le sembra che complessivamente io sia riuscito a gestire bene la situazione ed a comportarmi in modo omogeneo con tutti i partecipanti. Certo, noi tre eravamo tutti alla prima esperienza di co-conduzione e quindi il livello di attenzione rimaneva comunque alto. Venivamo costantemente messi alla prova sull'atteggiamento da tenere quando i partecipanti parlavano durante la sessione vivenciale, quando qualcuno si prendeva qualche libertà in più rispetto alle consegne o quando sembrava si potessero innescare dei botte e risposta tra i familiari nei momenti di condivisione.

Paola ha sofferto molto che i feed-back da parte dei miei familiari o di Isa sui vissuti o sulla modalità di conduzione delle sessioni fossero spesso dati a me individualmente e non fossero invece portati nei momenti di condivisione con tutto il gruppo. Si veniva infatti così a creare un'asimmetria relazionale che era disfunzionale rispetto alla nostra co-conduzione ed alla formazione del gruppo dei partecipanti.

Ci è capitato di interrogarci spesso sul comportamento più corretto da tenere in queste situazioni. Quando ricevevo un commento da parte di mia sorella o di mia mamma, io invitavo sempre a riportarlo nel gruppo più allargato, ma a volte mancava loro il coraggio per farlo, ritenendo la cosa troppo personale o emotivamente impegnativa. Obbligarli a rivolgersi al gruppo avrebbe quindi comportato la perdita di quel commento, che poteva invece essere molto prezioso per arricchire la

nostra esperienza di conduttori alle prime armi. Ho quindi ritenuto di accogliere i loro *feed-back*, riportandoli poi a Barbara e Paola negli incontri settimanali di preparazione delle sessioni.

Rispetto alla possibilità di fare in futuro una proposta di Biodanza specificamente rivolta a nuclei familiari, sia Paola che Barbara concordano nel ritenere che l'interesse risieda nel dare l'opportunità non tanto di fare delle danze insieme tra familiari, quanto piuttosto di condividere un'esperienza di crescita interiore. La decisione di partecipare ad un corso di Biodanza segna infatti una scelta, più o meno consapevole, di voler lavorare su se stessi ed un patto affettivo. Se c'è qualcuno che rimane indietro in questi percorsi di crescita personale si possono creare delle fratture che è poi difficile ricomporre.

### III.5. Il vissuto degli altri partecipanti del gruppo

Per quanto nel corso del tirocinio mi sembrasse che il nucleo familiare si fosse ben integrato all'interno del più ampio gruppo di partecipanti, mi sono sempre chiesto se questa fosse la percezione anche degli altri e così, approfittando della chiusura del corso, ho chiesto a chi fosse disponibile di poter raccogliere i commenti su questa esperienza di gruppo così "particolare".

#### Chiara e Andrea:

Si sono subito offerti Chiara e Andrea, compagni nella vita ed alla loro prima esperienza di Biodanza che hanno iniziato quasi per caso (sono stati invitati da Barbara alla serata di presentazione del corso) ed hanno poi frequentato assiduamente il settimanale. La loro esperienza era per me particolarmente significativa perché rappresentavano anche loro due un piccolo nucleo familiare all'interno del gruppo, e poteva quindi offrirmi spunti interessanti sul senso di un corso di Biodanza frequentato in coppia.

Chiara ha riferito di un'esperienza complessivamente molto piacevole. Anche grazie ad una concezione di "poliamore" che ha sviluppato nel tempo, molto connessa alla libertà e slegata invece da consuetudini più puritane della nostra cultura, trovava molto gradevole l'interazione del suo compagno Andrea con altre donne. Le piaceva osservarlo; le piaceva che avesse una totale libertà di accarezzare, essere accarezzato, danzare, guardare il resto del mondo, sia maschile che femminile.

Non si sentiva vincolata nelle sue esperienze vivenciali dal fatto che il suo compagno fosse lì, e viceversa: riteneva che la sua presenza potesse aiutare Andrea a sentirsi ancora più libero di sperimentare.

In alcuni casi delle proposte di danze a due che hanno deciso di fare in coppia sono servite a sciogliere tensioni accumulate in altri momenti della giornata.

Chiara è anche *counsellor* ed è abituata ad alternare l'uso della parola a metodologie più corporee; ha trovato particolarmente efficaci in Biodanza le posizioni generatrici. Anche prima di conoscere questo metodo, aveva istintivamente proposto esercizi simili ai suoi clienti.

Riguardo infine alla possibilità di fare Biodanza con i propri figli, Chiara è riuscita, attraverso i suoi racconti, ad incuriosire sua figlia al punto di spingerla a voler provare una lezione. Ritiene tuttavia che, conoscendo le dinamiche emozionali di sua figlia, sia più utile per lei sperimentare un gruppo più numeroso rispetto a quello da noi proposto.

Andrea riporta di essere riuscito a fare questa esperienza di Biodanza insieme a Chiara con un buon equilibrio tra autonomia e presenza reciproca: le danze fatte in coppia con lei non sono state così numerose ma, anche nelle esperienze fatte da soli o con altri compagni, avvertiva un senso di inclusione per la sola presenza dell'altro nella stessa sala. Questo è stato per lui molto piacevole, reciprocamente amorevole e nutriente. Gli capitava di non voler ostentare il proprio affetto per Chiara davanti a tutto il gruppo, per evitare che alcuni componenti si potessero sentire più soli.

All'interno del *setting* di Biodanza ha sentito particolarmente forte quest'attenzione per l'altro, a non ferire ed a prendersi cura dei compagni. È stata anche una buona opportunità di vivere e mettere in pratica tutto quanto aveva appreso nel corso triennale di formazione per *counsellor* ad indirizzo bioenergetico.

Andrea non sente per adesso il desiderio di fare un'esperienza di Biodanza insieme ai propri figli.

Sia Chiara che Andrea riportano di non aver vissuto come invasiva o egemonica la presenza del nostro nucleo familiare o il mio stile di conduzione (anche rispetto alla presenza dei miei congiunti). Al contrario, hanno trovato spesso commovente osservare le danze tra mia madre, mia sorella e mia nipote, notare come si cercassero per fare alcune danze insieme: "tre generazioni di donne che scelgono di fare quest'attività così originale!"

### Sandra

Sandra non aveva mai fatto Biodanza, quando ha accettato l'invito mio e di Isa di partecipare alla serata di presentazione del corso<sup>20</sup>. Nonostante gli impegni familiari, è riuscita a partecipare con una certa continuità.

Non le pare che la presenza di nuclei familiari (il nostro e quello di Chiara e Alberto) abbia impattato particolarmente sul gruppo del settimanale.

Trovava però spesso sorprendente la capacità di mia nipote e di mia sorella di *vivenciare* liberamente, sapendo di essere viste dai familiari: non ha mai pensato all'idea di fare Biodanza con i suoi figli, le risulta più facile invece immaginare un'esperienza con suo marito. Biodanza le stimola in ogni caso un istinto protettivo, da mamma potremmo dire, nei confronti dei compagni che vede più spaesati o in difficoltà.

La presenza di Isa le ha dato tranquillità ed ha apprezzato molto l'occasione che le veniva offerta per far fluire tutte le emozioni, l'affetto nato nel corso di un'amicizia che dura da quasi vent'anni.

### Mary

Mary è un'amica molto cara di mia mamma che è riuscita a partecipare ad alcune sessioni del nostro corso.

Mi ha raccontato che è abituata ad un rapporto anche molto fisico (toccarsi, abbracciarsi) ma solo con la famiglia più stretta. Biodanza le ha dato così la possibilità per la prima volta di sperimentare questo tipo di comunicazione con mia mamma e mia sorella, aiutandola a superare la sua inibizione al contatto fisico con persone al di fuori del cerchio familiare più stretto.

---

<sup>20</sup> Sandra è un'amica storica di Isa

La presenza di persone già conosciute e la possibilità di fare il viaggio di andata e ritorno insieme l'ha fatta sentire in un ambiente caldo e protetto, senza pregiudicare comunque le occasioni di scambio anche con gli altri partecipanti. Le sembrava che tutto scorresse con grande fluidità.

### III.6. L'esperienza di Sonia Stella

Sonia Stella è una facilitatrice didatta di Biodanza con una lunga esperienza di corsi proposti a nuclei familiari. È cresciuta in un contesto che ha sicuramente favorito la passione per questa disciplina: sua zia è infatti insegnante di Biodanza ed il nonno era maestro di musica e direttore di coro, così che con musica e ballo c'erano tante occasioni di scambio.

Sonia è stata estremamente disponibile e generosa durante l'intervista telefonica, e mi ha offerto contributi importanti sia rispetto all'esperienza che ha fatto lei di Biodanza con i propri familiari, sia rispetto all'attività professionale di facilitatrice di corsi aperti anche a genitori e figli.

Nella sua esperienza personale, trova sia fondamentale che i nuclei familiari avanzino insieme nei percorsi evolutivi della propria identità. Capita infatti che, se solo alcuni membri si mettono in gioco su questo piano, ciò possa creare elementi di rottura tra chi è "andato avanti" e chi è "rimasto indietro", e ciò possa addirittura portare nel lungo periodo a fratture insanabili.

È in ogni caso fondamentale che chi sceglie di fare Biodanza tenga sempre un atteggiamento di apertura e tolleranza nei confronti di chi non si sente pronto, o semplicemente non ha voglia di farlo.

Le sembra in ogni caso importante che il percorso personale di ogni familiare sia un proprio percorso. L'esperienza con i propri familiari implica un coinvolgimento che deve avere molta progressività, proprio per la diversità nella propria identità. Nella danza esprimiamo un nostro sentire che a volte è ben lontano da quello del partner o del figlio o della madre, grazie al livello di evoluzione del proprio singolo percorso esistenziale. La Biodanza con i familiari diventa veramente un campo di messa in gioco, dove le dinamiche di ognuno si amplificano. La dinamica è meno fluida all'inizio, le variabili sono infiniti intrecci, sicuramente aiuta a rendere più armoniosi i rapporti quando si supera questo primo momento di confronto, di individui che si amano.

Nel corso degli anni, Sonia ha proposto corsi di Biodanza aperti sia a nuclei "mamma e bambino", sia all'intero gruppo familiare. Ciò è avvenuto soprattutto all'interno di istituzioni scolastiche, per le quali ha organizzato momenti di Biodanza nelle classi, con l'ultima lezione dedicata anche a genitori e fratelli.

Nelle sessioni aperte ai familiari, c'è di solito maggior imbarazzo in quanto gli adulti sono abituati a ritrovarsi solo per le riunioni con gli insegnanti. Ciò richiede una parte iniziale teorica più ampia che sia in grado di rassicurare i partecipanti.

Questi momenti aperti al nucleo fanno spesso scaturire l'interesse da parte dei genitori, che, dopo questa sessione introduttiva, decidono poi spesso di iscriversi a corsi settimanali per adulti.

Quando ho riportato a Sonia la mia difficoltà nell'assicurare coerenza tra il mio atteggiamento in qualità di insegnante di Biodanza e le modalità relazionali al di fuori (soprattutto nei confronti dei familiari), lei mi ha confermato che si tratta in effetti di una delle maggiori sfide che ciascun facilitatore si trova ad affrontare.

È importante riuscire ad interiorizzare un'educazione biocentrica, estesa a tutti gli ambiti della propria vita: al rapporto con la natura, con i propri familiari, con i più deboli ed i più fragili. Si tratta di un percorso lungo e faticoso ma è indispensabile per poter proporre in modo coerente e sincero l'insegnamento di Biodanza agli altri e permettere che si formino gruppi di Biodanza duraturi nel tempo.

## IV. Conclusioni

La breve disamina di alcune teorie e spunti tratti dalle neuroscienze e dall' *infant research* mi ha consentito di mettere in luce e dare evidenza scientifica ad alcuni meccanismi d'azione di Biodanza.

Mi sembra in particolare che la Biodanza favorisca il processo di rinnovamento dell'identità e delle modalità di interazione che sono modellate dai nostri *pattern* relazionali primari grazie a:

- L'incontro con l'altro e nel gruppo, una matrice intersoggettiva nella quale parti di noi vive e sane possono essere viste e riconosciute, anche se contraddicono gli schemi abituali che abbiamo vissuto in passato nelle relazioni primarie o continuiamo a vivere all'esterno. E l'essere visti con uno sguardo aperto e non giudicante ci restituisce il senso di quell'emozione, di quella comunicazione, di quella parte di noi stessi, che può dare un senso nuovo, più aderente a ciò che siamo, e che almeno nella sala può modificare la percezione di noi stessi;
- Le danze in feed-back, nelle quali queste corrispondenze di affetti vitali possono esprimersi appieno. Sono momenti in cui siamo chiamati a "sintonizzarci" sui bisogni e sui desideri dell'altro e proviamo a far proprio quanto ci arriva dal compagno, rielaborandolo in modo creativo ed offrendolo poi come dono generato dall'input ricevuto;
- La vivencia, vissuta nel momento presente, che costituisce un momento di collegamento profondo e autentico con noi stessi, di massima integrazione, grazie al quale il gesto viene portato fuori dall'automatismo e attraverso la sua connessione con il sentire diventa esperienza soggettiva, che non richiede il pensiero o il linguaggio interno, ma che è disponibile al ricordo, alla rievocazione;
- Un setting stabile e protettivo, nel quale sospendere l'automatismo di alcune risposte, sperimentare nuove modalità di azione e di relazione con gli altri;
- Elementi di ripetizione che consentono di dare solidità crescente a nuove modalità espressive e di interazione;
- Elementi di dinamismo e di apertura al cambiamento che consentono di mettere alla prova queste nuove modalità e non farne "stereotipi";
- L'invito continuo alla presenza nello sguardo, nell'esserci con ciò che sta succedendo, perché questo nutra la consapevolezza che ci serve fuori per percorrere i nuovi sentieri e non le vecchie autostrade.

Gli approfondimenti teorici e l'esperienza di tirocinio mi hanno portato peraltro a rispondere ai quesiti iniziali, smentendo almeno parzialmente la tesi che l'esperienza di Biodanza fatta con i propri familiari possa contribuire a modificare strutturalmente le dinamiche familiari in modo più veloce di quanto non succeda facendo Biodanza da soli.

Mi sembra si possa affermare con una ragionevole tranquillità che la Biodanza offra un *setting* nel quale provare a sperimentare nuove parti di sé, e quindi anche nuove modalità di relazionarsi con gli altri. E questo diventa un'occasione davvero unica per farlo con i propri familiari, se si pensa che le dinamiche di interazione con loro sono proprio quelle più difficili da modificare, perché seguono

*pattern* neuronali che si sono consolidati nel tempo e che necessitano quindi di un grande lavoro di consapevolezza per essere alterati.

Ci vuole probabilmente molto tempo affinché le esperienze fatte all'interno del contesto di Biodanza si possano trasferire anche al di fuori, la mia esperienza di tirocinio dimostra che un corso settimanale della durata di 9 mesi non è a tal fine sufficiente.

L'evidenza raccolta nel corso delle interviste concorda nell'attribuire importanza non tanto alla possibilità di fare danze proprio con il partner o con i familiari, quanto piuttosto alla scelta di fare un percorso di crescita personale insieme, nel quale nessuno rimane indietro, ed alla possibilità di sperimentarsi in un *setting* dove valgono regole diverse da quelle che conformano la vita quotidiana.

Può nascere così piano piano il desiderio di abbracciarsi in modo pieno ed affettivo, di fare una carezza quando si vede il partner triste, di prendere consapevolezza delle proprie emozioni e di tutto ciò che passa attraverso la comunicazione non verbale.

Quando il terreno è fertile, anche perché ben preparato dalle esperienze di Biodanza, poi i processi di riparentalizzazione sono più facili e possono avvenire anche al di fuori delle sessioni.

La *vivencia* più bella che abbia mai fatto nella mia vita mi è capitata una sera che avevo invitato mia madre per cena. Le avevo anticipato che sarebbe stata l'occasione per farle alcune domande sul mio passato che mi erano utili per uno stage di tantra dal titolo "i mostri interiori" che avrei fatto da lì a poco e nel quale avremmo scandagliato le emozioni ed eventuali traumi legati ai primi anni della mia vita.

Senza dirmi nulla, mia madre si era preparata a quell'incontro raccogliendo tutte le foto che aveva trovato sulle mie origini (a partire dai miei bisnonni fino agli anni della mia adolescenza) in un *book* su formato elettronico con un bellissimo sottofondo musicale. È stato così che, travolto dalle emozioni sulle note di "voglia 'e turnà" di Teresa de Sio, ho chiesto a mia madre di ballare con me mentre lei, vedendomi piangere, mi chiedeva "ti è piaciuto? Sono contenta di averne azzeccata almeno una...". Ho sentito che in quel momento un pezzo importante del mio Io si stava riparando e che forse mi stavo preparando a superare alcune corazze nel rapporto con lei che erano sorte a causa di dolori passati.

Mi sembra che la risposta ad uno dei quesiti che mi ero posto inizialmente, ovvero se la Biodanza con i familiari possa facilitare i processi di riparentalizzazione, sia tutt'altro che scontata. Occorre forse distinguere sul senso che si vuole dare al concetto di "riparentalizzazione": se intendiamo fare pace con la propria figura interiore ed archetipica di madre o di padre, ritengo che ciò possa avvenire anche a prescindere dalle danze fatte con la propria madre o con il proprio padre. Anzi, è la stessa teoria di Biodanza ad indicare che i percorsi di *trance* verso stati regressivi nei quali, grazie ad un gruppo affettivo, ricontattare l'inconscio vitale e fare un'esperienza sana e nutriente degli archetipi di maternità e paternità non implicano un tornare in relazione con la propria madre o il proprio padre. Da questo punto di vista, la presenza dei familiari in questi momenti di regressione potrebbe addirittura ostacolare i processi di riparentalizzazione.

Se decidiamo invece di caricare questo concetto anche con la possibilità di andare a modificare le dinamiche relazionali con i genitori (soprattutto se ancora in vita), allora la Biodanza con i familiari, nella misura in cui offre un *setting* nel quale potersi relazionare con regole predefinite ed in un

ambiente protetto ed affettivo, aiuta a dismettere alcune corazze caratteriali ed a fare esperienza di nuove modalità comportamentali.

Ritengo, infine, che la biodanza con il partner o con i familiari possa incentivare ed accelerare processi di integrazione, di ricerca di una coerenza tra le varie parti di sé. Questa particolare modalità di “portare il fuori dentro il mondo della Biodanza” costituisce un interessante catalizzatore di esperienze in grado di tenere insieme e far dialogare i propri personaggi interiori, perché da un lato consente di vederli danzare davanti ai propri occhi e, dall’altro, costringe a ricercare una coerenza tra come si è in Biodanza e come si è al di fuori.

Le interviste paiono confermare anche che la presenza di nuclei familiari tra i partecipanti ad un corso di Biodanza non è necessariamente disfunzionale alla creazione del gruppo. Occorre un po’ d’attenzione da parte dei facilitatori nella gestione dei momenti di condivisione, per evitare botta e risposta o “dibattiti” (più facili tra persone in confidenza), e per assicurare che ciascun membro si senta sempre libero di scegliere il compagno o la compagna di danza che più l’aggrada in quel momento.

Tutto ciò sembra indicare, su un livello più generale, che è possibile - addirittura opportuno? - ipotizzare uno spazio per la Biodanza aperto anche a coppie e nuclei familiari; non tanto attraverso la proposta di specifiche danze o *vivencie* da fare con il partner o i congiunti, quanto piuttosto creando un *setting* protetto nel quale lasciare che ciascuno sperimenti nuove modalità relazionali e progredisca nel proprio percorso di autoconsapevolezza e crescita personale.

In alcuni casi potrebbe essere addirittura preferibile alternare sessioni alle quali i *partner* o i familiari partecipano in modo separato, così da sentirsi ancora più liberi di vivere le proprie emozioni e di scegliere le figure di cui hanno più bisogno in quel momento della loro vita, ad altri momenti aperti ad una partecipazione congiunta.

Paola Patellani, la mia compagna di tirocinio che è anche psicologa psicoterapeuta e lavora in un consultorio familiare, mi ha fatto notare che in un periodo storico di contrazione dei *budget* pubblici per il *welfare*, una proposta di Biodanza rivolta a nuclei familiari in difficoltà<sup>21</sup> potrebbe sicuramente costituire un’alternativa più efficace e sostenibile economicamente rispetto a percorsi di affiancamento individuali.

Sulla base dell’esperienza di tirocinio fatta insieme, siamo arrivati addirittura ad ipotizzare durante un corso di un’estensione di “Biodanza e Azione sociale” frequentato insieme nel mese di luglio 2019, il progetto “Genitori Ancora”, ovvero un percorso rivolto alla coppia genitoriale in separazione giudiziaria, da organizzarsi presso consultori familiari che vivono ora una situazione di grande sovraccarico rispetto a questo tipo di disagio.

Le separazioni giudiziali (quelle cioè che richiedono l’intervento di un giudice, a fronte della presenza di minori che vanno tutelati) sono momenti di grande conflittualità, nei quali spesso gli ex-coniugi hanno smesso di parlarsi, se non tramite i rispettivi legali e non tollerano neanche di stare nella stessa stanza. Sono situazioni che hanno gravissime ripercussioni sui minori: vi è una consolidata evidenza clinica sul peggioramento dello stato psico-fisico dei figli, caratterizzato da pensieri di suicidio, comportamenti devianti etero e auto-lesivi e disturbi dell’attenzione a scuola.

---

<sup>21</sup> Con la supervisione o la partecipazione diretta di personale con le necessarie competenze in campo psico-terapeutico

La proposta prevedrebbe un ciclo di dieci sessioni settimanali per ciascuno dei partner (da frequentarsi separatamente) più una sessione finale congiunta per chi è disponibile, ed avrebbe l'obiettivo di armonizzare il conflitto e ritrovare il filo della comunicazione grazie alla Biodanza, andando a lavorare specificamente sulla comunicazione non verbale e sul miglioramento delle capacità empatiche nei confronti dei propri figli.

Non so se questo progetto riuscirà a realizzarsi in tempi brevi, ma quest'esperienza di tirocinio ha reso evidente che la metodologia di Biodanza può essere forse lo strumento giusto per trovare nuove modalità più salutari per stare insieme ai propri familiari.

## Ringraziamenti

Sono tante le persone cui voglio rendere grazie, per avermi accompagnato negli ultimi anni in questo percorso di crescita personale, che è stato prima di tutto un'opportunità di integrazione e di rieducazione affettiva.

Sento di dover molto a Viviana, se non altro perché sei stata la prima a credere che un giorno sarei potuto veramente diventare un facilitatore di Biodanza e mi hai poi insegnato il valore della cura e della dedizione.

Un ringraziamento speciale va ovviamente a tutto il "clan": Isabella, Rosalba, Anna Lisa ed Alessia. Avete fatto tanta strada per partecipare al tirocinio, e l'avete fatto sempre con cura e qualità rendendo evidente, una volta di più, che mi volete bene. Isa, grazie anche dei tuoi feed-back "irriverenti" a fine sessione e della tua ostinazione nel farmi scoprire la gioia di mettere insieme i vari pezzi di me (sono così tanti e strani...).

Barbara e Paola mi avete sopportato e supportato in tanti modi, anche cucinando per me. Grazie per aver accolto con amore e comprensione le mie fragilità ed aver dato forza e piacevolezza al lavoro insieme.

Andrea, Chiara, Francesca P., Francesca R., Mary, Sandra M., Sandra S.: grazie per le vostre danze, le vostre condivisioni, i vostri abbracci. E grazie soprattutto per esservi fidate di noi facilitatori-tirocinanti, mettendovi in gioco con così tanto entusiasmo.

Voi tutti compagni e compagne del primo e del secondo ciclo della Scuola di Biodanza della Lombardia mi avete fatto sentire, forse per la prima volta nella mia vita, l'importanza di appartenere ad un gruppo.

Enza Laurora: grazie per avermi fatto riscoprire la dimensione del piacere nella relazione terapeutica e per i preziosi suggerimenti bibliografici per questa monografia.

Un grande ringraziamento a Luisa Demelas: con la lezione sulle neuroscienze mi hai fulminato sulla via di Damasco e mi hai poi reso comprensibili alcuni punti "nevralgici" della metodologia di Biodanza.

E grazie per la pazienza anche a te papà: avresti voluto partecipare ma ti toccherà aspettare la prossima occasione.



## Bibliografia

- Beebe, B., & Lachmann, F. M. (2003). *Infant research e trattamento degli adulti*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Demelas, L. (2009, Marzo). Le emozioni. Come funzionano, a cosa servono.
- Gonzalez, M. (2018). *Momenti Strutturanti*. Porto Alegre: Imprensa Livre.
- Sarpe, A. (2018). Programma Antonio Sarpe per la creazione e gestione di gruppi settimanali. Antonio Sarpe.
- Stern, D. N. (2005). *Il momento presente*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Stern, D. N. (2011). *Le forme vitali*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Toro Araneda, R. (s.d.). Definizione e modello teorico di Biodanza. In *Dispense I.B.F.* Rete Scuole Biodanza I.B.F. Italia.