International Biodanza Federation

Scuola Biodanza Lombardia

Formazione Insegnanti di Biodanza

Direttori - Alberto Bonazzi e Viviana Geron

Ciclo 2015-2018

Esplorando la felicità: integrazione tra Biodanza e Psicoterapia con EMDR

Monografia di Paola Patellani

Relatrice: Viviana Geron

Supervisione tecnica: Dott.ssa Daniela Labate

Milano, 21 Settembre 2019

“Ho deciso di essere felice perché fa bene alla mia salute”

Voltaire

Indice

Esplorando la felicità: integrazione tra Biodanza e Psicoterapia con EMDR

RINGRAZIAMENTI 4

INTRODUZIONE 6

CAPITOLO I - ASPETTI BIOLOGICI E NEUROFISIOLOGICI 12

- LE EMOZIONI 12
- IL SISTEMA NERVOSO 12
  - L'evoluzione del cervello trino: corteccia e regioni sottocorticali 14
  - Gli emisferi cerebrali e le loro funzioni: il cervello destro e la sua stimolazione 16
  - Il sistema limbico ipotalamico: fisiologia delle emozioni 18
  - Il sistema nervoso autonomo: la Teoria Polivagale di Porges 20
- IL SISTEMA NEUROENDOCRINO IMMUNITARIO 22
- NEUROSCIENZE E NEURONI SPECCHIO 23

CAPITOLO II - IL SISTEMA BIODANZA 26

- DEFINIZIONE DI BIODANZA 27
- ORIGINI DELLA BIODANZA 29
- MODELLO TEORICO DI BIODANZA 32
- I MECCANISMI D'AZIONE DI BIODANZA 35
  - Priorità della vivencia 35
  - Fattori di cambiamento 36
- ASPETTI BIOLOGICI E NEUROFISIOLOGICI 39
- BIODANZA E LA FELICITÁ 44

CAPITOLO III - PSICOTERAPIA CON EMDR 46

- DEFINIZIONE DI EMDR 49
- ORIGINI DELLA PSICOTERAPIA CON EMDR 50
- MODELLO TEORICO DELLA PSICOTERAPIA CON EMDR 52
  - Il paradigma AIP e la nuova concezione di salute e malattia 52
  - I T maiuscoli ed i t minuscoli 54
- MECCANISMI D'AZIONE DELLA PSICOTERAPIA CON EMDR 59
- ASPETTI BIOLOGICI E NEUROFISIOLOGICI 62
- L'EMDR E LA FELICITÁ 65

CAPITOLO IV - INTEGRAZIONI POSSIBILI TRA I DUE SISTEMI 68

- QUALI INTEGRAZIONI SONO POSSIBILI TRA I DUE SISTEMI? 68
  - Convergenze 68
  - Differenze 70
  - Il contributo specifico di Biodanza 72
    - neuroni specchio 72
    - il gruppo 72
    - affettività e contatto 73
    - la musica 74
    - Il lavoro con la parte luminosa, il piacere, il riso 75
- IN CHE AMBITO POSSONO REALIZZARSI QUESTE INTEGRAZIONI? 77

CONCLUSIONI 87

BIBLIOGRAFIA 91

RINGRAZIAMENTI

Rolando Toro

Foto di Paola Patellani 2006

Il mio primo ringraziamento va a Rolando Toro che ha creato il sistema Biodanza con la sua luminosa intelligenza ed il suo grande cuore.

Il secondo va a Francine Shapiro che ha ideato il sistema psicoterapeutico EMDR, straordinariamente efficace per la cura dei traumi.

Di seguito ringrazio tutte le persone che mi sono state vicine in questa particolare esperienza e che mi hanno accompagnato nel corso della mia vita:

- i miei maestri di Biodanza, Viviana Geron ed Alberto Bonazzi che mi hanno trasmesso l'amore e la passione per il loro lavoro, al punto da stimolarmi a diventare io stessa maestra: in particolare, sono grata a Viviana, relatrice di questo lavoro, per la cura e l'attenzione con cui l'ha seguito;
- Daniela Labate, psicologa psicoterapeuta, supervisore EMDR, la mia attuale psicoterapeuta, che si è da sempre appassionata ai miei resoconti su Biodanza, ha fornito anch'essa un contributo tecnico al mio elaborato, e con i suoi abbracci mi ha aiutato a capire che siamo tutti *Uno* e che non c'è psicoterapia senza umanità;
- mia madre perché è ancora viva e mi dà il tempo di fare la pace con lei e di arrivare piano piano alla compassione per entrambe;

- mio marito che, suo malgrado, mi ha supportato in questo lavoro, dimostrandosi più *biodanzante* di me;
- le mie figlie che, con la loro libertà, mi comunicano che sono stata una madre sufficientemente buona: auguro loro di incontrare maestri amorevoli come quelli che ho avuto io;
- mia sorella che è sempre stata buona con me;
- le mie psicoanaliste, in particolare Sirenetta Sonzini, che mi ha permesso di diventare grande;
- le mie amiche Gemma, Mariapia e Daniela "Thelma": Thelma mi ha insegnato ad amare la natura e mi ha dato fiducia quando le ho consigliato Biodanza, Mariapia mi ha insegnato ad ascoltare senza giudicare, Gemma mi ha insegnato il coraggio. Auguro a Gemma di riprendere presto a *Biodanzare;*
- le mie colleghe del Consultorio ed il mio Responsabile, perché sono certa che accoglieranno Biodanza così come accolgono me;
- i miei compagni di Tirocinio che mi hanno nutrito in tutti i sensi;
- gli allievi del corso di tirocinio che ci hanno regalato fiducia ed amore;
- la mia gatta, che è così empatica che, quando sto male, rimane ai miei piedi a curarmi;
- infine, ringrazio me stessa per non avere mai smesso di cercare la felicità.

INTRODUZIONE

Se penso alla storia della mia vita, ai momenti di maggiore cambiamento, mi appaiono i visi delle persone a cui tali cambiamenti sono legati. Ci sono quelli dei membri della mia famiglia, mio marito e le mie figlie in primis, ma in questa sede mi occuperò dei volti legati ad un particolare percorso, sempre personale, ma relativo alla mia vita professionale.

Nel 1993 mi trasferivo a Milano da un reparto ospedaliero di Neuropsichiatria Infantile con sede a Monza, dove credo di avere toccato il culmine dell'infelicità ed iniziavo ad operare, sempre come Psicologa, in un servizio territoriale per l'età evolutiva, in zona Barona, che da lì a qualche anno sarebbe diventato il Centro di Psicologia del bambino e dell'adolescente dell'ASL.

Diversi anni dopo una giovane collega psicologa, appena arrivata, mi parlò di una particolare "pratica", che si chiamava Biodanza, di cui aveva diretta esperienza in quanto il suo fidanzato la "insegnava". Si svolgeva in gruppo, con musica e danze, appunto. La ascoltavo incuriosita, pensando che ciò di cui parlava non faceva assolutamente per me, come tante altre attività che coinvolgevano il corpo. E soprattutto ne avevo una grande paura. La parola "danza" poi mi scoraggiava del tutto. A nulla servivano le spiegazioni precise e le rassicurazioni della collega sul fatto che non era importante saper danzare e che Biodanza in realtà era un percorso di espressione e di crescita, anzi, questo mi spaventava ancora di più. perché era così diverso dai percorsi che avevo fatto fino allora ed in più si faceva in gruppo.

Fino ad allora avevo solo fatto esperienze terapeutiche psicoanalitiche individuali ed in quel preciso momento stavo effettuando una psicoanalisi freudiana, sdraiandomi sul lettino due volte la settimana, e, quindi, cosa per me allora molto rassicurante, il mio corpo non era coinvolto direttamente nel processo di cambiamento. Come se corpo e mente fossero separati!

Luana, questo è il nome della collega, non si perse d'animo e continuò a decantarmi le meraviglie di questa esperienza: diceva che il suo percorso personale d'analisi era stato notevolmente accelerato ed arricchito dall'esperienza di Biodanza. Dopo le sessioni difatti faceva sogni molto significativi, che diventavano oggetto del lavoro analitico. Mi raccontava inoltre di come era stata testimone diretta di cambiamenti importanti in persone molto sofferenti, sia dal punto di vista fisico che emotivo, che avevano iniziato a frequentare i gruppi di Biodanza. Sembrava che Biodanza funzionasse addirittura coi malati di Parkinson!

I suoi discorsi non riuscivano a scalfirmi, almeno così sembrava, anche se, il solo fatto che ricordi con precisione quanto mi diceva, significa che in realtà la ascoltavo non con una, ma con due orecchie, accogliendo inconsapevolmente dentro di me i semi di qualcosa che gradualmente sarebbe germogliato.

Il mio primo contatto con Biodanza avvenne nel settembre del 2003.

Luana ce l'aveva fatta: ormai la conoscevo da qualche anno, era una persona seria ed equilibrata, una brava professionista, quindi, a meno che non fosse completamente

scissa, potevo fidarmi di quello che mi diceva. Ecco il primo volto a cui devo un cambiamento importante.

Inoltre, devo dire che la mia psicoanalista d'allora era una persona aperta e curiosa e quindi aveva dato la sua "benedizione".

Compare il secondo volto, quello della mia seconda psicoanalista: nel corso del tempo questa si sarebbe mostrata molto partecipe ed anche parecchio incuriosita rispetto all'esperienza di Biodanza.

Trepidante ed incuriosita partecipavo quindi alla prima serata di un corso settimanale tenuto da Alberto.

Ecco il terzo volto legato al cambiamento.

Ricordo come fosse ieri la sua presentazione di cosa fosse Biodanza ad un gruppo attento, seduto a terra in cerchio, e, soprattutto, ricordo le dita della sua mano che si aprivano in sequenza indicando i cinque potenziali su cui agisce Biodanza, presenti in ogni essere umano. Ricordo come aveva sottolineato l'importanza dell'affettività, uno dei cinque potenziali o "*linee di vivencia*" come avrei scoperto più avanti, e soprattutto la sua integrazione con gli altri potenziali.

Ricordo infine che, in conclusione di serata, mi avvicinavo ad Alberto, che poi ho chiamato The Albert, l'Alberto per eccellenza della mia vita, e pronunciavo tre parole per definire l'incanto di quell'esperienza. Non ricordo le altre due ma sono certa di avere detto che c'era qualcosa di "sacro" in quello che avevo sperimentato, non in senso religioso ovviamente.

Da allora non ho mai smesso di frequentare settimanalmente Biodanza ed ho partecipato ad almeno una cinquantina di stage ed alla fine del 2014 ho deciso di iscrivermi alla Scuola di Biodanza della Lombardia, il cui primo ciclo sarebbe iniziato a gennaio 2015.

Ho conosciuto tantissimi insegnanti, raggiungendoli fino in centro Italia e persino in Spagna, per partecipare agli stage di Biodanza che mi interessavano, poi ho sentito la necessità anche di cambiare gruppo e conduttore del settimanale, iniziando a frequentare i settimanali di Viviana, che già conoscevo, e che in quella fase della mia vita sentivo maggiormente in sintonia coi miei bisogni.

Compare il suo volto, legato ai tanti cambiamenti fatti grazie a lei.

Seria ed affidabile come Alberto, giocosa e profonda al tempo stesso, molto molto amorevole.

Penso, ma questo ovviamente è solo il mio parere, che Biodanza o ti piace subito o non ti piace affatto. Chi decide di proseguire oltre la prima serata di conoscenza lo fa perché le sue corde sono state toccate ed hanno iniziato a vibrare in un modo particolare ed impossibile da dimenticare. Ho fatto l'esperienza di portare amici o conoscenti che, pur avendo accettato di venire ad una serata di Biodanza, non hanno proseguito, asserendo che non faceva assolutamente per loro.

Quali sono stati gli ingredienti che mi hanno fatto *innamorare* di Biodanza al punto da farla includere nella mia esistenza come un momento irrinunciabile?

Provo a dirne qualcuno.

Biodanza fin da subito mi ha fatto *sentire intensamente* moltissime emozioni e sentimenti.

Mi ha fatto sentire viva, in armonia con me stessa, col mio corpo, con gli altri…con il mondo. Mi ha infuso la speranza di poter fare crescere in me qualcosa che pensavo di non possedere o di avere in misura minima: mi riferisco, ad esempio, alla creatività. Mi ha fatto provare la solidarietà, l'amicizia, la vicinanza con gli altri, in maniera semplice, diretta ed immediata. Ha fatto sì che le sue bellissime musiche diventassero le colonne sonore della mia vita emotiva non solo durante le sessioni, ma anche fuori da esse.

Mi ha ridato la spontaneità e la giocosità che forse ho avuto da bambina e che poi è stata repressa dall'educazione che ho ricevuto, ma soprattutto mi ha permesso di esplorare con una certa frequenza il terreno della *felicità*, così come ho scritto nel titolo di questa monografia.

Provo ora una certa *compassione* per me a dire che nella mia vita ben poche volte ho avuto l'esperienza di essere felice. Nonostante i tanti anni di terapia e psicoanalisi la felicità ha iniziato a fare capolino in maniera più assidua non da molto tempo e, sicuramente, in coincidenza con Biodanza.

Quest'ultima da un lato mi ha permesso di sperimentare momenti in cui mi sono sentita felice ed appagata durante le sessioni e, dall'altro, mi ha "educato" *all'arte della gioia*, parafrasando il titolo del bel romanzo di Goliarda Sapienza.

Intendo con questo che mi ha insegnato piano piano a godere l'attimo (la vivencia), cogliendo e fissando l'emozione di un momento senza sentire la necessità di riferirmi alla memoria (il passato) o al desiderio (il futuro), per citare le raccomandazioni che il celebre psicoanalista W.R. Bion fa agli psicoterapeuti.

Contemporaneamente a Biodanza ho avuto altre esperienze di sviluppo personale attraverso il corpo, ad esempio Yoga, in cui ho certamente sperimentato benessere, rilassamento e pace, ma ho avvertito fin da subito che Biodanza aveva gli ingredienti che cercavo da tempo: il gruppo come meccanismo d'azione fondante e non solo come fattore di contesto e soprattutto quel connettore profondo che è la relazione affettiva con l'altro che partecipa all'esperienza con me.

Nella mia esperienza avvertivo infatti un senso di insoddisfazione sia rispetto alla situazione dell'analisi in cui la relazione affettiva era presente, ma era escluso il corpo, sia rispetto ad esperienze corporee di sviluppo personale in cui si lavorava individualmente e dove la relazione tra i partecipanti ed il conduttore, o tra loro, era irrilevante.

Sono sicura che c'è stata una sinergia importante in quella fase tra il mio percorso psicoanalitico e Biodanza e che le consapevolezze raggiunte sono state rese possibili dal lavoro simultaneo su due fronti e sulla possibilità di una loro integrazione.

L'attenzione al corpo portatami da Biodanza ha poi avuto un'influenza decisiva nella scelta di specializzarmi nella tecnica psicoterapeutica EMDR.

Tale tecnica, di cui tratterò nei prossimi capitoli, consiste nell'elaborazione di ricordi o episodi attuali disturbanti, tramite una stimolazione fisica bilaterale del paziente da parte del terapeuta.

Coinvolge il corpo non solo, come si è appena detto, attraverso la stimolazione bilaterale, ma anche perché le sensazioni corporee del paziente, essendo la base corporea delle emozioni, sono uno dei *focus* del processo di elaborazione e ricevono enorme attenzione da parte della coppia terapeutica, sia nella fase iniziale, sia durante la stimolazione, sia nella fase finale. Sono oggetto di misurazione per quanto concerne l'intensità con cui disturbano nelle varie fasi del processo: è il corpo attraverso le sensazioni ad informare il terapeuta dell'avvenuta elaborazione.

Avevo sentito parlare di questa tecnica vent'anni fa durante un convegno in cui veniva presentata da un relatore americano. Ricordo di essere uscita dalla sala, commentando, con aria sprezzante, che era una delle solite "*americanate*".

Ma, come dice il proverbio, "*chi disprezza compra*".

Anche qui compare un volto, quello della mia amica, quasi sorella, Mariapia, psicologa come me, molto coraggiosa e con qualità pioneristiche.

Aveva iniziato la formazione in psicotraumatologia con la tecnica EMDR e raccontava, con entusiasmo, come questa esperienza stava cambiando radicalmente il suo modo di essere e di lavorare. La formazione di noi psicoterapeuti, al pari di quella dei conduttori di Biodanza, prevede, accanto ad una parte teorica, una parte esperienziale sia su di sé che con le persone. Mariapia mi raccontava che, a seguito dell'essersi sottoposta lei stessa a questa tecnica con una terapeuta esperta in EMDR, era riuscita ad accedere a ricordi relativi ad un'epoca primitiva della sua vita, addirittura preverbale, ricordi a cui non era mai arrivata nella sua precedente psicoanalisi. Non erano ricordi relativi ad una memoria episodica e semantica, ma sensazioni corporee, immagini parziali, odori, emozioni intense, anche piuttosto disturbanti. Tali frammenti di memoria erano probabilmente legati alla mancata soddisfazione dei bisogni da parte dei suoi datori di cura, o semplicemente al contagio con le emozioni degli stessi. Da questo viaggio a ritroso era risalita al presente, avendo integrato queste memorie parziali, depotenziate, e quindi non più in grado di agire innescando sofferenza emotiva.

Tale processo è sostanzialmente in linea con quello psicoanalitico che mira a rendere conscio l'inconscio. È tuttavia molto più veloce, profondo e potente e, soprattutto, in grado di andare ad intercettare aree difficilmente accessibili con una terapia che privilegia la parola e dà minore attenzione al corpo che, invece, è presentissimo sia nella relazione paziente-terapeuta che nelle modificazioni somatiche legate alla circolazione delle emozioni.

Anche in quest'occasione ascoltavo con attenzione, ma il mio atteggiamento era di diffidenza e paura.

In fondo la paura era la stessa che avevo prima di cominciare Biodanza. La paura di abbandonare la razionalità e perdere il controllo, di entrare in territori sconosciuti senza le mie certezze.

Biodanza mi aveva infuso un po' di coraggio, avevo fatto sempre più esperienze ed avevo meno timore delle reazioni del mio corpo e di quello altrui, quindi nel 2010 iniziai la mia formazione in tecnica EMDR e nel 2014 diventai EMDR PRACTITIONER, cioè esperta EMDR.

Al pari della Biodanza questa è stata la seconda rivoluzione della mia vita perché è cambiato profondamente il mio approccio con me stessa e coi pazienti sia a livello concettuale che di relazione.

Certamente le mie esperienze precedenti sono state gradini necessari anche se con le sedute EMDR ho acquisito consapevolezze molto potenti.

Sono arrivata alla conclusione che senza questa tecnica non si arriva ad avere una consapevolezza "incarnata", esattamente come succede in Biodanza e quindi non si aiuta in maniera efficace il paziente. E la cosa meravigliosa è che tale tecnica è *ecumenica*, cioè è uno strumento che può essere usato da terapeuti con le più svariate formazioni.

Di questo *ecumenismo* sono stata diretta testimone in questi dieci anni, frequentando i moltissimi seminari di formazione a cui erano presenti centinaia di psicoterapeuti provenienti dalle più svariate correnti della psicoterapia.

Arrivo al penultimo passaggio importante per la mia vita.

Da qualche anno, prima di iscrivermi alla Scuola di Biodanza, ho iniziato una nuova psicoterapia. Compare il sesto volto, quello di Daniela, la mia attuale psicoterapeuta e supervisora EMDR.

L'incontro con Daniela, uno dei tanti regali di Mariapia, è stato il tassello che mancava per integrare tutte le mie esperienze e per darmi l'ultima spinta. Come me proveniva da una formazione rigorosamente psicoanalitica, ma nel corso del tempo aveva iniziato a mettere in discussione terapie che non coinvolgessero il corpo e, quindi, aveva ampliato le sue conoscenze e modificato il suo approccio, introducendo l'EMDR ed il Neurofeedback, che opera direttamente sul cervello. Le sedute con lei dunque includono queste tecniche, nonché dei calorosi abbracci al momento dell'accoglienza e del saluto finale, esattamente quello che succede con i facilitatori ed i compagni di Biodanza. La nostra relazione è tanto più nutriente e terapeutica quanto più è alla pari e mi vengono generosamente forniti strumenti e conoscenze relative al mio funzionamento che mi rendono più attiva ed efficace nel procedere al cambiamento.

La possibilità di lavorare con l'EMDR su di me e di sottopormi a sedute col Neurofeedback, mi ha aiutato a cambiare molti degli schemi disfunzionali a cui ero aggrappata a causa dello stile di attaccamento avuto con mia madre, e, soprattutto, a perdonarmi per i miei difetti.

Inoltre, l'esperienza di Biodanza ha sempre avuto ed ha tuttora un grande spazio nelle sedute ed è stata valorizzata come preziosa opportunità di integrazione, accelerazione del processo di cambiamento. Molte consapevolezze avute nelle sedute si sono consolidate nel corso delle esperienze con Biodanza o viceversa.

Proprio come diceva Luana, di cui ho parlato all'inizio, la sinergia tra le due esperienze è molto potente ed è per questo che ho deciso di fare il salto da discepolo ad insegnante e mi sono iscritta al primo ciclo della Scuola Biodanza Lombardia.

La spinta ancora questa volta è stata data da aspetti affettivi più che cognitivi: è stata la presenza di Alberto e Viviana in qualità di Direttori che mi ha fatto dire per la prima volta

"perché no?". Un segno del destino, o una sincronicità per dirla con Jung, che mi indicava che era arrivato il momento di mettere a disposizione anche di altri quanto avevo sperimentato in prima persona.

Devo sottolineare che le sei persone, i sei volti di cui ho parlato fino ad ora, mi hanno aiutato a compiere delle svolte importanti, ad imboccare nuovi sentieri anche perché io stessa ero pronta e ricettiva.

La scelta di frequentare la scuola non è stata una scelta facile né tantomeno leggera, da tutti i punti di vista, anche perché è coincisa con un momento esistenziale complesso, legato alla grave depressione di mia madre ed al suo lento e graduale deterioramento, che ha richiesto e richiede un notevole impegno emotivo e di tempo.

Solo adesso mi rendo conto di quale motivazione implicita mi ha dato la forza e la determinazione per andare avanti ed arrivare fino a questo punto.

È stato il bisogno di integrare parti vitali della mia esistenza, esperienze e relazioni. È stato il desiderio di capire meglio da dove venivano quegli sprazzi di felicità.

Il cambiamento messo in moto dall'incontro con i sei volti ha inoltre contribuito in modo significativo ad includere la felicità nella mia vita: sono stati tra gli *ecofattori* positivi – parlerò più avanti degli ecofattori - più importanti della mia vita.

Aggiungo altri due volti, Barbara e Gianluca, i miei compagni di tirocinio, senza i quali non sarei arrivata scrivere questa monografia. Abbiamo fatto un grande lavoro di squadra, cooperando ed integrando le nostre forze e le nostre differenze, per potere dare vita e, soprattutto, tenere in vita il corso settimanale di un anno e portarlo a conclusione: l'incontro con loro è stata una grande esperienza umana e professionale, del tutto nuova per certi aspetti, che mi ha aiutato a crescere ulteriormente. Abbiamo lavorato sodo, ma siamo stati anche molto felici insieme.

CAPITOLO I - ASPETTI BIOLOGICI E NEUROFISIOLOGICI

LE EMOZIONI

Sia in Biodanza che nella tecnica psicoterapeutica le emozioni rivestono un ruolo centrale.

Cosa sono le emozioni?

Fondamentalmente sono risposte corporee a stimoli sia esterni che interni.

Mi aiuta *Candace. B. Pert,* neuroscienziata e farmacologa statunitense, autrice dell'interessantissimo testo "*Molecole di emozioni*". La Pert riporta la teoria dello psicologo e filosofo *William James* che nel 1884 aveva teorizzato che non esistono entità che si possono definire emozioni, ma soltanto la percezione e la reazione fisica.

"*Noi percepiamo i fatti e avvertiamo sensazioni corporee e, soltanto in seguito, in base alla percezione che stimola memoria e immaginazione, etichettiamo quelle sensazioni fisiche sotto il nome dell'una o dell'altra emozione…Gli echi immediati, sensori e motori, che si verificano in risposta alla percezione - il battito del cuore, la stretta allo stomaco, la tensione dei muscoli, il sudore sul palmo delle mani* - sono *le emozioni, e le emozioni vengono avvertite in tutto il corpo*". Pert, C.B.

La fonte delle emozioni è puramente viscerale e non cognitiva dunque.

Paul Mac Lean, medico e ricercatore americano, in seguito ha reso popolare il concetto di sistema limbico come sede delle emozioni. Tuttavia, ricerche più recenti sulla base biochimica delle emozioni, tra cui quelle della Pert, sostengono che il cervello emozionale non può essere ristretto alle sedi classiche del sistema limbico, ma che vi sia una diffusione più ampia che coinvolge anche i sistemi endocrino ed immunitario.

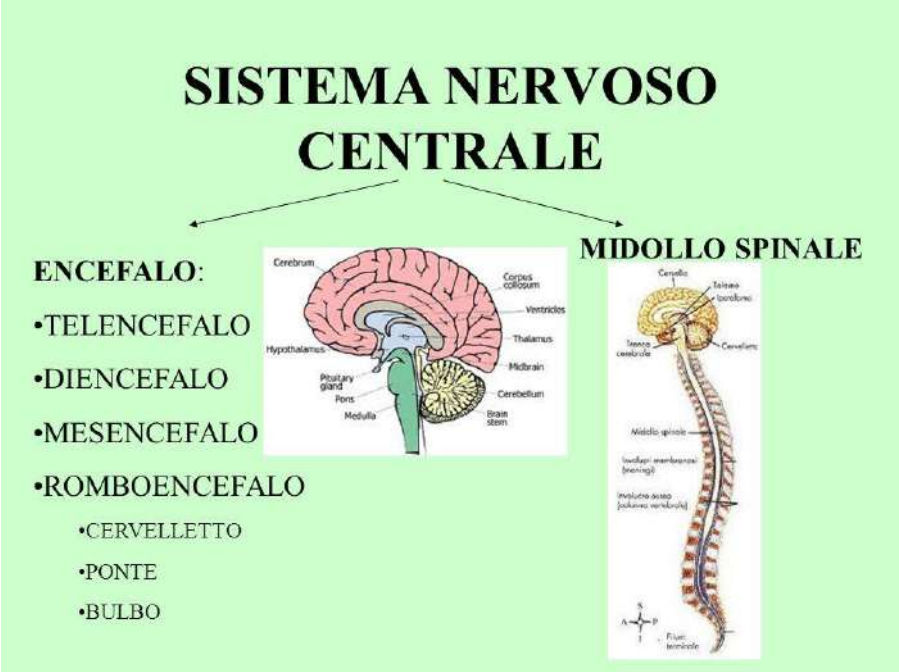
Per comprendere appieno come Biodanza e la tecnica psicoterapeutica di cui parlerò più avanti riescono a produrre effetti di benessere e salute sulle persone, lavorando con le emozioni, è necessario conoscere la complessa e articolata architettura e fisiologia del nostro sistema nervoso e del sistema endocrino ed immunologico, nonché delle relazioni tra loro.

Il SISTEMA NERVOSO

Si divide in *Sistema Nervoso Centrale* e *Sistema Nervoso Periferico*. Quest'ultimo a sua volta comprende il *Sistema nervoso somatico* - formato dalle fibre nervose che inviano le informazioni sensoriali verso il sistema nervoso centrale e dalle fibre nervose motorie che dal sistema nervoso centrale si dirigono verso i muscoli scheletrici - e il *Sistema nervoso autonomo o neurovegetativo*.

Il *Sistema Nervoso Centrale* è costituito dall' Encefalo - che si divide in Cervello, Cervelletto, Tronco encefalico - e dal Midollo Spinale. Svolge funzioni di relazione con il

mondo esterno a differenza del Sistema Nervoso Neurovegetativo che regola le attività viscerali.



Le cellule che formano il Sistema Nervoso sono i Neuroni e le Cellule Gliali. Mentre queste ultime hanno prevalentemente una funzione nutritiva e di sostegno, i neuroni sono responsabili della ricezione, trasmissione elaborazione e memorizzazione delle informazioni.

Le cellule nervose comunicano tra loro in due modi:

1. Trasmissione Elettrica

2. Trasmissione Chimica

Mi soffermo in particolare su questa seconda modalità, perché è particolarmente interessante per l'argomento di cui sto trattando.

La trasmissione chimica consiste nella liberazione di una sostanza, il *neurotrasmettitore*, che, legandosi a specifici recettori, può attivare la trasmissione/ stimolazione oppure inibirla con conseguenti effetti sia fisiologici che psicologici.

I neurotrasmettitori si classificano in tre categorie.

- *Neurotrasmettitori Aminoacidici*
  - *Gaba*: ha effetto inibitore sulla attività della corteccia cerebrale. Gli effetti positivi sono: calma interiore, tranquillità anche nelle situazioni di stress, migliore concentrazione, sonno ristoratore.
  - *Acido Glutammico o Glutammato*: ha un effetto eccitante sulla corteccia cerebrale

- *Catecolamine*
  - *Dopamina:* è coinvolta nelle sensazioni di piacere, nel meccanismo della ricompensa, nell'umore. Produce effetti positivi come l'euforia, l'ottimismo, l'allegria, il piacere.
  - *Noradrenalina*: regola il processo del sonno, della attenzione, delle emozioni e dell'umore.
  - *Adrenalina*: viene facilmente attivato in situazioni che generano stress.
  - *Acetilcolina:* stimola la contrazione dei muscoli scheletrici e deprime la contrazione dei muscoli cardiaci. Dilata le arterie, abbassa la pressione arteriosa e contrae i vasi coronari.
  - *Serotonina*: detta anche *ormone del buonumore,* influenza e sincronizza il ciclo sonno-veglia con le fluttuazioni endocrine quotidiane
- *Peptidi oppioidi*
  - *Ossitocina:* gioca un ruolo fondamentale nelle nostre vite, nelle nostre esperienze di natura sessuale e, in generale, nel controllo delle emozioni, a partire dalle prime "coccole" fino al raggiungimento dell'orgasmo, ma non solo. Oltre ad essere responsabile dell'accrescimento del desiderio, l'ossitocina favorisce la fedeltà e l'instaurarsi di legami forti e si è per questo guadagnato il soprannome di "ormone dell'amore"
  - *Endorfine:* sono dotate di una potente attività analgesica ed eccitante. Producono piacere, gratificazione e felicità aiutandoci a sopportare meglio lo stress. La loro azione è simile alla morfina e ad altre sostanze oppiacee
  - *Encefaline* - della famiglia delle endorfine - hanno un ruolo nella diminuzione della sensazione dolorifica. Deprimono l'attività elettrica dei neuroni, producendo una sensazione di benessere ed euforia.

Candace B. Pert individua nei peptidi, presenti nelle cellule nervose, i messaggeri delle emozioni: "*I neuropeptidi ed i loro recettori si uniscono così al cervello, alle ghiandole e al sistema immunitario in una rete di comunicazione tra cervello e corpo, che probabilmente rappresenta il substrato biochimico delle emozioni*". Pert, C.B.

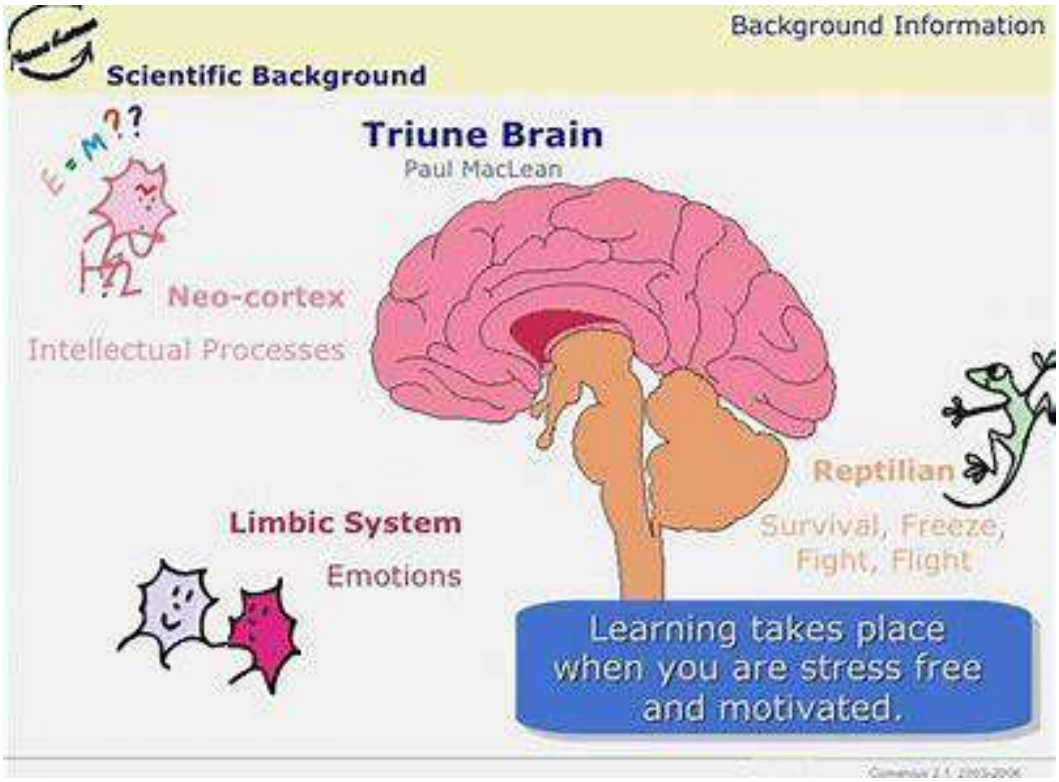
L'evoluzione del cervello trino: corteccia e regioni sottocorticali

Conoscere la storia di come si è modificato il cervello umano nel corso dell'evoluzione e di come si sviluppa a livello ontogenetico è importante per comprendere da dove originano le emozioni, che rapporto c'è tra il cosiddetto cervello emozionale e la mente razionale, e quale connessione c'è tra sviluppo ed esperienze.

Nella seconda metà del secolo scorso *Paul Mac Lean*, elabora un modello di cervello tripartito, il "*Triune Brain*", costituito appunto da tre formazioni anatomiche principali che svolgono funzioni diverse e che sono comparse nel corso dell'evoluzione, sovrapponendosi una all'altra ed integrandosi.

La comparsa di ogni nuova struttura non ha comportato l'estinzione di quella precedente, ma l'ha inclusa e, poiché i tre cervelli influiscono sul comportamento dell'uomo, questo spiega i diversi comportamenti degli esseri umani a seconda della fase di sviluppo, della propria storia o della specifica situazione emozionale in cui si vengono a trovare.

I tre cervelli rispecchiano le fasi di evoluzione dei *vertebrati* e la conseguente complessità di funzioni necessarie alla loro sopravvivenza: rettili- mammiferi antichi - mammiferi recenti.



Abbiamo così, a partire dalla fase più primitiva, i seguenti tre cervelli:

- **Il cervello rettiliano**, il più antico, comparso circa 500 milioni di anni fa, riferibile ai comportamenti innati necessari alla sopravvivenza individuale e della specie: nutrizione lotta fuga e riproduzione. Questo cervello primitivo *non è in grado di pensare o apprendere*. È il cervello che si attiva in automatico nelle situazioni di pericolo, escludendo le parti cerebrali superiori, in modo da garantire un'azione immediata ed efficace per la sopravvivenza, tipicamente la fuga, l'attacco o l'immobilizzazione.

- **Il cervello limbico** si forma 300-200 milioni di anni fa. È deputato all'elaborazione delle emozioni che guidano il comportamento in rapporto all'autoconservazione e alla conservazione della specie. È inoltre, responsabile per le emozioni superiori e per la motivazione, così come per l'apprendimento e la memoria.

- **Il cervello neocorticale**: la neocorteccia appare 200 milioni di anni fa nei primati umani. È la sede del ragionamento logico, della riflessione, del pensiero astratto, delle concezioni dello spazio, del tempo, della causalità, del linguaggio, della capacità

di adattamento, di apprendimento e di pianificazione a lungo termine. La neocorteccia è molto sviluppata nella specie umana rispetto alle altre specie e, in generale, è la sede di tutti quei comportamenti che richiedono una intelligenza più elaborata per essere prodotti.

Molti centri superiori si sono sviluppati dal sistema limbico, *il cervello emozionale*, che è strettamente collegato a tutte le zone della neocorteccia attraverso una miriade di circuiti di connessione. Nei primati in particolare e, maggiormente negli esseri umani, si osserva un rapporto potenziato tra neocorteccia e sistema limbico rispetto alle altre specie: questo rende possibile il legame affettivo madre-figlio, basilare per lo sviluppo e la sopravvivenza.

Mi preme sottolineare come, fin dagli esordi della vita umana, la qualità delle esperienze influisce addirittura sulla possibilità che si sviluppino connessioni neurologiche tra le diverse strutture.

La connessione neurologica tra il cervello arcaico e il neoencefalo si sviluppa nei primi mesi di vita del bambino, ma non è data a priori: affinché si produca è necessario che quest'ultimo sperimenti una situazione in cui si senta protetto ed amato. Se ciò non avviene, nel suo cervello si attivano prevalentemente le funzioni di difesa (del cervello rettiliano) a discapito della capacità di stabilire legami affettivi (rete di vincolo).

La comparsa del *sorriso al terzo mese* di vita del lattante, di cui parla il famoso psicoanalista *Renè Arpad Spitz* nel suo testo "*Il primo anno di vita del bambino* ", pur essendo ancora solo un riflesso, è un prezioso indicatore che rivela che si è realizzata l'articolazione tra il neoencefalo e l'archiencefalo. Secondo *Rof Carballo,* medico e saggista spagnolo, è il primo riflesso psico-sociale del bambino.

Gli emisferi cerebrali e le loro funzioni: il cervello destro e la sua stimolazione

➢ Gli emisferi cerebrali

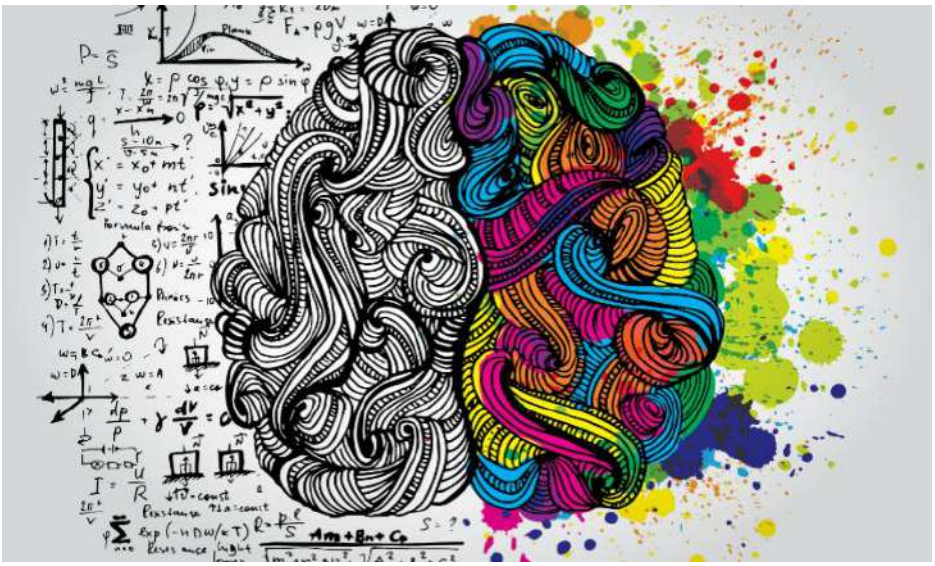
Il cervello neocorticale è costituito da due emisferi cerebrali, che controllano rispettivamente la parte opposta del corpo e sono collegati da una struttura composta da fibre nervose, il corpo calloso.

Gli emisferi sono ricoperti dalla corteccia cerebrale che è formata dalla sostanza grigia, che controlla i movimenti volontari, ma non solo. La corteccia è la sede del linguaggio, dei sensi, del pensiero e della memoria; è divisa in differenti aree a seconda della funzione da loro svolta: la corteccia motoria, la corteccia somato-sensoriale, la corteccia visiva e una corteccia uditiva. Vi è inoltre l'area di associazione frontale che presiede al pensiero, cioè la raccolta delle informazioni, la formulazione di giudizi e progetti.

Ogni emisfero comprende quattro regioni o lobi coinvolti in differenti processi.

È importante conoscere quali sono le specializzazioni dei due emisferi ed in particolare di quello destro, perché è quello su cui Biodanza ha la maggiore influenza.

L'emisfero sinistro è l'emisfero delle capacità logiche, matematiche e del linguaggio, mentre quello destro delle capacità artistiche e musicali, della creatività e dell'astrazione.



I due emisferi sono funzionalmente collegati dal corpo calloso che consente che lavorino insieme.

Per lungo tempo l'emisfero sinistro, in quanto sede del linguaggio e delle funzioni razionali e cognitive, è stato considerato dominante, mentre l'emisfero destro è stato relegato ad un ruolo di secondo piano, nonostante fosse sede del linguaggio nei suoi aspetti affettivi ed emotivi.

Una voce autorevole che, agli inizi di questo secolo, ha ribaltato questa concezione è stata quella del neuroscienziato americano *Allan N. Schore* che ha sottolineato come per gli esseri umani sia molto importante l'emisfero destro, il cui sviluppo non si esaurisce nella prima infanzia, ma è un fattore in continua evoluzione, in quanto centrale per tutta l'esistenza.

Il cervello destro difatti presiede ad importanti funzioni come la capacità di riconoscere i volti, di comprendere e reagire agli stimoli del corpo, di mettere in relazione sé e l'ambiente e di mantenere un senso di sé unitario, di elaborare l'informazione sociale emozionale, di gestire lo stress, di entrare in empatia con gli stati emotivi degli altri e di apprezzare l'umorismo.

Per questo lavoro è interessante sapere che l'emisfero destro è il primo tra i due emisferi a maturare: il suo sviluppo si estende dal periodo prenatale fino ai diciotto mesi circa. Le implicazioni di questo sono che le esperienze precoci che il piccolo ha con l'ambiente di cura si imprimono in questo emisfero, che rimane dominante fino ai tre anni, epoca in cui inizia a predominare l'emisfero sinistro.

Sempre secondo *Allan N. Schore* la maturazione dei circuiti cerebrali dell'infante, responsabili dell'autoregolazione, avviene attraverso la sintonizzazione con la mente della madre. La relazione madre/bambino produce dunque veri e propri cambiamenti cerebrali.

La maggior parte dei meccanismi regolatori del cervello si trovano nell'emisfero destro che, a differenza del sinistro, è maggiormente connesso al sistema limbico ed è in grado di elaborare le emozioni.

La peculiarità dell'emisfero destro sta nel suo ruolo relativo al riconoscimento dei volti e della mimica facciale e nel tener conto delle dimensioni emotive.

Regola l'intonazione della voce ed ha un ruolo significativo nella capacità di essere coinvolti nella musica, questione questa di grande rilevanza per il tema presente.

L'emisfero destro inoltre ha una connessione profonda col Sistema Nervoso Autonomo, di cui si parlerà più avanti, responsabile delle risposte fisiologiche involontarie che costituiscono la componente somatica delle emozioni.

Regola inoltre le funzioni endocrinologiche, cardiovascolari, immunologiche

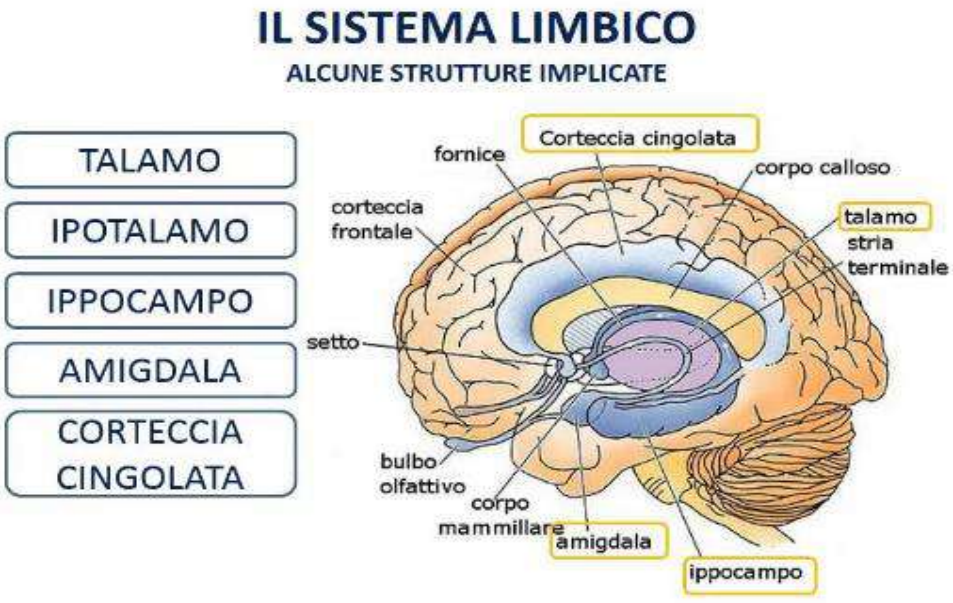
- **La stimolazione del cervello destro**

La stimolazione dell'emisfero destro permette di approfondire la conoscenza di se stessi, integrando gli aspetti emotivi a quelli cognitivi e di relazionarsi alle altre persone con modalità differenti rispetto a quelle che si basano esclusivamente sul linguaggio verbale.

L'emisfero destro è difatti primariamente implicato negli aspetti relativi alla comunicazione non verbale, all'empatia, cioè la capacità di comprendere gli stati emozionali di un altro essere umano ed immedesimarsi nello stato d'animo dell'altro. Le emozioni infatti vengono prevalentemente comunicate per mezzo di segnali come la gestualità, la prosodia la mimica facciale. Per questo è importante poter sviluppare la capacità di leggere le comunicazioni trasmesse a livelli non verbali o paraverbali.

Inoltre, il cervello destro è implicato nelle funzioni vitali per la sopravvivenza e nella gestione dello stress in quanto presiede alla regolazione delle funzioni fisiologiche, endocrinologiche, neuroendocrine, cardiovascolari e immunologiche.

Il Sistema limbico ipotalamico: fisiologia delle emozioni



Il sistema limbico è un insieme di strutture encefaliche, che hanno un ruolo chiave nelle reazioni emotive, nei processi di memoria a breve termine, nel comportamento e nell'olfatto.

Possiede due componenti: una parte relativa alla corteccia, una profonda, subcorticale.

Della *componente corticale* fanno parte: il giro del cingolo, il paraippocampo, l'ippocampo e la corteccia relativa ai nuclei septali.

Le *aree subcorticali* comprendono invece l'amigdala, la formazione reticolare, il nucleo anteriore del talamo, parte dell'ipotalamo e i nuclei abenulari.

Il sistema limbico si è sviluppato dal lobo olfattivo che aveva un ruolo importante per la sopravvivenza, aggiungendo le emozioni dell'ira, della rabbia, della paura, del piacere e del desiderio al repertorio cerebrale delle reazioni emotive legate alle funzioni della sopravvivenza (lotta, fuga, nutrizione, riproduzione). Il sistema limbico ha inoltre perfezionato l'apprendimento e la memoria, consentendo di modulare le proprie risposte in modo più adeguato alle situazioni e, quindi, di garantire una migliore sopravvivenza. Esso svolge infine la funzione di integrare il sistema nervoso vegetativo con il sistema neuroendocrino.

È importante sottolineare la stretta connessione esistente tra Il sistema limbico e la neocorteccia: i centri emozionali del sistema limbico influenzano il funzionamento di tutte le altre zone del cervello, compresi i centri del pensiero; la neocorteccia a sua volta impedisce al sistema limbico di reagire in maniera emotivamente anomala o incontrollata. Quindi, la *normale* espressione delle emozioni richiede il contributo delle aree più evolute del cervello.

- *L'amigdala* è la parte del sistema limbico specializzata nelle questioni emozionali. Essa funziona come un archivio della memoria emozionale ed è, quindi, depositaria del significato stesso degli eventi. I segnali in entrata provenienti dagli organi di senso consentono all'amigdala di analizzare ogni esperienza. Gestisce prevalentemente le risposte di paura, funzione che l'evoluzione ha conservato nelle diverse specie in quanto la difesa contro il pericolo è forse la priorità assoluta di un organismo.

L'amigdala interviene immediatamente quando valuta uno stimolo come pericoloso, *bypassando* i centri superiori. Nelle situazioni giudicate come meno pericolose l'intervento della precorteccia impedisce all'amigdala di scatenare emozioni dannose, come rabbia o aggressività eccessive.

- *Il talamo* fa una prima elaborazione, poi invia i risultati alle aree specializzate del cervello che, a loro volta, inviano informazioni all'amigdala per organizzare la risposta dell'organismo all'evento esterno.

È importante sottolineare che le emozioni non nascono solo come risposta ad un evento che stiamo vivendo, ma anche come risposta ad un ricordo emotivamente carico oppure ad un contesto legato a uno stimolo particolare. Questo significa che le emozioni sono strettamente legate alla memoria e all'apprendimento.

➢ *L'ippocampo* è l'organo che esercita queste ultime funzioni. Ha il compito di creare una rappresentazione del contesto contenente i rapporti tra l'evento esterno e la risposta emozionale.

➢ *L'ipotalamo* connesso, anatomicamente, con il talamo:

- dirige l'attività dell'ipofisi, una ghiandola endocrina maggiore, fondamentale alla vita e al benessere dell'essere umano;
- prende parte al mantenimento dell'omeostasi corporea;
- costituisce l'elemento anatomico di connessione tra il *sistema nervoso* e il *sistema endocrino*.

Il modello di *Mac Lean*, pur avendo fornito una prospettiva importante, di recente è stato ritenuto eccessivamente semplificato sia perché ipotizza l'esistenza di un cervello emotivo unico per tutte le emozioni sia perché delinea un rapporto gerarchico tra le diverse strutture.

Jaak Panksepp e Lucy Biven sostengono che vi è una circolarità e che il mondo del pensiero e quello emotivo non sono separati e ordinati gerarchicamente, ma sono strettamente dipendenti e mutualmente influenti.

Analogamente, il neuroscienziato portoghese *Antonio Damasio,* sostiene che il comportamento emozionale è il risultato dell'interazione di strutture sia corticali che subcorticali: il pensiero e le emozioni si incontrano nell'amigdala e in alcune aree della corteccia.

In "*L'errore di Cartesio*" del 1995 *Damasio* nega il dualismo mente-corpo e dimostra che le emozioni, troppo a lungo ignorate dalla ricerca - eppure già *Charles Darwin* ne "*L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*" le aveva considerate importanti - sono in realtà alla base del buon funzionamento della mente. La ragione non può funzionare senza le emozioni, ossia senza una stretta connessione col corpo che fornisce la materia di base su cui operare.

Le emozioni come abbiamo visto sopra si esprimono innanzitutto mediante manifestazioni viscerali: pianto, sudore, tremore muscolare, modificazioni della pressione arteriosa, del ritmo cardiaco, del ritmo respiratorio, del peristaltismo intestinale, motilità vascolare, del metabolismo basale, ecc.

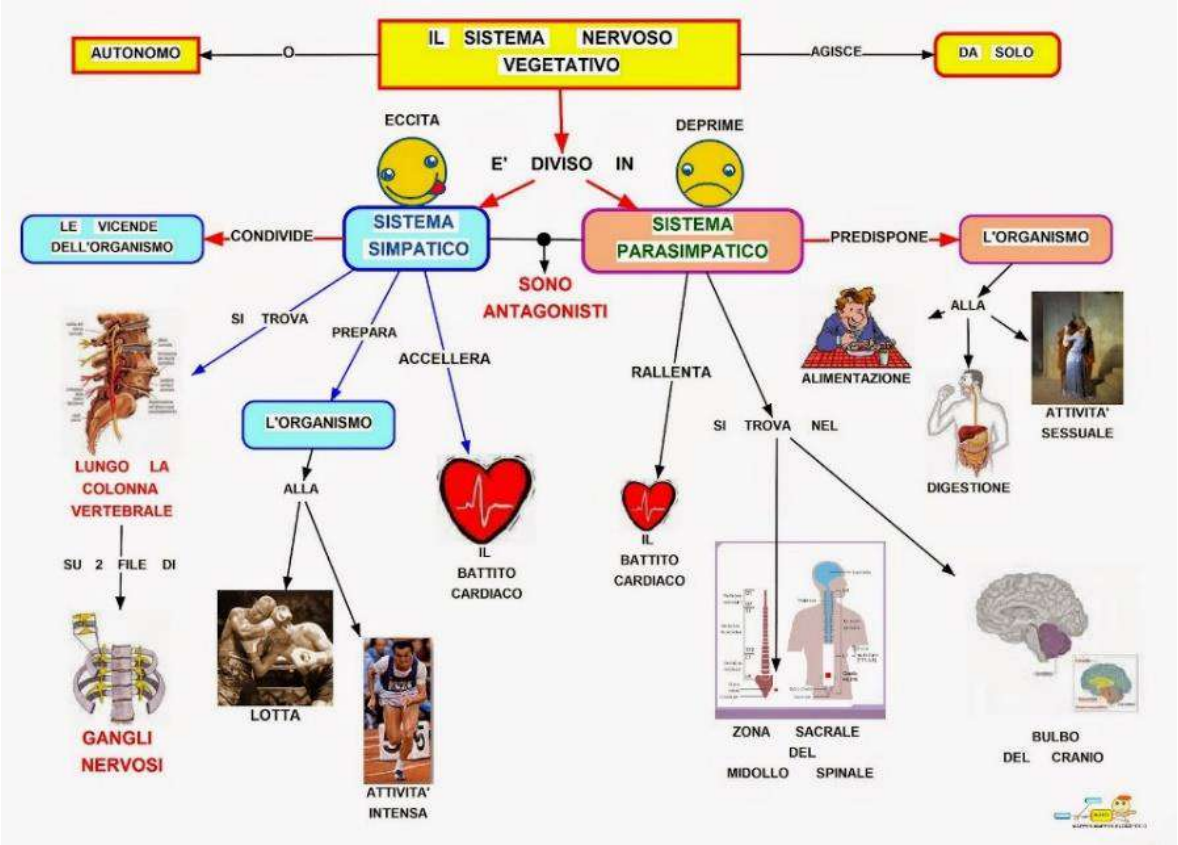
Queste risposte viscerali, indispensabili per la conservazione della vita, sono involontarie e sono presiedute dal Sistema Nervoso Autonomo.

Esiste un collegamento profondo tra il sistema limbico, l'emisfero destro e il Sistema Nervoso Autonomo.

Il sistema nervoso autonomo: la Teoria Polivagale di Porges

Viene chiamato autonomo perché interviene *autonomamente* ed in maniera inconsapevole su tutte le funzioni di autoregolazione dell'organismo. È costituito da cellule e fibre che innervano gli organi interni e le ghiandole, controllando le cosiddette funzioni vegetative.

Il paradigma classico e più diffuso vede il sistema nervoso come un'alternanza tra due sistemi principali tra loro in competizione: il sistema simpatico e il sistema parasimpatico.



A lungo si è pensato che il sistema simpatico fosse responsabile della nostra reattività (attacco/fuga/congelamento) e dunque della nostra sopravvivenza, mentre il parasimpatico (vagale) avesse un ruolo protettivo di riduzione dell'*arousal* (eccitazione) e di recupero dell'omeostasi.

Si era quindi attribuita in maniera semplicistica la funzione di difesa unicamente al sistema simpatico.

La Teoria Polivagale del neurofisiologo americano *Stephen Porges* ha superato questa concezione, sottolineando l'enorme differenza esistente tra i rettili ed i mammiferi superiori che, per sopravvivere, hanno la necessità di instaurare *relazioni, legami affettivi* per la reciproca protezione.

Per questo motivo il sistema nervoso autonomo si è dovuto modificare.

Nel corso dell'evoluzione è perciò comparso un circuito nuovo e mielinizzato nel sistema parasimpatico: tale circuito, chiamato *ventrovagale*, agisce nei confronti di organi che si trovano al di sopra del diaframma e guida i muscoli del volto, della faringe, dei polmoni e del cuore, determinando la capacità di esprimere le emozioni col volto, la voce, la prosodia e il respiro. Tale circuito è in grado di attivare comportamenti di affiliazione e vicinanza, di collaborazione e aiuto reciproco. Quest'ultima branca si attiva solo in

condizioni di sicurezza ed è strettamente connessa ai comportamenti di *attaccamento* e di *cooperazione* presenti negli esseri umani. La sua attivazione produce un effetto calmante e frenante nei confronti dell'attività del simpatico: il battito cardiaco decelera, (ma non è la bradicardia dovuta alla paura, come avviene nello stato dorsovagale di cui si parla più avanti), il respiro diventa più lento e profondo, avviene la modulazione dei muscoli dell'orecchio medio e quindi migliora la capacità di prestare ascolto e comprendere. I movimenti del collo e della testa inoltre si fanno più armonici.

Accanto al circuito ventrovagale c'è un circuito vagale più antico, il circuito *dorsovagale*, le cui fibre afferiscono agli organi sottodiaframmatici e che ha un ruolo importante nel mantenimento dell'omeostasi e nel controllo delle funzioni viscerali di base (stomaco, intestino tenue, colon e vescica) in condizioni di relativa sicurezza. Tuttavia, in presenza di un grave pericolo, può reagire provocando fisicamente uno *shut down* (collasso), risposta che abbiamo ereditato dai rettili, e psicologicamente ottundimento mentale, perdita di controllo, paura, tristezza, vergogna e disgusto.

Lo stato dorsovagale si associa frequentemente a condizioni depressive.

Secondo la Teoria Polivagale, quindi, il sistema di autoregolazione parte da un sistema primitivo di inibizione (il sistema rettiliano), si raffina, nel corso dell'evoluzione, con il sistema di attacco-fuga, e termina in un sistema sofisticato di interazione sociale, mediato dalle espressioni del viso e dalla vocalizzazione. Lo stato dorsovagale e lo stato di attivazione del sistema simpatico, pur appartenendo a due sistemi diversi, hanno in comune il fatto che la persona non può coinvolgersi in una serena interazione sociale perché si sente in pericolo.

Il nostro sistema nervoso autonomo si è evoluto in modo da poter mutare rapidamente condizione in presenza di pericolo: dal coinvolgimento sociale del circuito ventrovagale alla reazione del sistema simpatico per affrontare un pericolo; se il pericolo viene meno la persona ritorna ad uno stato di regolazione, se persiste si attiva uno stato dorsovagale, associato a pericoli estremi, in un continuum che va dalla sicurezza all'immobilizzazione.

Il sistema nervoso autonomo è prefigurato in modo tale da poter regredire facilmente a stati più primitivi, non altrettanto facilmente per risalire verso una condizione di autoregolazione correlata ad uno stato di sicurezza.

IL SISTEMA NEURO-ENDOCRINO-IMMUNITARIO

Ricerche attuali dimostrano che esistono molteplici correlazioni tra emozioni, sistema nervoso, endocrino e immunologico tanto che i tre sistemi, che in passato si studiavano separati, sono stati integrati recentemente in un modello di interpretazione dell'unità funzionale da loro costituita: il N.E.I.

Mentre la relazione tra il sistema nervoso ed il sistema endocrino era nota, solo di recente si è scoperta la relazione tra sistema neuroendocrino ed immunitario. Tale relazione si realizza attraverso i neuropeptidi di cui si è accennato sopra.

NEUROSCIENZE E NEURONI SPECCHIO

Le scoperte effettuate dalle neuroscienze forniscono un contributo importante per comprendere le basi biologiche dell'attività mentale e della vita emotiva e quindi offrono un contributo prezioso sia al modello teorico di Biodanza che a quello della psicoterapia con tecnica EMDR.

Gli assunti di base sono la *centralità del corpo* e *l'unitarietà corpo mente*. Un altro concetto importante è quello della *plasticità neurale*, ossia della dinamicità del sistema nervoso centrale che si trasforma a seguito delle esperienze, cioè degli *apprendimenti* attivando ed integrando le reti neurali.

Questa modificazione non è solo visibile nella prima infanzia, epoca in cui si sviluppano le aree cerebrali e le connessioni, ma anche nel corso della vita adulta, in seguito appunto all'apprendimento.

Tratterò qui di alcuni degli aspetti di cui si occupano le neuroscienze, quelli maggiormente connessi al mio tema.

Uno di questi è la memoria.

Affinché una traccia mnemonica possa consolidarsi la *ripetizione* è un fattore importante.

La memoria si suddivide in *memoria implicita o non dichiarativa e memoria esplicita o dichiarativa.*

- *La memoria implicita*, presente già in epoca fetale, è la memoria esclusiva fino ai due anni circa, cioè fino a che le aree frontali della corteccia non vengono mielinizzate. È una memoria priva di consapevolezza e, per questo motivo, difficilmente le esperienze memorizzate in questa fase vengono ricordate e sono verbalizzabili. Questo ha a che fare con quello che viene definito *inconscio non rimosso*. Emerge col sogno, la comunicazione paraverbale e verbale, con esperienze di trance e regressione.

È localizzata in strutture già presenti alla nascita come l'amigdala, e in altre regioni limbiche, o della corteccia motoria, implicate nella gestione delle emozioni, delle azioni e dei comportamenti.

È infatti la memoria emozionale, implicita, perché le emozioni, come abbiamo già visto, sono un insieme di modificazioni corporee in risposta a stimoli esterni o interni, che non coinvolgono la consapevolezza. Quando interviene la consapevolezza si parla di sentimento.

Questa memoria emozionale rimane racchiusa nel corpo come traccia di modificazioni corporee innescate da uno stimolo che può riemergere inconsapevolmente, con le stesse caratteristiche nella comunicazione non verbale (postura, mimica, gestualità) e nelle reazioni viscero motorie.

La memoria implicita è anche quella procedurale, cioè relativa alle esperienze motorie o cognitive apprese in maniera inconsapevole: è quella del bambino piccolo che impara a camminare o a parlare o quella degli automatismi in età adulta.

- *La Memoria esplicita o dichiarativa*

Si divide in semantica ed episodica.

- *Semantica*: è la conoscenza generica del mondo.
- *Episodica*: ha a che fare con la autobiografia in quanto è la capacità di rievocare eventi specifici del passato ricordandone i dettagli.

Un processo di cui si sono occupate le neuroscienze è l'*apprendimento*, ossia la possibilità di modificare le connessioni neurali e quindi le strutture cerebrali in seguito alle esperienze.

- *L'apprendimento* è ciò che nei mammiferi superiori rende possibile l'adattamento.

Anch'esso ha una componente implicita ed una esplicita.

Vi sono diversi tipi di apprendimento, ma mi soffermerò qui su un tipo di apprendimento implicito che è l'imitazione, che consente l'apprendimento del linguaggio e delle abilità motorie e alla cui base vi sono i neuroni specchio di cui accennerò a breve.

Gli aspetti emozionali sono in grado di influenzare l'apprendimento, nel senso di facilitarlo o inibirlo. È noto che l'associazione di un comportamento con qualcosa di piacevole fa sì che tale comportamento venga appreso e ripetuto.

Neuroni specchio

I neuroni specchio sono stati individuati negli anni novanta da un gruppo di ricerca dell'Università di Parma, coordinato da *Giacomo Rizzolatti*. Essi sono implicati nella comprensione delle azioni e delle emozioni: si attivano infatti quando si compie in prima persona un'azione o si prova un'emozione, ma anche quando si osserva un'altra persona che agisce o prova un'emozione.

Sono alla base dell'apprendimento per imitazione, sia come replica di azioni appartenenti al patrimonio motorio, che di azioni nuove tramite l'osservazione.

Vedremo qual è la loro funzione specifica soprattutto in Biodanza.

Rispetto alle emozioni, grazie alla *simulazione incarnata*, i neuroni specchio consentono di sentire nel proprio corpo ciò che un'altra persona sta provando sia dal punto di vista sensoriale che emozionale.

Questa è la base biologica dell'Empatia e della Compassione.

I neuroni specchio attivano difatti reti neurali in aree correlate con gli aspetti emozionali, come l'insula, collegata neurologicamente con aree limbiche, tra cui l'amigdala di cui abbiamo detto sopra.

Le esperienze emozionali in prima e terza persona si basano sulla simultanea attivazione di un substrato neurale.

I neuroni specchio sono quindi alla base dell'identificazione sociale e delle forme cooperative di specie.

CAPITOLO II - IL SISTEMA BIODANZA

"In un anno, possono accadere molte cose che cadranno nella trappola dell'oblio quotidiano. Ma potremo ricordare, negli anni che verranno, un bacio che sarà durato non più di qualche secondo" (Rolando Toro).

Ho di recente partecipato ad un bellissimo stage di formazione di Biodanza nel quale, tra i tanti, è stato proposto l'esercizio dal nome "*Un minuto di eternità*", un tipo particolare di incontro tra due persone, ed ho pensato, anzi *sentito,* che poteva essere l'incipit di questo capitolo. Mi ricordo che Luana mi raccontava con entusiasmo di questo esercizio, che consiste in un abbraccio delicato tra due persone, con una musica che dura, appunto, circa un minuto. Ancor prima di averlo fatto mi aveva incuriosito: come è possibile che in un minuto si possa sperimentare l'eternità? Questa è la sfida ed il miracolo che per me è stata e continua ad essere Biodanza.

Perché scelgo questo esercizio per introdurre Biodanza? Per fare comprendere fin da subito qual è la dimensione con cui prevalentemente lavora: il gesto naturale e la componente affettiva ed emotiva indotta dalla musica e dall'incontro con l'altro.

Ritrovare in altro luogo e contesto questo esercizio mi ha riconnesso con qualcosa di originario e profondo, relativo alla mia iniziale esperienza con questo approccio e, soprattutto, alla possibilità di provare piccoli istanti di eterna …felicità.

La felicità tanto discussa ed anelata è alla fine semplicemente questo, scusate se è poco, cioè la capacità di godere pienamente dell'attimo, diventando o, per meglio dire, *incarnando*, totalmente dalla testa ai piedi e nel cuore, quell'esperienza.

Questo è il concetto di *Vivencia*, di cui parleremo meglio più avanti, che è il cuore di Biodanza.

Qual è l'ingrediente che rende possibile l'eternità e la felicità? Penso sia soprattutto la dimensione affettiva che alla fine tutto permea.

Propongo di fare un passo, non so se indietro o avanti, per definire cosa sia Biodanza e spiegarne i meccanismi di azione, passando attraverso le sue origini.

DEFINIZIONE DI BIODANZA

Esistono moltissime definizioni di Biodanza. Citerò l'ultima che è stata data da Rolando Toro, il suo fondatore, quella che mi sembra la più completa ed in sintonia col tema trattato.

"Biodanza è un sistema di accelerazione di processi di integrazione a livello cellulare, immunologico, metabolico, neuroendocrino, corticale ed esistenziale mediante la vivencia indotta in ambiente arricchito dalla musica, la danza, il contatto, la carezza e la presenza del gruppo".

In quattro righe è contenuta l'essenza di un *sistema* complesso, deputato alla promozione della salute e del benessere, elaborato in anni e anni di studio e sperimentazione.

"*Sistema*" perché è un insieme di elementi in stretto rapporto tra loro: potenziando e stimolando uno si va ad influire anche sugli altri.

Mi piace particolarmente che Rolando Toro parli di *accelerazione*, come a dire "si può fare altrimenti, ma così si può fare prima!".

Questo costituisce un punto fondamentale comune alla psicoterapia con EMDR.

BIODANZA è un termine composto da due parole: *Bio* da *Bios* termine greco che significa "vita" e *Danza*, parola di origine francese che etimologicamente significa "movimento integrato, pieno di significato".

Biodanza vuole essere quindi *la Danza della vita*.

Già nel prefisso "Bio" è presente uno dei pilastri concettuali su cui si fonda questa disciplina e che, insieme ad altri fattori che vedremo più avanti, ne fa un percorso peculiare all'interno delle discipline motorie di consapevolezza. "Bio" rimanda in questo specifico contesto al concetto di *Biocentrismo*, cioè *Vita al centro*, un'inversione culturalmente significativa rispetto all'antropocentrismo che vede l'essere umano al centro dell'Universo in dominanza e predominio su tutto il resto.

Stiamo ben vedendo purtroppo quali sono i risultati della dimensione antropocentrica:

"*Oggi viviamo in un'era nota come Antropocene, e questo enfatizza il fatto che le attività umane stanno provocando importanti cambiamenti al nostro mondo naturale a un ritmo senza precedenti. Non una sola località del nostro pianeta, dalla punta più meridionale dell'Antartide alle altezze del monte Everest, è rimasta indenne dall'influenza umana… Le crisi globali dell'era moderna ci stanno avvertendo che dobbiamo smettere di sfruttare l'abbondanza e la vitalità della nostra casa vivente, per iniziare a riconnetterci e onorare il pianeta come molte società tradizionali hanno fatto per eoni* ". Lipton, B.H.

Ne deriva che questa metodologia ha insita in sé anche una finalità ecologica, la finalità di riconnettere - da qui il concetto di *integrazione* - l'individuo con l'universo, sia l'universo interno, rappresentato dal suo corpo, dalle sue sensazioni ed emozioni che quello esterno a lui, rappresentato in primis dal *gruppo* umano.

Biodanza difatti è una disciplina che non solo si fa in *gruppo*, ma che utilizza il gruppo come strumento di lavoro.

In parole molto semplici Biodanza è un percorso di crescita che avviene in un contesto accogliente e non giudicante ed utilizza la musica, selezionata in maniera precisa - cioè secondo una semantica musicale - il movimento, l'incontro tra le persone, l'espressione delle emozioni.

Durante le sessioni di Biodanza, per partecipare alle quali non vengono richieste particolari abilità motorie, non si insegna a danzare, né vengono proposti modelli rigidi di movimento da imitare. La danza è intesa proprio nella sua accezione semantica originaria, cioè quale movimento che nasce spontaneamente in ogni essere umano e che si armonizza con tutto ciò che vive nell'universo.

Pertanto, in Biodanza, può diventare danza ogni gesto naturale ed istintivo, come l'abbraccio del "*minuto di eternità*" o addirittura il semplice camminare.

Ritengo che stia proprio in questo il suo aspetto rivoluzionario.

È un sistema che educa emozionalmente, fa migliorare il tono dell'umore, l'autostima e le relazioni con gli altri, che ci fa sentire integrati con noi, con gli altri esseri umani e con l'intero universo.

Tutto ciò può avvenire, come viene detto nella definizione riportata più sopra, "*mediante la vivencia indotta in ambiente arricchito*".

Entrerò più dettagliatamente in questo concetto quando più avanti mi occuperò dei meccanismi d'azione di Biodanza, ma ritengo utile già da ora sintetizzare cosa si intende per "vivencia" (plurale: vivencias), termine spagnolo utilizzato per significare, in maniera precisa, quella peculiare esperienza in cui vi è la totale presenza della persona nel corpo nella mente e nel cuore: l'attimo vissuto intensamente nel qui ed ora.

Nel 1991 Rolando Toro scriveva: "*Il concetto di Vivencia fu proposto da Dilthey e viene definito come «istante vissuto». La vivencia possiede così la palpitante e commovente qualità dell'istante vissuto nel qui e ora, con intenso coinvolgimento corporeo*" -M. Gonzales.

Riporto una seconda definizione di Biodanza che mi è molto piaciuta.

Biodanza è un sistema di *integrazione* umana, *rieducazione affettiva*, *rinnovamento organico* e *riapprendimento* delle funzioni originarie della vita.

Di *integrazione* si è già parlato, aggiungo qui che è il contrario della dissociazione, che può essere presente nell'individuo o tra l'individuo e l'ambiente umano e non. Per quanto riguarda gli altri concetti mi preme sottolineare il prefisso "*RI*" che ci informa del fatto che sostanzialmente Biodanza non crea niente dal nulla, ma va a stimolare ciò che potenzialmente è presente in ogni essere umano, fin dalla sua nascita ed ancor prima, che tuttavia, a causa dei sistemi educativi e delle condizioni di vita poco naturali cui si è sottoposti, è stato represso, inibito.

Con *rieducazione affettiva* si intende la possibilità di modificare i propri modelli di risposta psicologica. Quando da adulti facciamo Biodanza, facciamo esperienza di un processo di *riparentalizzazione,* per mezzo del quale andiamo a riparare le memorie emotive inscritte durante l'infanzia, in rapporto alla relazione con i nostri genitori.

Anche questo è un punto di contatto fondamentale con la psicoterapia con EMDR.

Con *rinnovamento organico* ci si riferisce invece alla possibilità di agire sull'autoregolazione organica, diminuendo i fattori di disorganizzazione e stress ed attivando processi di riparazione cellulare e di regolazione delle funzioni biologiche.

Il *riapprendimento delle funzioni originarie della vita* consiste nel reimparare a vivere a partire dagli istinti, in coerenza con gli impulsi primordiali di vita.

Rimanda al concetto *di Inconscio Vitale*, altro concetto base di Biodanza.

"L'Inconscio Vitale è lo psichismo delle cellule e degli organi. Significa che le cellule e gli organi hanno memoria, sistemi di difesa, affinità e rifiuto, solidarietà tra loro e una ricchissima forma di comunicazione; è un vero funzionamento integrato. Esso dà origine agli stati dell'umore. Questo psichismo non lavora con idee né con immagini; risponde soltanto a stimoli esterni e, principalmente, a quelli interni. Considerando i concetti già esistenti, ossia quello di "Inconscio Personale" di S. Freud e quello di "Inconscio Collettivo" di C. G. Jung, ho proposto il concetto di Inconscio Vitale secondo il quale gli stati dell'umore sono relazionati con la condizione di equilibrio, vitalità e salute dell'organismo". Toro, R.

È un concetto di importanza fondamentale perché postula la possibilità di intervenire sulla nostra fisiologia per migliorare il livello di salute.

ORIGINI DELLA BIODANZA

Come già abbiamo accennato Biodanza è stata ideata da Rolando Toro. Ho scelto, tra le tante, questa foto perché lo raffigura in un gesto semplice, molto potente e soprattutto evocativo del nucleo centrale di Biodanza: il cuore, l'affettività, quello che fa di questo sistema ciò che la contraddistingue.

È importante a mio avviso conoscere la sua vita ed il suo percorso formativo e professionale per comprendere appieno la natura e la struttura del sistema da lui ideato.

Rolando Toro nasce in Cile il 19 Aprile del 1924.

Inizia la sua carriera professionale in qualità di insegnante di scuola primaria. Questa sua propensione per l'educazione e l'insegnamento lo accompagnerà per tutta la vita. Non solo insegnerà Biodanza nelle diverse scuole che andrà via via a costituire, ma diventerà anche professore universitario sia in Cile che in Perù, Brasile ed Argentina.

Essendosi specializzato in Psicologia inizia ad occuparsi del disagio mentale. Gli studi di Antropologia arricchiscono ulteriormente il suo bagaglio ed aprono nuove ed importanti prospettive, soprattutto sul versante della danza e dei riti.

Si interessa inoltre di poesia e pittura, realizzando mostre in Brasile, Italia e Francia e pubblicando libri di poesia e psicoterapia, tradotti in varie lingue.

Dal 1968 al 1973 inizia la sua esperienza con la Biodanza (chiamata a quel tempo Psicodanza), applicandola inizialmente ai malati psichiatrici dell'Ospedale Psichiatrico di Santiago e nell'Istituto di Estetica dell'Università Cattolica del Cile. Successivamente estende Biodanza alle pazienti mastectomizzate in Argentina. Il suo intento era quello di umanizzare la medicina attraverso le arti e tra queste scelse la Musica, scoprendo che ad esempio nei pazienti psichiatrici che partecipavano a feste con musica si evidenziava una riduzione dei sintomi. Rolando Toro attribuì questo non solo alla potenza della musica, ma anche alla forza dell'incontro.

Nel 1976 inaugura il concetto *di Biodanza,* cioè Danza della vita, reputando limitativo il concetto di Psicodanza che coinvolge prevalentemente la psiche. Viene ispirato in questo dal filosofo francese *Roger Garaudy* di cui riporto la celebre frase che non manca mai nelle monografie. ☺

"Che cosa accadrebbe se, invece di limitarci a costruire la nostra esistenza, avessimo la follia o la saggezza di danzarla?"

Nel 1979, probabilmente anche a causa delle pressioni politiche della dittatura cilena che non poteva apprezzare la filosofia alla base di Biodanza, si trasferisce in Brasile, dove

fonda un Istituto Privato di Biodanza. Da qui questa metodologia si diffonde in tutta l'America Latina.

Rolando Toro continua a lavorare con i malati mentali e con le donne mastectomizzate.

Nel 1989 si trasferisce in Italia, precisamente in Lombardia, dove rimane per otto anni, dedicandosi al lavoro coi malati di Parkinson e di Alzheimer e fondando diverse Scuole di Biodanza.

È importante per me e per questo mio lavoro sottolineare che Biodanza ha avuto inizialmente un'applicazione in ambito clinico: nel ripercorrere la storia di Biodanza e nel mio rapporto con essa avverto che sto tornando alle origini ed alle profonde motivazioni che l'hanno ispirata.

Nel 1998 Rolando Toro torna nel suo paese natale, il Cile, e da lì si occupa del coordinamento del movimento di Biodanza costituito da Centri e Scuole di Formazione, ormai diffuse in tutto il mondo.

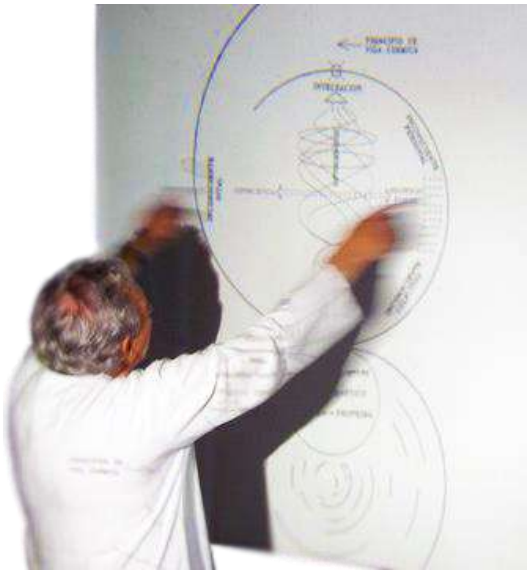
Nel 2001 viene nominato per concorrere al premio Nobel per la Pace per i suoi lavori in Biodanza ed Educazione Biocentrica nella Casa d'America a Madrid, Spagna.

Nel 2010 a Santiago del Cile Rolando Toro si spegne. Ha 85 anni e, praticamente fino alla fine della sua vita, non ha mai smesso di danzare e insegnare.

Mi piace qua dire che proprio nel corrente anno 2019 gli è stato dedicato un albero nell'appena costituito viale dell'Umanità e dei Diritti Umani a Scandicci, in provincia di Firenze, dove, come si vede nell'immagine allegata, si trova in compagnia di personaggi sicuramente molto più noti di lui.

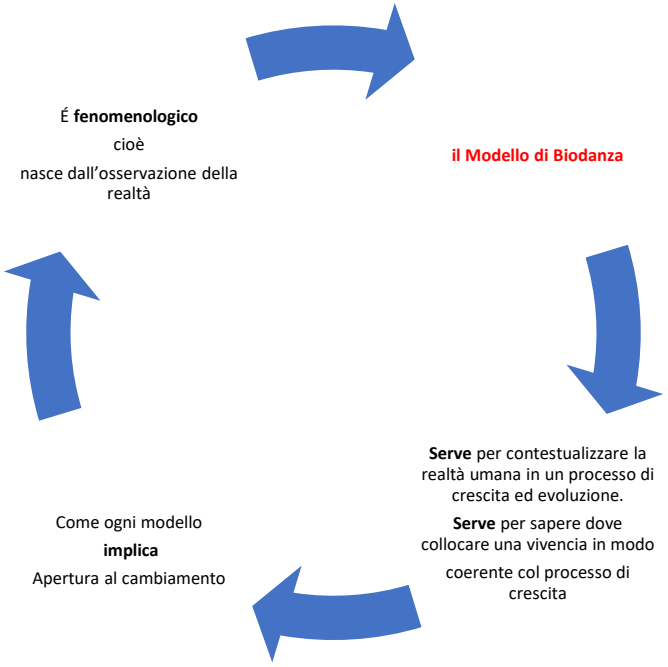
Rolando Toro amava la scienza e desiderava che avesse dignità scientifica.

Per questo ha costruito un modello teorico senza il quale Biodanza sarebbe solo un'attività creativa o ricreativa con esercizi e musica.



MODELLO TEORICO DI BIODANZA

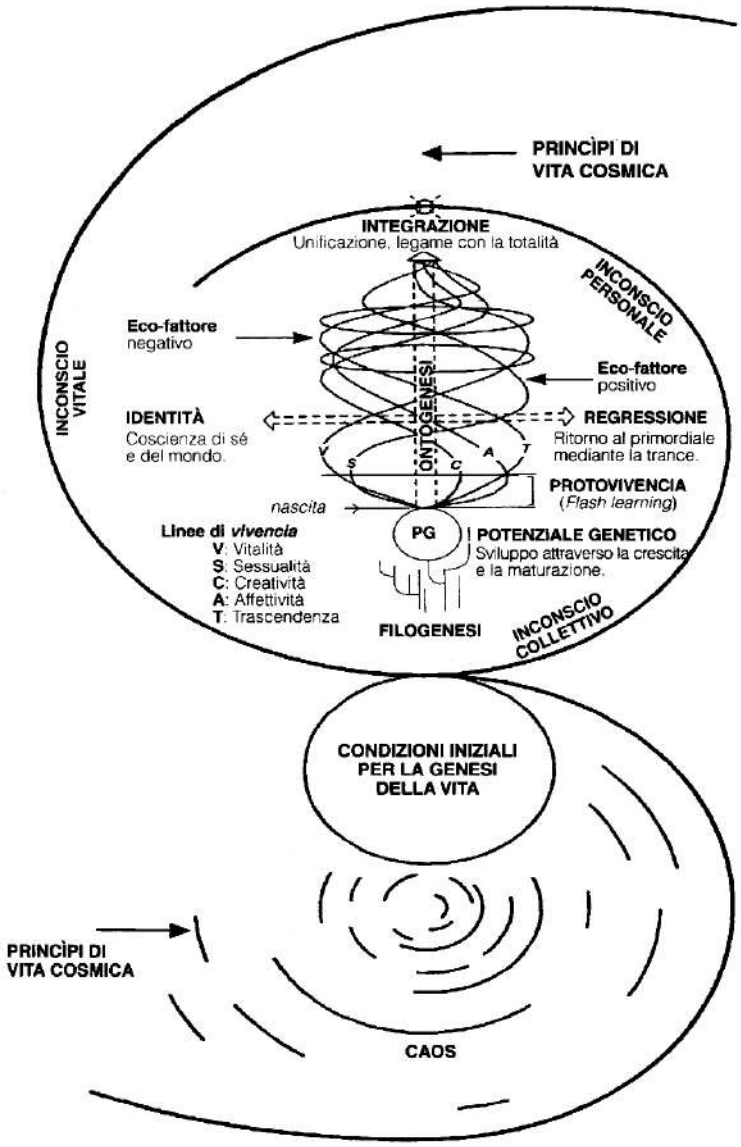
Il modello teorico definitivo di Biodanza è un modello dell'*identità* dell'individuo, inteso come uomo cosmico, cioè non limitato ai suoi confini, ma in connessione col cosmo.



Il primo modello teorico di Biodanza era costituito da una freccia orizzontale, corrispondente al cambiamento dello stato di coscienza a seconda dell'intensità della stessa.

In seguito, Rolando Toro postulò *Cinque linee "di vivencia"* che si sviluppano in verticale, cinque tendenze umane geneticamente determinate, denominate anche potenziali umani attraverso i quali si sviluppa e si esprime l'identità e sulle quali Biodanza agisce sviluppandole ed integrandole tra loro.

Sono, a partire da quella in cui la repressione socioculturale è minima a quella in cui è maggiore, *VITALITÁ - SESSUALITÁ - CREATIVITÁ - AFFETTIVITÁ - TRASCENDENZA*.



Asse orizzontale del modello

L'asse orizzontale del modello è relativo alla *pulsazione dell'identità* da una polarità all'altra. Noi passiamo la maggior parte del tempo in uno stato intermedio di coscienza.

A sinistra abbiamo uno stato di coscienza *intensificato*, concentrato, dove predominano l'autodeterminazione, la presenza a se stesso: usualmente quando siamo in questo stato gli occhi sono aperti e si è nel movimento e nella tensione muscolare.

Più ci si sposta a destra, passando dallo stato ordinario, più diminuisce lo stato di coscienza e si regredisce ad uno stato di coscienza *amplificato*, o espanso, cioè meno vigilante e presente: si è rilassati, abbandonati, occhi chiusi, con sensazione di limiti corporei meno definiti.

Se pensiamo a quanto detto sopra, nel capitolo sui fattori biologici e neurofisiologici, è evidente che il passaggio da uno stato all'altro coinvolge parti differenti del sistema nervoso e del sistema neuro-endocrino-immunitario. Nel caso della coscienza intensificata, con grande probabilità predomineranno le aree corticali e l'emisfero sinistro, nonché l'attivazione del sistema simpatico; nel secondo l'emisfero destro, le aree sottocorticali ed il sistema parasimpatico.

Rolando Toro usò la parola "*Trance*" per sottolineare il cambiamento nello stato di presenza e coscienza. La Regressione è il punto più estremo della polarità dell'abbandono: si può progredire (anzi regredire) in questo stato fino allo stato di coscienza che si aveva all'origine della vita. Questo stato di coscienza è particolarmente rigenerante così come lo è bere l'acqua scaturita dalla fonte, che contiene tutti i principi e gli elementi nella concentrazione che avevano all'origine.

Nella sessione di Biodanza il passaggio da uno stato di coscienza all'altro avviene gradualmente: viceversa sarebbe un vero e proprio disastro organico.

Modificazioni del modello: la spirale

Toro introdusse successivamente la *spirale* per superare la limitazione del modello all'individuo ed introdurre la dimensione cosmica: l'essere umano è uomo cosmico, non è limitato ai suoi confini ma è in connessione col cosmo.

Nella parte bassa del modello si trovano in un flusso continuo: i principi di vita cosmica, il caos per entrare nel principio creatore (alcuni aspetti della vita devono la loro realtà alla continua pulsazione tra caos e ordine), le condizioni iniziali per la nascita della vita.

Spostandosi nella parte alta del modello troviamo un asse verticale che ha alla base la *filogenesi*, ossia la storia del processo evolutivo della specie umana, poi il *potenziale genetico*, cioè l'orientamento innato che nell'*ontogenesi* (processo evolutivo individuale) si sviluppa attraverso le cinque linee di vivencia verso l'integrazione, ossia l'organizzazione dei potenziali genetici, altamente differenziati, in sistemi ogni volta più ampi, a livello organico ed emozionale. Il processo di sviluppo è influenzato dai fattori ambientali: Rolando Toro difatti si rifà alla Epigenetica, cioè a quella branca della Genetica che postula che l'espressione dei potenziali genetici è influenzata anche dai fattori ambientali.

Dalla nascita fino ai tre anni si hanno le *protovivencie*, che sono le prime esperienze mentali alla base delle vivencias vere e proprie e che fanno parte della memoria implicita.

È possibile che alcune persone abbiano linee di vivencias non sviluppate per la presenza di memorie risalenti alla prima infanzia.

Ogni persona ha una sua personalissima armonia delle linee di vivencia che la definisce e che dipende sostanzialmente dai fattori di crescita suddivisi a loro volta in *ecofattori* ambientali e umani e *cofattori*, fattori di natura chimica riferibili ad esempio all'alimentazione.

Quando in precedenza nella definizione di Biodanza si è parlato *di ambiente arricchito,* ci si è riferiti, oltre che alla musica ed alla proposta di movimento, al "bombardamento" di ecofattori positivi, soprattutto umani, che ha il potere di riequilibrare rispetto all'esposizione a ecofattori tossici.

Quando si ha uno stimolo in una delle linee di vivencia questo si propaga anche alle altre per via del fenomeno denominato *rifusione*.

Arrivati a questo punto viene spontaneo porsi le seguenti domande:

- Come e perché funziona Biodanza?
- Come agisce sulla vita umana?

Quali sono i meccanismi che inducono cambiamenti organici ed esistenziali?

I MECCANISMI D'AZIONE DI BIODANZA

Priorità della vivencia

L'induzione di vivencias costituisce la base metodologica di Biodanza.

"Tutto dipende da qualcosa che accade in un istante e apre una porta all'eterno. Nel momento dell'eternità si produce un segno, qualcosa trasmuta, e nonostante continuiamo ad essere gli stessi, non siamo più come prima. L'esperienza ci dà accesso a qualcosa di sconosciuto di noi stessi, muove le strutture del nostro essere che si organizza secondo un nuovo ordine di percezione". Gonzales, M.

Eccolo qui il mio bellissimo *minuto di eternità!*

L'istante vissuto come eterno è un istante emozionato. Le emozioni sono alla base del presente: forti emozioni possono produrre una sensazione alterata del passare del tempo, offrendo una dimensione di eternità dell'istante.

Come abbiamo detto sopra, Biodanza consiste in un percorso di crescita, un processo di rinnovamento e cambiamento esistenziale che non si avvale del pensiero logico razionale come altri sistemi, ma di momenti emozionati, cioè di vivencias.

La vivencia "*non è subordinata alla coscienza, ma è radicata in essa. La coscienza che origina dalla vivencia affonda profondamente le proprie radici nella terra, in una*

comprensione profonda della vita, è viscerale ed indissociabile dal fenomeno di vivere - M. Gonzales.

In Biodanza le vivencias, hanno quindi la priorità rispetto al pensiero concettuale e costituiscono il meccanismo di azione fondamentale che si realizza per mezzo di quattro importanti fattori che sono il movimento, la musica, l'incontro con l'altro e con esercizi che consentono la trance e la regressione.

In Biodanza si inducono vivencias *integranti* cioè capaci di produrre cambiamenti positivi o per meglio dire salutari, a livello organico ed esistenziale. Sono rese possibili dalla presenza di un contesto accogliente e protettivo, dalla gradualità, progressività e coerenza delle proposte e del percorso, ma, soprattutto, dall'affettività.

Rolando Toro nel suo testo "*l'Intelligenza affettiva*" afferma che l'elemento capace di integrare la vivencia, in direzione della coscienza è l'affettività

Fattori di cambiamento

Alla base della vivencia come abbiamo detto vi sono quattro potenti fattori di cambiamento, che operano in maniera sinergica:

- *Esercizi di integrazione sensitivo–motoria, affettivo–motoria ed espressiva*

Il Movimento, in quanto prima modalità con cui l'essere umano conosce il mondo, connette con le origini ed è in grado di radicare l'esperienza in profondità: è preverbale e non verbale. Il Movimento proposto in Biodanza è un movimento naturale e soprattutto organico.

I diversi esercizi proposti in Biodanza integrano gli aspetti motori con quelli sensori, affettivi ed espressivi ed in questo modo danno energia stimolando l'inconscio vitale, attivano le funzioni limbico–ipotalamiche con la messa in circolazione delle emozioni ed influiscono sull'equilibrio neurovegetativo. Gli esercizi di Biodanza devono essere considerati un insieme concentrato di ecofattori positivi che stimolano lo sviluppo dei potenziali genetici e favoriscono la loro integrazione.

La genialità di Biodanza è stata quella di trovare il modo di generare emozioni partendo dal movimento. Si parla in Biodanza di Movimento emozionato.

- *Situazioni di incontro e contatto*

Abbiamo detto più sopra che non solo Biodanza si fa in gruppo, ma che il gruppo è uno strumento attraverso cui essa produce i suoi effetti.

Non esiste possibilità di evoluzione solitaria perché l'uomo in quanto mammifero superiore, come abbiamo già visto, è un essere relazionale. L'identità individuale si manifesta, sin dall'origine, solo in presenza dell'altro. L'*altro* è l'ecofattore più potente che influenza l'espressione del potenziale genetico. Perciò in Biodanza sono stati ideati esercizi che prevedono la connessione con l'altro, in una dimensione gioiosa e di prevalente affettività e viene favorito il contatto attraverso incontri, tocchi, abbracci e carezze.

Il gruppo permette di apprendere nuove forme di comunicazione e di vincolo - *rieducazione affettiva* - e soprattutto costituisce la matrice del cambiamento individuale attraverso il contenimento affettivo con l'assenza di giudizio.

La carezza è uno strumento molto importante in Biodanza per gli effetti che produce, sia a livello organico che esistenziale, risvegliando il piacere, l'eros ed il desiderio d'amore.

Il piacere è una delle più grandi motivazioni a vivere ed ha strettamente a che fare con l'inconscio vitale.

- *La musica*

Il corpo nella sua totalità è l'organo con cui si ascolta la musica.

C'è una relazione molto stretta tra musica e biologia nel senso che la musica induce cambiamenti nella biochimica endogena.

Gli studi di *Masaru Emoto* sugli effetti della musica sulle molecole d'acqua sono molto significativi a questo proposito, soprattutto se consideriamo che siamo prevalentemente fatti d'acqua.

C'è una relazione stretta tra la musica e l'identità: la musica stimola la danza espressiva, la comunicazione affettiva e la vivencia di sé.

Si sa da tempo che la musica produce effetti profondi a livello sia organico che psicologico. A livello organico agisce sull'apparato respiratorio e cardiocircolatorio, sulla coordinazione motoria e sulla tensione muscolare; agisce sugli ormoni dello stress e sulle funzioni immunitarie. A livello psicologico può influire sull'umore, sull' affettività, sul benessere, attenuare la percezione della fatica.

La musica ha un potere deflagrante di emozioni: è lo strumento di mediazione tra movimento corporeo ed emozione.

È un linguaggio universale che oltrepassa i filtri del pensiero ed arriva direttamente al cuore.

La musica vissuta in gruppo inoltre riattiva il vincolo con la specie.

Foto di Myrthes Gonzales

In Biodanza le musiche vengono selezionate non secondo un criterio estetico, ma secondo una semantica musicale, in base ciò al loro potere di fare muovere, emozionare, indurre vivencias. Sono musiche organiche, fisiologiche, armoniche.

Alcune hanno effetto *ergotropico* (simpatico adrenergico), cioè elevano il livello di attenzione e vigilanza, euforizzano, altre invece hanno effetto *trofotropico* (parasimpatico colinergico), cioè inducono tranquillità, armonia e sonno.

- *Esercizi di trance e regressione*

Sono esercizi che producono rilassamento, abbandono, parziale perdita di differenziazione tra sé e l'ambiente, così come succedeva nella fase prenatale o perinatale, il cui effetto principale è la riabilitazione esistenziale e il rinnovamento organico.

Esattamente come quando dormiamo ci rigeneriamo così, con questo genere di esercizi, sperimentiamo una sensazione di rinnovamento sia a livello fisiologico che psicologico.

ASPETTI BIOLOGICI E NEUROFISIOLOGICI DELLA BIODANZA

È importante capire quali meccanismi biologici e neurofisiologici vengono coinvolti quando si pratica Biodanza, quali sono i suoi effetti sia a livello organico che psicologico.

In ogni sessione di Biodanza sempre c'è una parte attivante (energizzante), una rallentante (armonizzante) poi una fase di regressione (si veda l'asse orizzontale del modello teorico).

La sessione di Biodanza è stata strutturata sulla base della conoscenza della fisiologica pulsazione dell'essere umano, per ristabilire l'equilibrio neurovegetativo superando eventuali distonie. Sono esempi di "Distonia neurovegetativa" cioè di mancanza di fluidità della pulsazione organica sia la condizione delle persone iperattive ed ansiose che non riescono ad abbandonarsi e rilassarsi sia quella delle persone depresse che sono polarizzate all'estremo opposto. Biodanza consente di fare compiere ripetutamente il passaggio tra le due polarità al fine di superare eventuali blocchi.

Ha quindi innanzitutto effetti sul *Sistema nervoso autonomo o neurovegativo*, cioè sui sottosistemi simpatico e parasimpatico, che lavorano insieme per mantenere l'equilibrio organico.

La proposta di Biodanza ha tra gli obiettivi principali quello di favorire l'autoregolazione organica attraverso la combinazione di esercizi specifici per i due sottosistemi: quelli che rinforzano l'identità stimolano il sistema simpatico mentre quelli che inducono la trance attivano il parasimpatico.

Il sistema simpatico agisce sulla circolazione, aumenta il ritmo cardiaco e la pressione arteriosa; invia il sangue verso i muscoli deputati all'azione, favorisce la broncodilatazione per la ventilazione.

Il parasimpatico agisce come un inibitore e pertanto alla sua attivazione si associano la diminuzione del ritmo cardiaco, l'aumento della secrezione delle ghiandole lacrimali e salivari la predisposizione al sonno e al riposo l'attivazione dell'eros in generale (Tutte sensazioni di pienezza e di pace).

In che modo Biodanza stimola entrambi i sistemi?

Molto sinteticamente, come si è già accennato sopra, si può dire che musiche dolci e melodiche, danze lente ed esercizi di regressione favoriscono l'attivazione del sistema parasimpatico, mentre musiche più ritmiche, veloci ed euforizzanti e danze più energiche esercitano un'azione stimolante sul sistema simpatico.

Per quanto concerne il *Sistema Nervoso Centrale* la corteccia cerebrale partecipa in Biodanza all'azione volontaria del movimento, controllando il tono muscolare e, la posizione eretta, i movimenti volontari e semi-volontari.

A loro volta alcuni esercizi possono attivare in particolare la corteccia cerebrale ed hanno un effetto simile a quello provocato dalle anfetamine.

La vivencia ha la sua radice neurologica nel *Sistema limbico-ipotalamico*.

Per poter indurre vivencias è quindi necessario stimolare tale sistema, cosa possibile solo se si riduce momentaneamente la funzione di controllo da parte della corteccia.

In Biodanza questo si ottiene innanzitutto sospendendo la parola, rallentando i movimenti, in modo da ridurre la vigilanza e consentire l'abbandono e l'amplificazione delle sensazioni tattili e cenestesiche. Anche la chiusura degli occhi aiuta.

Specifiche musiche e danze e in particolar modo le situazioni di incontro e contatto stimolano il Sistema Limbico-Ipotalamico e le emozioni.

Altrettanto importante in Biodanza è la stimolazione dell'*Emisfero cerebrale destro* che avviene attraverso l'approccio prevalentemente non verbale, attraverso la proposta musicale, l'incontro ed il contatto. Abbiamo visto che l'emisfero destro ha un ruolo significativo nel coinvolgimento nella musica, nell'empatia, nell'elaborazione delle emozioni ed ha una connessione profonda sia col sistema limbico che col sistema nervoso autonomo. La stimolazione dell'emisfero destro permette di risvegliare "l'uomo musicale" che è dentro ognuno di noi, cioè quella predisposizione a identificarsi profondamente con la musica fino ad essere *musica*.

Il coinvolgimento del cervello destro è un altro punto importante di connessione tra la Biodanza e la psicoterapia con EMDR.

Gli esercizi che stimolano vivencias ed emozioni, quali l'incontro, l'affettività, il contatto, ma anche le danze allegre o quelle che risvegliano il piacere corporeo, quelle che tranquillizzano o inducono rilassamento influiscono sul *Sistema immunitario ed endocrino*.

Rolando Toro parla di "dialogo neuroendocrino" e "dialogo immunitario" per riferirsi alle modificazioni ad opera dei rispettivi sistemi a seguito di esercizi di contatto e carezze nel primo caso e di trance e regressione nel secondo.

Proprio per le caratteristiche di Biodanza evidenziate fin qui - presenza del gruppo, movimenti emozionati, sospensione della parola, parziale esclusione delle funzioni corticali, prevalenza dell'emisfero destro, movimento ed incontro con l'altro - si può dire che essa rappresenta una palestra di attivazione di *Neuroni specchio*.

Grazie alla *simulazione incarnata*, ossia all'attivazione dei medesimi circuiti nervosi deputati all'esecuzione di un'azione o all'esperienza emotiva, possiamo entrare nel mondo dell'altro a partire dalle nostre proprie risorse neurali, cioè dal nostro interno. Questa è la base dell'empatia e della compassione che ci consente di vincolarci al gruppo umano in un modo diverso e di sviluppare quella rieducazione affettiva di cui si è parlato nel definire Biodanza più sopra.

Biodanza agisce prevalentemente con la *memoria implicita*, cioè con quella memoria priva di consapevolezza e non verbale È fondamentalmente una memoria emotiva che si è depositata nel corpo come l'insieme delle modificazioni in risposta a stimoli esterni o interni. Permea la nostra postura e la comunicazione non verbale senza che ne abbiamo la consapevolezza.

La vivencia è della stessa natura ed usa lo stesso linguaggio: quello delle sensazioni e delle emozioni.

L'efficacia di Biodanza sta proprio in questo, *cioè nella possibilità di connettersi con queste memorie somatiche al pari della tecnica EMDR* che vedremo dopo.

Attraverso gli esercizi di trance e regressione è possibile che venga raggiunta questa memoria, altrimenti non raggiungibile, in quanto ha a che fare con l'inconscio non rimosso i cui contenuti difficilmente possono essere ricordati e soprattutto che non è verbalizzabile (non dichiarativa).

Quando pratichiamo Biodanza in età adulta andiamo a lavorare a livello delle protovivencias: quello che è interessante è che la nuova esperienza emotiva va a riparare le antiche memorie rinnovandole, riscrivendole o ritrovando tracce di ricordi che non hanno potuto avere accesso alla coscienza, perché il cervello non era ancora del tutto sviluppato.

Questo è possibile grazie alla *plasticità neurale* uno degli assunti principali delle Neuroscienze, che postula la possibilità del sistema nervoso centrale di modificarsi per tutta la vita, in seguito alle esperienze.

Si spiega con questo perché l'esperienza di Biodanza permette il cambiamento nel senso di una rieducazione affettiva.

Abbiamo visto in un capitolo precedente come per gli esseri umani sia molto importante l'emisfero destro, che contiene la maggior parte dei meccanismi regolatori delle emozioni e come il suo sviluppo non si esaurisce nella prima infanzia, ma è un fattore in continua evoluzione.

La maturazione dei circuiti cerebrali dell'infante, responsabili dell'autoregolazione, avviene attraverso la *sintonizzazione* con la mente della madre che produce dunque veri e propri cambiamenti cerebrali.

Per usare un linguaggio che proviene dal campo della neuropsicologia o neurobiologia "*la mente è relazionale* (Siegel, D.J.), cioè deriva dalle esperienze interpersonali che nel corso dell'intera esistenza plasmano le strutture e le funzioni del cervello.

Per quanto concerne l'esperienza di Biodanza è pensabile che questi cambiamenti si continuino a verificare grazie alla sintonizzazione con altre menti, favorita dallo specifico dispositivo di questa pratica.

Biodanza infatti garantisce una *base sicura,* per dirla con termini mutuati dalla Teoria dell'attaccamento (Bowlby, J.). Si effettua in, uno *spazio protetto*, *non giudicante*, dove, quindi, possono svilupparsi sistemi relazionali di cooperazione: in tali condizioni si può attivare il *circuito ventrovagale* (si veda sopra la Teoria Polivagale di Porges) che favorisce comportamenti di vicinanza, collaborazione ed aiuto. In questo contesto diventano possibili le comunicazioni intime e dirette, gli stati di risonanza emotiva, il riconoscimento reciproco, le esperienze affettive riparative o *esperienze emozionali correttive* (Alexander 1946) che riorganizzano i processi interni.

Biodanza è un'esperienza caratterizzata dalla ripetizione di esercizi: tale ripetizione permette che vengano consolidate le memorie delle esperienze motorie con significato emozionale e che venga ampliata la nostra competenza motoria relazionale e comunicativa.

Biodanza agisce sull'apprendimento che è sostanzialmente implicito, imitativo, *vivenciale* ed emozionale, e che, solo al di fuori della sessione, diventa apprendimento esplicito.

In Biodanza non è volutamente favorito l'apprendimento esplicito.

Abbiamo detto che la vivencia usa lo stesso linguaggio delle memorie emotive e corporee: è quindi la chiave d'accesso al nostro inconscio attraverso la porta delle emozioni.

Biodanza propone emozioni salutari che lavorano sulla fisiologia, creando una chimica endogena naturale.

Il substrato biochimico delle emozioni, abbiamo visto, è rappresentato dai *neurotrasmettitori*.

Stimolando emozioni, così come avviene in Biodanza, aumenta la produzione dei neurotrasmettitori associati e la loro concentrazione in prossimità del recettore destinato a raccoglierne il messaggio, amplificandone l'effetto basale.

È indubbio, anche se non provato ancora scientificamente, che gli effetti positivi delle vivencias indotte in Biodanza, sono dovuti all'aumento naturale di alcuni neurotrasmettitori come *la dopamina, l'endorfina,* la serotonina, la noradrenalina, l'ossitocina, il Gaba, i cui effetti a livello psicologico come abbiamo visto più sopra sono *benessere, entusiasmo, erotismo, piacere, buon umore, piacere cenestesico, anestesia del dolore, tranquillità, amore, gratitudine*.

"*In Biodanza induciamo esperienze che favoriscono il rilascio di neurotrasmettitori con*

- *effetti "dopaminergici" di buonumore;*

- *effetti "endorfinici" di piacere corporeo,*

- *effetti "GABA di tranquillità*". Toro, R.

La possibilità di provare piacere durante le sessioni di Biodanza da un lato influenza l'umore endogeno, dall'altro proprio grazie al rilascio della dopamina crea quella dipendenza sana che fa sì che chi comincia Biodanza continui a praticarla.

Quali sono gli indicatori che ci informano che siamo sulla via fisiologica dell'integrazione e non su quella della dipendenza?

Sostanzialmente sono il miglioramento dell'umore endogeno e l'adozione di uno stile di vita migliore: più sano, più integrato e gioioso**.**

*L*e esperienze emozionali salutari creano salute e via via rinforzano l'identità facendo diventare ogni persona a sua volta un *agente di salute*.

Quando penso all'*ambiente arricchito* di Biodanza ed al "*bombardamento*" di ecofattori positivi che questo produce, mi viene in mente l'immagine sopra riportata, dove nel cocktail della felicità sono contenuti alcuni dei molti ingredienti che costituiscono Biodanza: gli amici, gli esercizi, la musica, la danza, gli abbracci, la gratitudine, la positività, la natura.

BIODANZA E LA FELICITA'

Biodanza ha come nucleo il principio biocentrico ed ha l'obiettivo di riconnettere continuamente con la Vita: è in questo senso una riabilitazione esistenziale.

La sua forza sta nel fatto che agisce a partire dalla parte sana dell'individuo, dalla fisiologia e da quanto è rimasto di vitalità, entusiasmo, creatività, amore, piacere, gioia, desiderio, amicizia.

La sua azione è dolce, graduale, rispettosa delle difese sia psicologiche che fisiche.

Pur avendo obiettivi coerenti con la psicoterapia e cioè il raggiungimento del benessere e della salute, rappresenta una vera e propria inversione di tendenza, soprattutto per chi, come me, è stato abituato a partire dalla patologia, dalla sofferenza e dalla mancanza.

Se in psicoterapia si invita la persona a parlare delle proprie emozioni difficili, con Biodanza Il linguaggio verbale viene tacitato e si invita a danzare, non perché la sofferenza non venga tenuta in considerazione (ovviamente se il livello di sofferenza e di disagio è molto elevato Biodanza non è sufficiente e si danno altre indicazioni), ma, semplicemente, perché si sa che saranno le emozioni salutari a fornire la risposta migliore.

Le esperienze proposte in Biodanza coinvolgono la totalità della persona ed hanno effetti integranti e rafforzanti sull'identità.

Quante volte alla fine della sessione di Biodanza ho avvertito, insieme ad una bellissima sensazione di fluidità, leggerezza ed integrazione del mio corpo, il profondo valore della mia esistenza e la mia bellezza sia esterna che interna!

Quante volte mi è capitato di arrivare alla serata con preoccupazioni, tensioni ed una fastidiosa sensazione di essere dissociata da me, dagli altri e dalla vita in generale e di sperimentare gradualmente un elevamento del tono dell'umore, una nuova forza e motivazione a vivere.

A volte questo è successo fin dalla prima proposta, quando il gruppo si prende per mano e forma il cerchio, la ronda, per suggellare il rito dell'inizio e parte la prima musica.

A volte a far scattare il cambiamento emotivo è stato un incontro, un abbraccio, una musica, le parole o il tono della voce dell'insegnante che è esso stesso musica che parla alle mie molecole o una particolare vivencia.

Prima di frequentare la scuola di Biodanza non mi sono mai chiesta a cosa fosse dovuto tutto questo, non volevo nemmeno saperlo, quasi che la conoscenza concettuale - da cervello sinistro - togliesse quell'alone di magia e sogno - da cervello destro - che attribuivo ad un'esperienza che volevo deliberatamente tenere dissociata da altri aspetti della mia vita: una sorta di nicchia protetta dove mi recavo regolarmente per fare rifornimento di nutrimento buono. Inevitabilmente qualcosa ha cominciato ad uscire con me da questa nicchia ed in una fase di cambiamento, caratterizzata da una mia maggiore integrazione, ho sentito la necessità di saperne di più, per annettere le conoscenze al mio operare quotidiano. Adesso so, e trovo ancora più geniale chi ha

creato questo metodo, che è grazie al meraviglioso "cocktail della felicità" che in maniera fisiologica e naturale si opera questa trasformazione così benefica.

In primo luogo, la trasformazione avviene a partire dall'organismo, a seguito della stimolazione ergotropica che agisce sull'inconscio vitale e dell'armonizzazione dell'equilibrio neurovegetativo, attraverso la stimolazione alternata dei sistemi simpatico e parasimpatico: per me che sono sempre al polo estremo dell'iperattivazione questa esperienza è una vera e propria terapia.

In secondo luogo, Biodanza agisce a livello psicologico, fungendo da ansiolitico naturale, cioè riducendo fisiologicamente l'ansietà ed influendo sull'umore endogeno, stimolando cioè, attraverso l'attivazione di sostanze già presenti nell'organismo, l'allegria, la gioia di vivere e il senso di unione con l'universo.

Rolando Toro definisce la Vivencia anche come "*la commovente sensazione di essere vivo*".

Riporto una sensazione meravigliosa appena provata durante lo stage di cui ho parlato all'inizio di questo capitolo. Consisteva in un esercizio in gruppo, a partire da terra nella posizione del seme, di crescita contemporanea verso l'alto fino a costituire un bosco unico che andava a svilupparsi simultaneamente. Le proposte precedenti avevano preparato il terreno fisico ed emotivo per questa esperienza e la musica ha fatto il resto: ed ecco che ho vissuto nuovamente un meraviglioso minuto di eternità, fatto di affettività e di trascendenza: io ed i miei compagni una cosa sola connessa alla terra ed al cielo.

Mi è capitato diverse volte di accedere all'esperienza del meraviglioso tramite Biodanza, ma quest'ultima, essendo recente, è ancora molto viva nella mia memoria esplicita.

Colgo l'occasione per dire che spesso non ricordo da una sessione all'altra quello che ho fatto, ma ho fatto la pace con questo, perché so che le mie cellule invece ricordano eccome e che nella mia memoria corporea queste esperienze vengono depositate, continuano a lavorare in maniera inconscia e vanno a ridurre l'impatto di altre esperienze meno piacevoli.

Un altro elemento che è fonte di felicità è la possibilità sperimentabile in Biodanza di vincolarsi al gruppo umano in un modo diverso. A fronte delle relazioni dominate da diffidenza o antagonismo che predominano nella vita quotidiana, Biodanza permette di fare l'esperienza della vicinanza, della fiducia e della compassione modificando in maniera significativa il repertorio relazionale.

Porto a testimonianza alcune esperienze personali in cui sono riuscita a transitare durante una sessione di Biodanza da atteggiamenti di distacco, antipatia e fastidio all'esatto opposto, grazie ad un incontro, una danza condivisa, un abbraccio.

Ho capito che spesso il corpo è più autentico e sincero, cosa che i bambini sanno perfettamente, e questo è stato per me un insegnamento che si è impresso in maniera indelebile… nelle mie cellule.

CAPITOLO III-PSICOTERAPIA CON EMDR

"Il nostro lavoro clinico con l'EMDR dimostra che la sofferenza può essere trasformata non solo in arte, ma in vita"

Francine Shapiro

Nella parte settentrionale dello stesso continente da cui proveniva Rolando Toro, precisamente A New York, nel 1948 nasceva *Francine Shapiro*, una persona che, come Rolando Toro, attraverso le proprie intuizioni geniali, ha fornito un contributo enorme per il benessere e la salute di migliaia di persone in tutto il mondo.

Nel 1987 *Francine Shapiro* sviluppò infatti una tecnica psicoterapeutica che si rivelò estremamente efficace: l'EMDR.

Dal 1987 ad oggi questa tecnica psicoterapeutica si è diffusa a macchia d'olio in tutti il mondo ed è stata inserita nelle linee guida dell'OMS come una delle tecniche privilegiate nell'*assessment* e gestione dei disturbi legati allo stress di origine traumatica.

Nel giugno del 2019 *Francine Shapiro* ci ha lasciati.

Poco prima di morire, non potendo partecipare personalmente al Congresso Europeo EMDR che si è tenuto a Cracovia nel mese di luglio 2019, ha scritto il messaggio che riporto qui sotto:

Cari colleghi,

Sono molto dispiaciuta di non riuscire a essere con voi a festeggiare il ventesimo anniversario dell'associazione EMDR Europe. Il vostro impegno costante nell'alleviare la sofferenza umana ha portato ad una comunità ineguagliabile, fatta da 31 paesi, affermando i più alti standard nella pratica clinica. Il vostro impegno costante nei progetti umanitari è la meravigliosa dimostrazione della vostra dedizione nel far sì che nessuno sia lasciato indietro.

Ciò ha importanti implicazioni per la riconciliazione e la pace nel mondo. La ricerca ha mostrato che la terapia EMDR può eliminare gli effetti negativi derivanti dal PTSD che interferiscono con la capacità di mediazione. Il fatto che non vi siano altri trattamenti comparabili, significa che milioni di persone stanno soffrendo inutilmente nel mondo.

Ha anche implicazioni importanti per le disfunzioni fisiche. Per esempio, la ricerca ha dimostrato che l'EMDR può eliminare il dolore dell'arto fantasma.

Ai fini di un miglioramento del genere umano, abbiamo una responsabilità etica rispetto all'esplorare sempre di più le miriadi di possibilità date dalla terapia EMDR, soprattutto attraverso il rigore della ricerca.

So che siete allineati con questi obiettivi, dato che molta ricerca è stata fatta dai vostri soci, dai soci di EMDR Europe.

La vostra organizzazione incarna il meglio che possa offrire la nostra professione e spero che vi sentiate gratificati dall'aver aiutato tante persone. Questi risultati delle vostre azioni continueranno a manifestarsi nelle prossime generazioni a venire. Per tutto questo vi rendo merito. Francine Shapiro

Mi colpiscono le sue parole, perché trovo in esse la stessa motivazione etica che ha ispirato Rolando Toro, lo stesso desiderio di portare la salute ed il benessere all'umanità, anche se da una prospettiva ben diversa, gli stessi valori che appartengono a Biodanza.

Un po' scherzosamente ho definito *popolo della Biodanza* l'insieme delle persone che a diverso titolo gravitano attorno a questa esperienza. Esiste similmente per me *il popolo dell'EMDR*.

Mi sento di appartenere a queste due grandi famiglie, il cui linguaggio ha cambiato profondamente il senso della mia vita, da tutti i punti di vista.

Sono famiglie che si sono moltiplicate similmente.

Qual è la caratteristica alla base di questi *contagi* benefici?

D'istinto mi viene da rispondere con una banalità: *Funzionano!... In maniera semplice ed immediata"* anche se entrambe le metodologie sono sistemi complessi e si basano su modelli teorici articolati.

Porto la mia esperienza da quando ho iniziato la formazione e la psicoterapia con EMDR.

In precedenza, ho effettuato, in diversi periodi della mia vita, dei percorsi psicoanalitici. Sono stati percorsi lunghi, prevalentemente di parola, con associazioni libere, interpretazioni del transfert, del materiale onirico etc. Gli aspetti non verbali ed il corpo, sia mio che del terapeuta, erano poco sottolineati - basti pensare al fatto che le mie due analiste erano alle mie spalle ed io sdraiata sul lettino - anche se molto presenti nella stanza.

Come ho già detto altrove non rinnego l'importanza di quel lavoro, senza il quale non sarei quella che sono. Ho acquisito nuove consapevolezze sul mio funzionamento e sul mio modo di relazionarmi. Inoltre, la relazione interpersonale con l'analista ha costituito un buon contenitore, un modello di regolazione delle emozioni e di buona *parentalizzazione*.

Tuttavia, sono sempre più consapevole che molte memorie somatiche, cioè incarnate nelle regioni sottocorticali e quindi inaccessibili al linguaggio, non hanno potuto avere la giusta attenzione o se l'hanno avuta non sono poi state elaborate del tutto, poiché per essere elaborate necessitavano di un altro linguaggio.

Mi viene in mente *William Shakespeare*: "*siamo fatti della stessa sostanza dei sogni*".

Le memorie somatiche hanno bisogno del linguaggio dei sogni, che è un linguaggio molto diverso da quello reso possibile dall'attivazione delle zone corticali e soprattutto dal cervello sinistro, che è il destinatario della parola.

Faccio un cenno ad un'esperienza che mi è capitata nel corso della mia seconda analisi: mi succedeva talora di sentire all'improvviso un forte odore di fumo di sigaretta nella stanza, associato ad emozioni non del tutto positive. Tuttavia, lì dentro nessuno fumava. Seguendo la via delle associazioni sono arrivata a collegare quella sorta di "allucinazione olfattiva" a mio padre. Mio padre, infatti, quando ero piccola era solito fumare in casa. Era una persona buona: tuttavia quando si arrabbiava aveva un gran vocione che, probabilmente, per una bambina piccola era spaventoso. Non ho mai saputo quali residui di memoria contenesse quell'odore *allucinato*, né tanto meno se avesse a che fare realmente con mio padre, ma *a naso*, appunto, sento che probabilmente non era qualcosa di piacevole. Se mi capitasse ora di provare quella sensazione so che con l'aiuto della tecnica EMDR arriverei velocemente a scoprire quale ricordo suggeriva l'odore di fumo e forse a sciogliere quella memoria localizzata in maniera frammentata nel mio cervello.

Ognuno di noi conserva nel corpo molteplici memorie, alcune sono buone, altre nocive. E possono creare disagio e persino malattia. Ne parlerò meglio più avanti quando parlerò dei traumi con la *t minuscola e con la T maiuscola*.

DEFINIZIONE DI EMDR

Anche in questo caso scelgo una delle tante definizioni.

L'EMDR (dall'acronimo in lingua inglese E=Eye M=Movement D= Desensitization R= Reprocessing, che significa *Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari)* è un metodo *psicoterapico strutturato* che facilita il trattamento di diverse psicopatologie e problemi legati sia ad eventi traumatici, che a esperienze più comuni ma emotivamente stressanti.

Utilizza i *movimenti oculari* indotti dal terapeuta nel paziente, o altre stimolazioni bilaterali. È uno sviluppo relativamente recente ed importante della psicoterapia che ha raggiunto dignità scientifica attraverso numerosi studi su pazienti traumatizzati e centinaia di pubblicazioni che ne riportano l'efficacia nel trattamento di numerose psicopatologie inclusi la depressione, l'ansia, le fobie, il lutto acuto, i sintomi somatici e le dipendenze.

È un metodo *strutturato*, ossia prevede una procedura che si avvale di protocolli standardizzati: vi è un *protocollo standard* ad otto fasi a cui si sono progressivamente aggiunti ulteriori protocolli utili a trattare situazioni specifiche (protocollo per eventi recenti; protocollo di gruppo; protocollo per le dipendenze; per il lutto traumatico; per i bambini, etc.).

In quanto metodo *psicoterapico* ha origine e viene utilizzato in prevalenza nelle situazioni di disagio psichico. Tuttavia, nel tempo sono state messe a frutto anche applicazioni nell'ambito della normalità (si veda ad esempio il protocollo per le "prestazioni di picco").

La forma originale prevede l'utilizzo di una particolare stimolazione bilaterale indotta dal terapeuta attraverso più set di stimolazione di movimenti oculari da destra a sinistra e viceversa. Nel tempo si è visto che anche altre stimolazioni bilaterali (tapping, stimolazioni acustiche, luminose etc.) avevano ugualmente efficacia, sebbene i movimenti oculari restino anche a mio avviso i più potenti, forse perché mimano la situazione presente nella fase REM del sonno di cui parlerò più avanti.

L'EMDR nasce come semplice tecnica per la desensibilizzazione dell'ansia fino a diventare, esattamente come Biodanza, una metodologia complessa, un *sistema* costituito da molte componenti.

Ha mantenuto la denominazione originaria anche se sarebbe più adeguato chiamarla *Reprocessing Therapy* (terapia della rielaborazione).

In Italia la sua applicazione è consentita unicamente ai professionisti abilitati all'esercizio dell'attività psicoterapeutica.

Offre una modalità innovativa di comprensione e quindi di intervento.

Infatti uno dei suoi assunti teorici di base è che la maggior parte delle psicopatologie deriva da esperienze non elaborate adeguatamente, a causa del mancato funzionamento del sistema deputato appunto all'elaborazione. L'obiettivo della terapia con l'EMDR è di metabolizzare *rapidamente* - altro punto di contatto con Biodanza, cioè *l'accelerazione* - il *residuo disfunzionale* del passato e trasformarlo in qualcosa di funzionale, cioè utile.

Vedremo nel dettaglio questi concetti nei paragrafi successivi

ORIGINI DELLA PSICOTERAPIA CON EMDR

Dall'EMD all'EMDR

Esattamente come per *Rolando Toro* la conoscenza della vita di *Francine Shapiro* ci consente di comprendere meglio in quale terreno si È sviluppato il metodo di cui si parla e quale è stato il percorso che l'ha condotta a trasformare la sofferenza *non solo in arte ma in vita.*

Francine Shapiro nasce a New York nel 1948.

Consegue un dottorato di ricerca in letteratura inglese e, affascinata dalla trasformazione in arte della sofferenza umana, inizia ad interessarsi alla terapia comportamentale che, nei suoi modelli di causa ed effetto fisiologici, le sembra del tutto compatibile con i personaggi e lo sviluppo delle trame letterarie.

Le viene diagnosticato un tumore e questo segna uno spartiacque nella sua vita che la stimola ad interessarsi alla psiconeuroimmunologia, disciplina che stava emergendo, per meglio comprendere il collegamento tra malattia e stress. Guarita dal cancro si dedica alla ricerca dei metodi psicologici e fisiologici in grado di garantire la salute e si iscrive ad un dottorato di ricerca in psicologia clinica.

È proprio in quel periodo, cioè nel 1987, che le capita di vivere una particolare esperienza emotiva che cambia il corso della sua vita e, grazie a lei, di molte altre persone.

Un giorno, mentre passeggiava in un parco, all'improvviso realizzò che un pensiero che l'aveva a lungo disturbata era sparito. Quando lo richiamò alla mente avvertì che non aveva più la carica emotiva di prima e quindi non la disturbava. Incuriosita, cercò di porre attenzione a cosa succedeva nel suo corpo quando portava alla mente un pensiero disturbante. Notò che quando era assalita da tale genere di pensieri *i suoi occhi iniziavano a muoversi assai rapidamente a destra e sinistra*, spostandosi in un certo modo diagonalmente, dopo di che il pensiero spariva dalla coscienza. Quando lo richiamava aveva effettivamente perso la sua forza. Iniziò quindi a *indurre deliberatamente questo movimento.*

Cominciò a sperimentare questa scoperta con persone della sua cerchia amicale o lavorativa che presentavano una vasta gamma di disturbi subclinici (traumi con la t minuscola), relativi ad esperienze infantili o a episodi recenti emotivamente disturbanti. Il suo obiettivo era di ridurre l'ansia e quindi chiamò questa procedura EMD (Desensibilizzazione attraverso i movimenti oculari).

Successivamente sperimentò il metodo con persone che presentavano la tipica sintomatologia del PTSD, disturbo postraumatico da stress , e cioè vittime di violenze, stupri, reduci del Vietnam, e si rese conto che oltre alle immagini intrusive, ai flashback, alle sensazioni fisiche e alle emozioni traumatiche, un ruolo altrettanto, se non addirittura più importante, era rivestito dalle cognizioni, cioè dai significati che venivano attribuiti all'evento, che non permettevano di *"lasciare il passato nel passato"*, per parafrasare il titolo di un testo della stessa *Shapiro*.

Tipicamente queste cognizioni, negative e ancora attive, erano relative alla responsabilità da parte dell'individuo in ciò che era accaduto, alla mancanza di sicurezza, e controllo, all'impotenza, al disvalore o alla colpevolezza etc.

Qualche tempo dopo con l'aggiunta di una "R", relativa al concetto di *reprocessing,* cioè di *rielaborazione e ristrutturazione cognitiva* **-** ecco di nuovo una "R" a dare un significato diverso ad un concetto - nasceva la tecnica EMDR che si proponeva l'obiettivo di aiutare a desensibilizzare i ricordi disturbanti e a *riformulare l'esperienza* in maniera da potere essere archiviata in maniera adattiva.

Tale tecnica subirà nel tempo un'evoluzione che la farà diventare un sistema globale, in cui i movimenti oculari sono solo una componente ed in cui verranno predisposti diversi protocolli in funzione del tipo di patologia trattata.

Il cambiamento da EMD a EMDR è un cambiamento sostanziale, un vero e proprio cambiamento di paradigma: da un semplice costrutto relativo alla desensibilizzazione dell'ansia a un paradigma più integrato di elaborazione delle informazioni.

Vediamo nel dettaglio il suo modello teorico.

MODELLO TEORICO DELL'EMDR

Tra psicoterapia EMDR ed altre modalità psicologiche conosciute esistono molte convergenze. Diciamo che questo approccio ha *integrato* diversi aspetti provenienti da modelli teorici differenti e questo ne fa una tecnica *ecumenica*, che viene infatti adottata da terapeuti coi più svariati orientamenti.

Riporto sinteticamente alcune convergenze relative a presupposti teorici o metodologici:

- l'importanza dei ricordi della prima infanzia → Modello psicodinamico (Freud/Jung);
- il condizionamento e l'attenzione focalizzata sugli attuali comportamenti → Modello del behaviorismo classico;
- l'approccio centrato sulla persona → Modello di Carl Rogers;
- l'autovalutazione positiva e negativa → Modello della terapia cognitiva.

Alla base dell'approccio EMDR nello specifico vi sono i seguenti costrutti teorici

Il paradigma AIP e la nuova concezione di salute e malattia

Ecco nuovamente un acronimo, sempre derivante dalla lingua inglese:

A = Adaptive; I = Information; P = Processing → *Elaborazione adattiva dell'informazione*.

Costituisce il paradigma teorico alla base dell'intervento con EMDR, andando a costituire una nuova modalità di comprensione della salute e della malattia psichica.

Tale paradigma postula che in ogni persona esiste un sistema *innato* - ancora un punto di incontro con Biodanza - *fisiologicamente* in grado di elaborare le informazioni relative alle esperienze vissute, in maniera adattiva. È adattiva l'elaborazione che consente l'eliminazione delle emozioni negative e l'attivazione di un processo di apprendimento, *integrato* - abbiamo visto come l'integrazione sia un altro concetto importante di Biodanza - e disponibile per usi futuri.

Utilizzo una metafora che sono solita usare coi miei pazienti, perché è molto chiara e semplice: il cervello è come lo stomaco che ha la funzione di digerire, ossia scartare ciò

che è inutile e tenere (= dare significato a) ciò che è utile. Allo stesso modo in cui i principi nutritivi del cibo vengono assimilati dall'organismo per consentirgli le necessarie funzioni fisiologiche, il prodotto elaborato dal sistema viene immagazzinato in modo adattivo, cioè in modo da non nuocere e da orientare i comportamenti futuri.

Ogni esperienza vissuta cioè diventa una memoria, un apprendimento, che viene fisicamente immagazzinato all'interno di reti cerebrali neuronali e che continua ad influire, il più delle volte in maniera inconsapevole e anche dopo molto tempo che vi è stato l'evento, sulle nostre reazioni - fisiche, emotive e comportamentali - alle nuove esperienze e sulle nostre relazioni.

Le risposte mentali si basano infatti su reazioni fisiche: il cervello è programmato per reagire esattamente come il resto del corpo, come il ginocchio colpito dal martelletto quando si misura il riflesso patellare.

La mente inconscia - abbiamo parlato nei capitoli precedenti di memoria implicita - è materialmente formata da queste reti che determinano il modo in cui il cervello interpreta il mondo circostante e regolano di momento in momento i nostri stati d'animo.

In caso di *traumi* cioè quando l'esperienza è emotivamente sovrastante, o nel caso di esperienze stressanti avvenute in età precoce, quando cioè non vi è ancora la completa maturità cerebrale e cognitiva, il sistema fisiologico di elaborazione può essere sbilanciato e quindi non essere in grado di svolgere le funzioni cui è deputato: l'esperienza viene quindi immagazzinata nel cervello in maniera *disfunzionale*, non *digerita*. Rimane congelata in una parte del cervello così come è stata vissuta, con le relative emozioni, percezioni, cognizioni e sensazioni fisiche *disturbanti* che hanno caratterizzato quel momento.

È statica, ma tutt'altro che passiva: non potendo essere elaborata, continua a provocare disagio nel soggetto, proprio come quando non si digerisce un cibo, fino a portare all'insorgenza di patologie come il disturbo da stress post traumatico (PTSD) e altri disturbi psicologici.

Quindi, secondo il paradigma dell'AIP, il disturbo piscologico, indipendentemente dal suo livello di gravità, è dovuto al fatto che esperienze disturbanti hanno sopraffatto il sistema di elaborazione adattiva impedendogli di fare i collegamenti necessari per giungere ad una risoluzione interna di tali esperienze. Queste continuano ad influire in maniera nociva, risvegliando, a partire da stimoli attuali che in parte le ricordano, emozioni, reazioni e convinzioni negative coerenti con gli eventi passati, ma non con gli stimoli attuali.

La natura non funzionale dei ricordi traumatici, compreso il modo in cui vengono memorizzati, permette all'emotività passata di *influenzare* il presente del paziente.

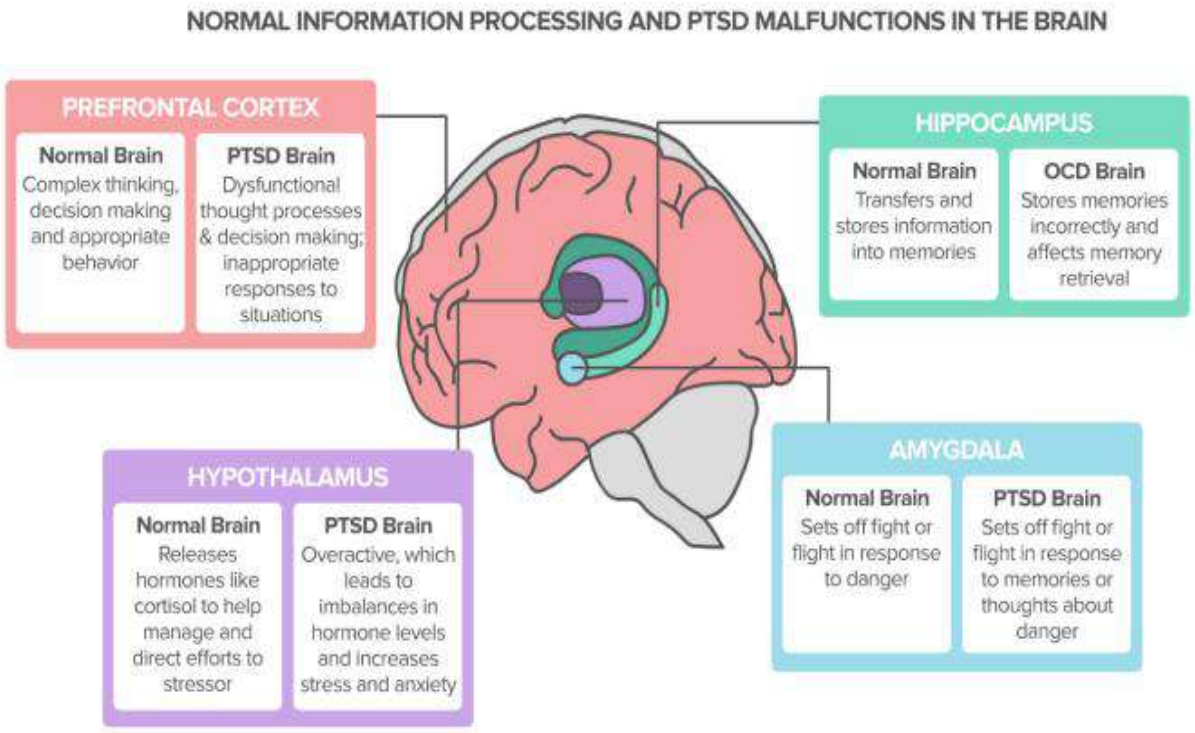
Una mia paziente nel corso di una seduta, in cui con la tecnica EMDR stavamo elaborando un episodio disturbante, è arrivata a provare un senso di soffocamento intenso ed un'emozione di terrore puro. Con la stimolazione EMDR siamo riuscite a risalire all'origine di quella spaventosa sensazione fisica e a desensibilizzarla: altro non era che una memoria corporea delle mani del suo violentatore che le stringevano il collo, quasi soffocandola. Spero di averla aiutata a sciogliere quella memoria che nel tempo avrebbe potuto causarle danni fisiologici importanti.

"Quando avvertiamo una sensazione di calore attorno al cuore, abbiamo lo stomaco contratto, abbiamo l'impulso di stendere le braccia o proviamo un senso di soffocamento, non abbiamo la sensazione che si tratti di un ricordo. Ci sembra invece che si tratti di una reazione a ciò che avviene nel presente, "adesso". Questi stati emotivi, fisici e non verbali, o queste memorie muscolari non sono associati alla sensazione interiore che qualcosa venga ricordato…". Fisher, J.

Dal paradigma AIP deriva una nuova concezione e definizione di salute e psicopatologia:

Salute = equilibrio tra ricordi positivi ed esperienze negative correttamente rielaborate;

Patologia = informazione immagazzinata in maniera disfunzionale.



I T maiuscoli ed i t minuscoli

Innanzitutto, è importante definire cos'è un trauma psicologico, visto che è l'oggetto del lavoro con la psicoterapia EMDR.

Trauma è un evento che, per le sue caratteristiche di intensità o perché avviene in una fase della vita in cui non vi è la necessaria maturazione neurofisiologica, risulta "non integrabile" nel sistema psichico della persona, e minaccia di frammentare la coesione mentale. Talvolta l'esperienza traumatica rimane dissociata dal resto dell'esperienza psichica, causando una sintomatologia psicopatologica chiamata "dissociazione".

Nell'impianto teorico alla base dell'EMDR si parla di *trauma* per sottolineare l'impatto, anche di eventi quotidiani e comuni e viene proposta la distinzione tra i traumi con la "**T** maiuscola" e quelli con la "**t** minuscola".

T

Appartengono alla prima categoria quelli indicati dai vari codici diagnostici, alla base del Disturbo postraumatico da stress: eventi catastrofici come terremoti, incendi, naufragi, guerre, violenze fisiche, psicologiche o sessuali, lutti, incidenti etc.

t

Sono invece riferibili alla seconda categoria esperienze apparentemente meno sconvolgenti, che, tuttavia, influiscono in maniera significativa sullo stato emotivo, sulle relazioni con gli altri ed anche con se stessi, in poche parole sull'identità dell'individuo.

Mi concentro su questi perché possono rappresentare l'anello di congiunzione tra EMDR e BIODANZA.

Sono i cosiddetti traumi relazionali o *traumi dello sviluppo*. Consistono in un incidente di percorso che si è determinato nelle interazioni del bambino con le figure deputate alla sua cura, che per qualche motivo non sono state in grado di riconoscere i bisogni del bambino e di rispondervi in maniera adeguata.

Questo ha interferito con la possibilità di creare il collegamento tra il bisogno e i mezzi per soddisfarlo e dà origine a "stati" in cui predominano convinzioni negative rispetto alla possibilità di sentirsi sicuri ed alla fiducia nelle relazioni.

Il bisogno mal soddisfatto - mi preme sottolineare che a volte non si tratta di mancanza di risposta, ma di risposta non coerente con il reale bisogno del bambino - causa un disagio che rimane come traccia fisica, attiva a livello sottocorticale: una memoria traumatica, immagazzinata nelle regioni non verbali, equivalenti dell'inconscio (amigdala, talamo, ipotalamo, tronco cerebrale).

Tali memorie non sono accessibili ai lobi frontali che, come abbiamo visto, nel loro insieme compongono la parte del cervello dedicata alla comprensione, al pensiero, al ragionamento. Non sono inoltre accessibili al linguaggio per via diretta.

In quanto memorie immagazzinate in maniera disfunzionale continuano a disturbare e sono alla base di sintomi o anche di semplici difficoltà emotive e relazionali che non necessariamente arrivano all'osservazione di un clinico, ma che ugualmente interferiscono con la possibilità di essere in equilibrio ed ovviamente anche di essere felici.

La memoria traumatica è sempre pronta ad essere innescata da stimoli quali odori, sapori, suoni, sguardi, tonalità o volume della voce, parole, frasi. Sono stimoli magari in sé innocui, che tuttavia possono fungere da *riattivatori*, cioè risvegliare tutte le sensazioni fisiche e gli assestamenti del corpo, il più delle volte dolorosi, in relazione alla mancanza, all'abbandono, all'incuria e all'abuso.

Porto un esempio personale molto recente:

Un anno fa sono stata costretta a collocare mia madre in una RSA perché la sua gestione a casa era molto complicata. Non me l'ha mai perdonato ed appena possibile mi rinfaccia questa scelta. Confesso che anch'io faccio fatica a perdonarmelo e le sue accuse mi fanno sentire in colpa. Nel momento in cui scrivo sono reduce da un incontro con lei. Nonostante mi sia prodigata per portarla a visite specialistiche molto ravvicinate e

di difficile gestione, al ritorno da una di queste mi rinfaccia di averla messa in RSA e mi investe con frasi squalificanti, che vanno a riattivare memorie di antiche squalifiche. Mi dice che non mi perdona di non averla mai apprezzata. Io ho ben chiaro che in realtà sono io a non esserle mai piaciuta, perché avevo un carattere ribelle e non ho gratificato i suoi bisogni narcisistici. Ciononostante, la bambina che è in me, la Paola piccola, è messa all'angolo e soffre: lo capisco dalla sensazione come di un pugno nello stomaco, dal cuore che accelera il battito e dalle intense emozioni di dispiacere e rabbia. Non riesco a trattenermi dal risponderle a tono, ovviamente sbagliando, ma sono umana. Il custode della RSA, che ha visto mia madre rientrare in preda a tale accesso di rabbia, mi chiede candidamente se soffre di demenza senile. Certo che soffre anche di demenza senile: il problema è che la Paola piccola che aspetta l'approvazione della mamma, garanzia per la sua sopravvivenza, non può accettare questo o forse non sa che non è colpa sua se la mamma si è arrabbiata, ma dei problemi di sua madre, allora ed adesso. La Paola adulta, quella di adesso, dovrebbe saperlo, anche perché fa la psicologa, eppure non riesce a dire alla Paola piccola di lasciare perdere, non riesce cioè ad avere il distacco e la saggezza del custode.

Le parole di mia madre hanno riattivato antichi dolori, nonostante la realtà è che sono io a farle da madre, che lei è completamente dipendente da me, che la sua mente è ottenebrata…che soffre di demenza nonostante in molti momenti appaia lucida.

Perché succede questo?

Perché *ricordiamo* le esperienze precoci per mezzo del corpo che ha memorizzato le reazioni viscerali, le emozioni di paura o piacere, le abitudini e le credenze… il tutto *separato* dagli eventi che hanno costituito le esperienze.

Questo ricordare, beninteso, ha una funzione adattiva in quanto ci orienta, portandoci ad evitare ciò che procura malessere o che costituisce una minaccia e per contro ad avvicinarci a ciò che ci fa sentire al sicuro e che ci fa stare bene. È una forma di istinto che ci dice chi e cosa ci piace e ci aiuta in questo modo a reagire più rapidamente e soprattutto in maniera automatica.

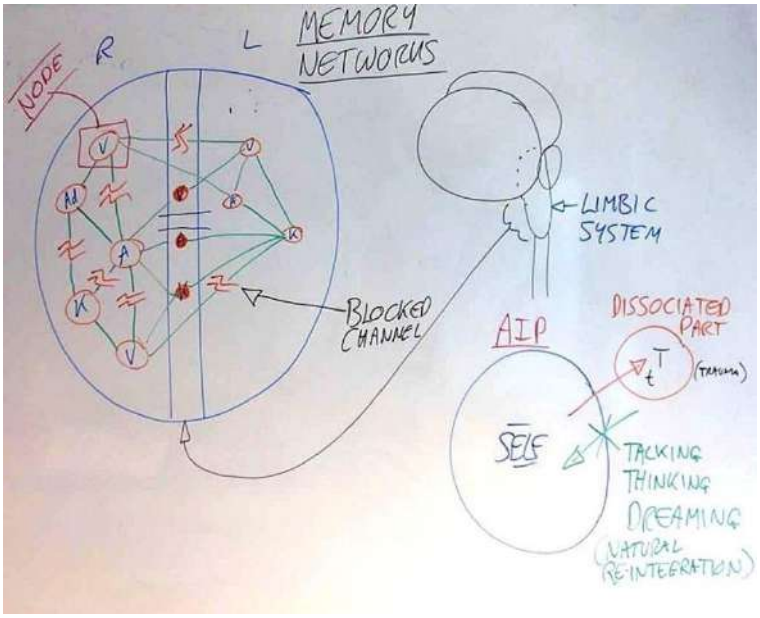
"*Agiamo, sentiamo e immaginiamo senza renderci conto dell'influenza del passato sulla nostra realtà nel presente*" - Siegel, D.J.

L'emisfero destro e quello sinistro immagazzinano aspetti differenti dell'esperienza:

il cervello destro come abbiamo già visto è *analogico*, registra le immagini ed il comportamento di risposta dell'esperienza disturbante o traumatica, al di fuori della consapevolezza, l'emisfero sinistro è *logico*, registra il senso, il significato delle esperienze.

I due emisferi cioè hanno sistemi di memoria separati e *dissociabili:* questo fa sì che l'apprendimento emozionale dell'emisfero destro, soprattutto relativamente ad esperienze stressanti, possa risultare sconosciuto al sinistro.

Se questa *compartimentalizzazione* è necessaria alla sopravvivenza, può tuttavia diventare nociva quando a causa di esperienze traumatiche si produce una *dissociazione* duratura tra parti della personalità apparentemente normali (ANP) guidate dal cervello sinistro e parti emotive (EP) guidate dal cervello destro.



Il mio personale lavoro terapeutico mi ha aiutato a riconoscere queste parti ed il livello del dialogo che avviene tra loro. Mi consente talora di riconoscere l'origine precoce di certe sensazioni ed emozioni a posteriori, cioè dopo che si sono verificate. Questo arreca un parziale sollievo, perché può portare alla compassione nei confronti delle varie parti in

gioco, nello specifico dell'esempio sopra riportato nei confronti di mia madre e della mia parte bambina, ma non esclude che tali reazioni si ripresentino alla prima occasione, se non vi è una elaborazione completa di tali esperienze con la desensibilizzazione del disturbo emotivo connesso.

Mi preme sottolineare che questi stessi meccanismi sono alla base anche della riattivazione di sensazioni piacevoli, della cui origine siamo a volte inconsapevoli. Proprio perché le memorie somatiche servono alla sopravvivenza, orientandoci attraverso le reazioni somatiche verso ciò che è piacevole e distogliendoci da ciò che è spiacevole, è prima il corpo a reagire e solo successivamente può essere fatta la connessione, laddove è possibile, coi ricordi generatori.

Porto un altro esempio personale: il profumo di Marsiglia ha il potere su di me di scatenare emozioni di felicità. Mi ritrovo improvvisamente felice e poi scopro che nella vicinanza c'è profumo di sapone di Marsiglia. Ho qualche frammento di ricordo: rivedo i panni stesi in un vicolo di una località di vacanza, col sole che gioca attraverso di loro, probabilmente uno scampolo di felicità provato in un'estate, che il profumo del sapone di Marsiglia riaccende ogni volta.

L'arte è piena di simili bellissime suggestioni: pensiamo ad esempio alla *madeleine,* il pasticcino di cui parla lo scrittore francese *Marcel Proust* in *Alla ricerca del tempo perduto:*

"*…appena la sorsata mescolata alle briciole del mio pasticcino toccò il mio palato, trasalii, attento al fenomeno straordinario che si svolgeva in me. Un delizioso piacere mi aveva invaso, isolato, senza nozione di causa…da dove m'era potuta venire quella gioia violenta? Sentivo che era connessa col gusto del tè e della madeleine…il gusto era quello del pezzetto di madeleine che a Combray, la domenica mattina, quando andavo a darle il buongiorno in camera sua, zia Leonia mi offriva dopo averlo inzuppato nel suo tè di tiglio*".

Tempo perduto e tempo ritrovato: Marcel Proust è stato più bravo di quanto io sia col profumo di sapone di Marsiglia (o con l'odore di fumo), forse perché il suo ricordo appartiene ad un'epoca della vita più avanzata e quindi alla memoria dichiarativa e, sicuramente, perché era relativo ad un'esperienza gratificante.

Sono sicura, anche se non è il mio campo, che la pubblicità lavora intercettando in maniera subliminale queste memorie.

Tornando alle memorie spiacevoli e disturbanti solo un processo che utilizza le catene associative, permette talora che queste siano tradotte in linguaggio e pensiero. Tuttavia, proprio perché generalmente si sono create in epoca preverbale e appartengono all'inconscio e quindi alla memoria implicita, sono difficilmente abbordabili dal linguaggio e da una terapia di parola.

La parola infatti parla alla parte apparentemente normale, la ANP, alla ragione, all'emisfero sinistro che quando è successo l'evento disturbante non era ancora sufficientemente sviluppato o era prevaricato dal funzionamento del cervello destro, e delle regioni limbico talamiche, impegnate a rispondere alle sensazioni che arrivavano.

Non vi era perciò la possibilità di tradurre quelle esperienze in fatti e significati, cioè in pensiero e parole.

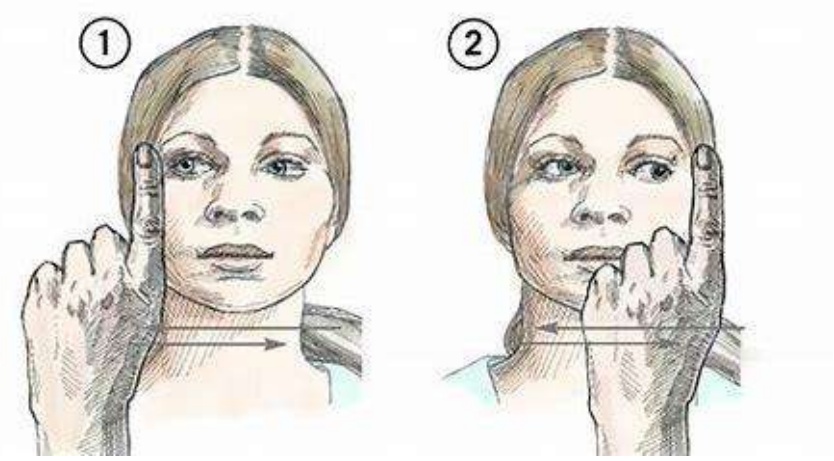
In questo i t minuscoli e i T maiuscoli si assomigliano ed in queste circostanze si rende necessario l'impiego di uno strumento altro, che sia capace di raggiungere quei territori sottocorticali per portare la memoria sub corticale extraverbale e subsimbolica a livello di quelle aree del cervello che consentono una elaborazione di questi stimoli.

MECCANISMI D'AZIONE DELLA PSICOTERAPIA CON EMDR

Come agisce una psicoterapia con EMDR?

In estrema sintesi la persona recupera alcune immagini, emozioni, sensazioni e pensieri legati a un evento traumatico (t o T) e le elabora mentre lo psicoterapeuta *facilita* la stimolazione dei due emisferi cerebrali, favorendo una collaborazione ottimale tra loro e quindi con tutte le aree cerebrali.

Se in Biodanza il meccanismo d'azione principale è la stimolazione delle emozioni attraverso la vivencias, nell'EMDR quindi il meccanismo d'azione principale è la stimolazione delle capacità innate e naturali di elaborazione dell'informazione attraverso i movimenti oculari indotti (o altre stimolazioni bilaterali).



Le stimolazioni bilaterali sono di vario genere ed includono diverse modalità sensoriali: visive, tattili, auditive, tuttavia i movimenti oculari rimangono, come si è detto sopra, lo strumento di maggiore efficacia.

Come abbiamo accennato l'EMDR è un sistema strutturato che utilizza specifici protocolli.

Attraverso il protocollo il terapeuta guida il paziente nella descrizione dell'evento traumatico, aiutandolo a scegliere gli elementi disturbanti importanti: vengono considerati tutti gli aspetti, sia quelli cognitivi ed emotivi che quelli comportamentali e fisiologici.

Mi preme sottolineare quest'ultimo aspetto, cioè il ruolo importante dato alla valutazione delle dimensioni fisiologiche, corporee (sensazioni e localizzazioni delle stesse) connesse alle emozioni disturbanti delle memorie traumatiche.

Il protocollo standard prevede otto fasi:

1. Anamnesi e pianificazione della terapia
2. Preparazione
3. Assessment
4. Desensibilizzazione
5. Installazione
6. Scansione corporea
7. Chiusura
8. Rivalutazione

Penso alle sequenze di Biodanza che, benché meno rigide, sono anch'esse protocolli.

Vediamole ad una ad una:

1. La "fase uno" consiste essenzialmente nella ricostruzione della storia anamnestica (anamnesi remota e prossima) del paziente e nell'individuazione, in successione cronologica, dei momenti critici che possono avere determinato lo sviluppo della sintomatologia per cui lo stesso chiede aiuto. È la fase in cui lo psicoterapeuta ed il paziente pianificano il piano di trattamento e ne definiscono gli obiettivi.

2. La "fase due" è quella in cui il paziente viene invitato a individuare un *posto sicuro* (un posto reale o immaginario in cui si sente a suo agio etc.) e nella quale vengono installate le *risorse positive* che possono essergli utili nell'affrontare l'elaborazione del ricordo traumatico.

Il paziente inizia a prendere confidenza con la stimolazione bilaterale - in questo caso lenta e con set più brevi - che ha l'effetto di rafforzare quanto di positivo è stato da lui individuato.

3. La "fase tre" è la messa a fuoco dell'evento traumatico, il cosiddetto *target* che sarà sottoposto ad elaborazione nella fase successiva. Viene individuata l'immagine peggiore connessa all'evento; la *convinzione negativa* su di sé che accompagna l'immagine (es. "Sono impotente"), le *emozioni* e le *sensazioni corporee* associate al ricordo che si attivano durante la focalizzazione dell'evento. In questa fase si identifica anche la cognizione positiva, ovvero, ciò che il paziente vorrebbe pensare su di sé in relazione all'evento negativo (es. "Posso reagire").

4. La "fase quattro" è il cuore del protocollo d'intervento, quella in cui si propongono i set di stimolazione bilaterale per elaborare l'esperienza disturbante.

In questa fase si chiede al paziente di focalizzarsi sugli elementi del ricordo identificati nella terza fase, invitandolo a *notare* tutto ciò che accade dentro di sé durante il set di movimenti oculari (es. emozioni, pensieri, immagini, sensazioni corporee).

Questo tipo di intervento continua fino alla completa desensibilizzazione, cioè fino a quando il paziente, focalizzando l'attenzione sul ricordo traumatico, non prova più alcun fastidio.

Il terapeuta presta grande attenzione a tutte le modificazioni posturali e relative alle sensazioni e localizzazioni corporee che vengono segnalate dal paziente.

Talora queste sensazioni diventano l'oggetto specifico della desensibilizzazione, in presenza di blocchi con assenza di immagini o pensieri riferiti (vedi l'esempio fatto prima della mia paziente che riferiva di stare per soffocare).

5. Nella "fase cinque" ci si concentra sulla cognizione positiva per verificare come questa possa legarsi all'evento traumatico, precedentemente desensibilizzato, e sostituire così la cognizione negativa. In questa fase si può già evidenziare una maggior fiducia in sé nel paziente e uno stato di calma a livello emotivo e corporeo.

6. La "fase sei" costituisce la *prova del nove* che il ricordo è stato elaborato: solo dopo avere fatto un'attenta scansione corporea alla ricerca di eventuali tensioni, fastidi residuali, si può, verificatane l'assenza, ritenere che il ricordo è stato processato in maniera adattiva e che non residuano elementi dissociati nel corpo.

7. La "settima fase", quella della chiusura, fornisce indicazioni al paziente su come gestire eventuali sedute incomplete (ovvero quelle in cui la desensibilizzazione non è stata completata e il ricordo provoca ancora disagio emotivo).

8. L'"ottava fase", ossia la rivalutazione, avviene nella seduta seguente, nella quale si verificano i risultati della desensibilizzazione. Se questi sono stati mantenuti vengono rafforzati, viceversa si lavora sugli aspetti che ancora attivano il paziente a livello emotivo.

In precedenza, ho detto che la sofferenza emotiva ed il disagio psichico sono riferibili allo sbilanciamento nel sistema di elaborazione delle esperienze ed al congelamento delle memorie traumatiche, che, proprio per questo, non sono suscettibili a trasformazione.

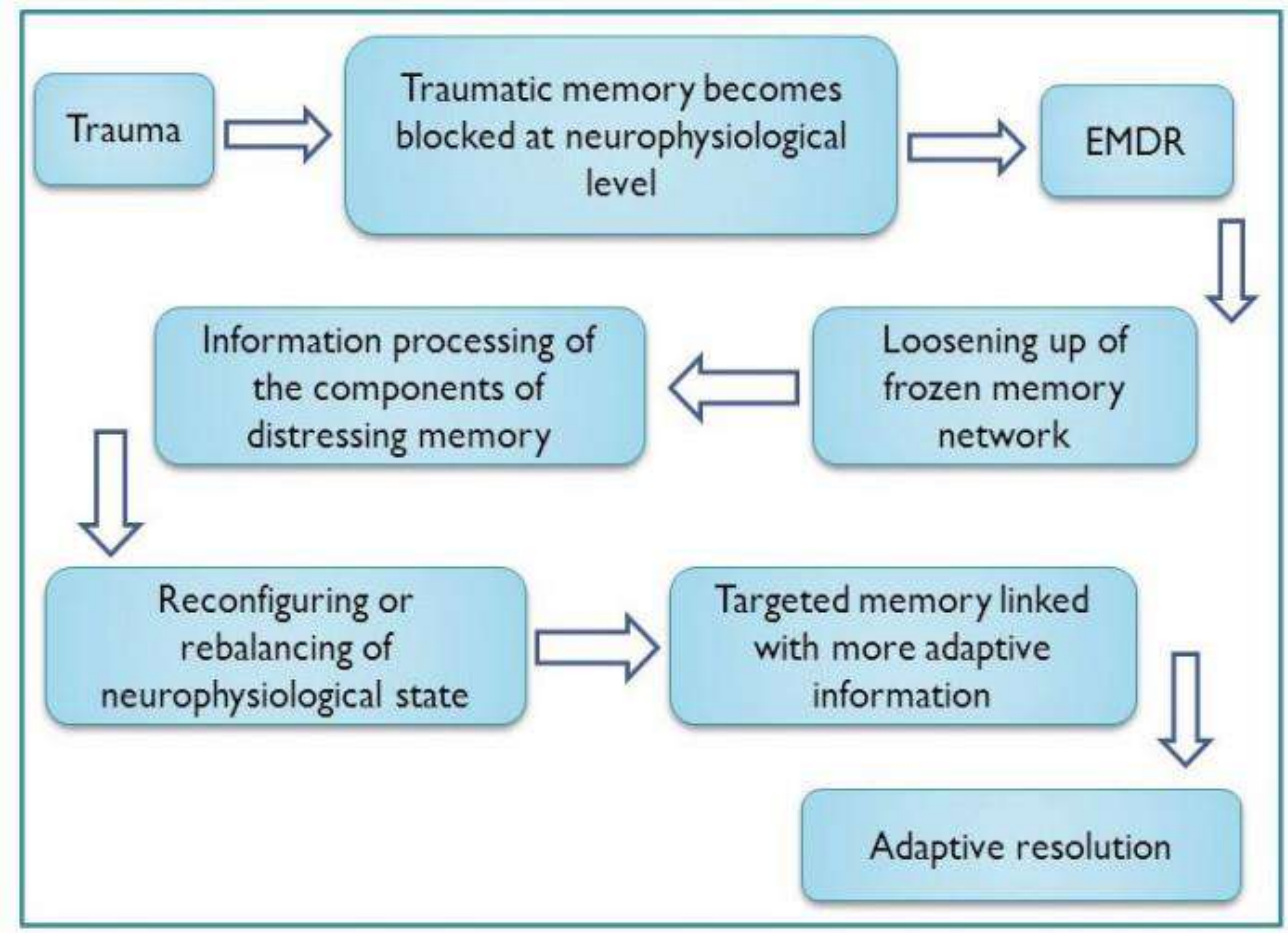
Attraverso la stimolazione bilaterale che caratterizza la terapia con EMDR:

- si connettono i due emisferi cerebrali all'interno dei quali sono immagazzinati gli aspetti differenti dei ricordi;
- il sistema di elaborazione delle informazioni che è disattivo nei confronti delle memorie traumatiche si mantiene in uno stato dinamico;
- si realizza una desensibilizzazione dell'impatto emotivo delle memorie traumatiche che quindi diventano raggiungibili dalla coscienza;
- le reti neurali che contengono le informazioni traumatiche riescono quindi a mettersi in connessione in maniera più funzionale con le altre reti che contengono le informazioni utili all'elaborazione adattiva.

Attraverso il trattamento con l'EMDR è dunque possibile alleviare la sofferenza emotiva, ridurre l'iperattivazione fisiologica del paziente, permettere la riformulazione delle credenze negative.

Viene resa possibile una ristrutturazione cognitiva (ecco la "R" aggiunta a EMD): il paziente può cioè vedere l'evento disturbante e se stesso da una nuova prospettiva.

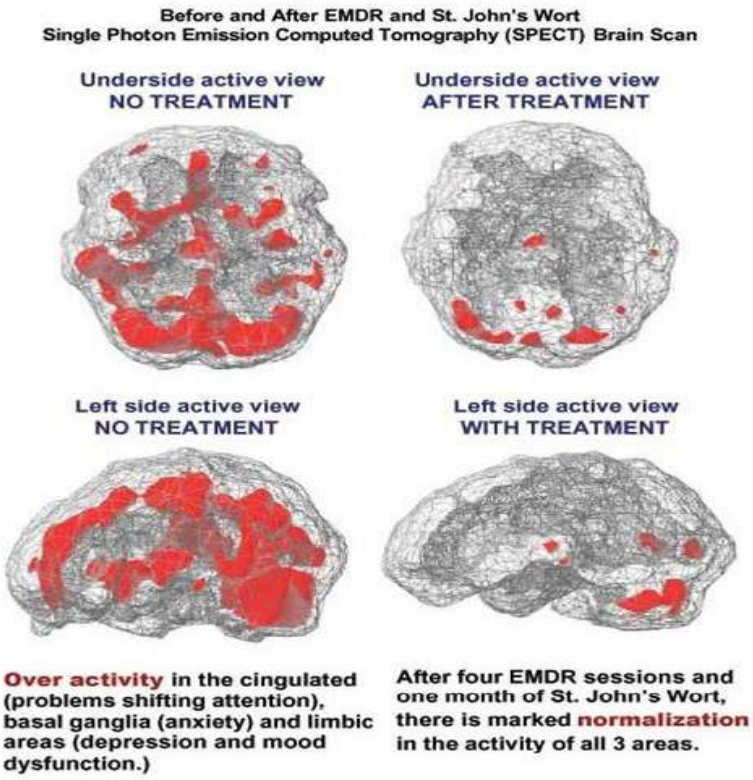
Quando il processo di rielaborazione ha raggiunto la risoluzione adattiva, l'esperienza è usata in modo costruttivo dalla persona ed è integrata in uno schema cognitivo ed emotivo positivo.



ASPETTI BIOLOGICI E NEUROFISIOLOGICI DELL'EMDR

Per quanto riguarda la Psicoterapia con EMDR vi è un processo di ricerca molto attivo fin dall'inizio sull'azione neurobiologica alla base dei suoi effetti.

Leggo dal sito di EMDR Italia: "*La ricerca riguardante l'EMDR è una delle prime in cui sono stati evidenziati i cambiamenti neurobiologici che si verificano durante ogni seduta di psicoterapia, rendendo l'EMDR il primo trattamento psicoterapeutico con un'efficacia neurobiologica provata. Le scoperte in questo campo confermano l'associazione tra i risultati clinici di questa terapia e alcuni cambiamenti a livello delle strutture e del funzionamento cerebrale*".



Ritengo opportuno partire da alcune ipotesi o risultati di ricerche relative ai cambiamenti strutturali e biochimici che si verificano in seguito a traumi.

➢ A seguito di un trauma il cervello ha due reazioni: produce una maggiore quantità di *cortisolo (*ormone dello stress) e rilascia una dose consistente di *adrenalina*.

L'effetto immediato dell'incremento di cortisolo è il rallentamento o addirittura il blocco dell'*ippocampo* che, come sappiamo, è un'area importante per la memoria. Se lo stesso ormone viene rilasciato per lunghi periodi, come succede nel caso di traumi ripetuti, può, nel caso avvenga nella fase di sviluppo, danneggiare il cervello, ostacolandone la crescita e la creazione di nuove connessioni neuronali o nei casi più gravi distruggendo i neuroni ed i collegamenti neuronali già esistenti.

Questo stesso meccanismo è presente anche in fase adulta qualora si subisca un trauma importante (T maiuscola).

Il cambiamento del livello di adrenalina e soprattutto di noradrenalina porterebbe ad una diminuzione della funzionalità e a sintomi come una riduzione della motivazione ed un'emotività limitata.

➢ Le strutture limbiche collegate al sistema neuroendocrino, e, in particolare, *l'Amigdala,* possono, in condizioni traumatiche, uscire dal controllo neocorticale ed evocare forti ricordi emotivi e a lungo andare questo determinerebbe il quadro del PTSD

➢ Il *sonno REM*, cioè quella fase del sonno in cui tipicamente si producono le immagini oniriche, caratterizzata da rapidi movimenti oculari (da cui l'acronimo R.E.M., *rapid eyes movements*), che avrebbe una funzione importante nel complicato meccanismo dell'elaborazione delle informazioni, tenderebbe ad essere disturbato o totalmente inibito nel PTSD.

➢ A seguito di esperienze traumatiche vi è una dissociazione tra gli elementi del ricordo elaborati dal cervello destro e quelli elaborati dal sinistro. Inoltre, come abbiamo già visto, le memorie traumatiche rimangono incollate nelle regioni sottocorticali, non verbali e non sono accessibili.

Diverse ricerche sugli effetti dell'EMDR condotte con l'ausilio di tecniche strumentali (EEG e RMN) hanno consentito di formulare diverse ipotesi sui meccanismi biochimici responsabili del cambiamento.

Riporto qui di seguito quelle che considero più significative:

➢ Si ipotizza che l'EMDR, utilizzando i movimenti oculari o altre forme di stimolazione bilaterale, ristabilisca l'equilibrio eccitatorio/inibitorio, migliorando così la comunicazione tra gli *emisferi cerebrali* e tra centri corticali e sottocorticali, cosa che permetterebbe una normale rielaborazione dell'evento traumatico.

➢ È stato infatti dimostrato un cambiamento di attivazione altamente significativo dopo la terapia EMDR: dalle regioni limbiche con alta valenza emotiva alle regioni corticali con una maggiore valenza cognitiva e associativa

➢ Sembra inoltre che ci sia un possibile legame tra gli effetti dell'EMDR e quelli della fase *del sonno REM*. Pagani e altri (2017) ipotizzano *che "la stimolazione bilaterale, durante le sessioni EMDR mimi la stimolazione di sonno a onde lente (SWS) inducendo un depotenziamento dei recettori AMPA delle sinapsi dell'amigdala, che a sua volta produce un indebolimento della memoria traumatica. Questa riduzione del sovrapotenziamento di origine traumatica dalle sinapsi dell'amigdala, rende la memoria traumatica più accessibile e facilita la connessione fra la memoria emozionale e la memoria episodica permettendo un passaggio del ricordo ad aree associative neocorticali… ove viene integrata nella memoria semantica "*.

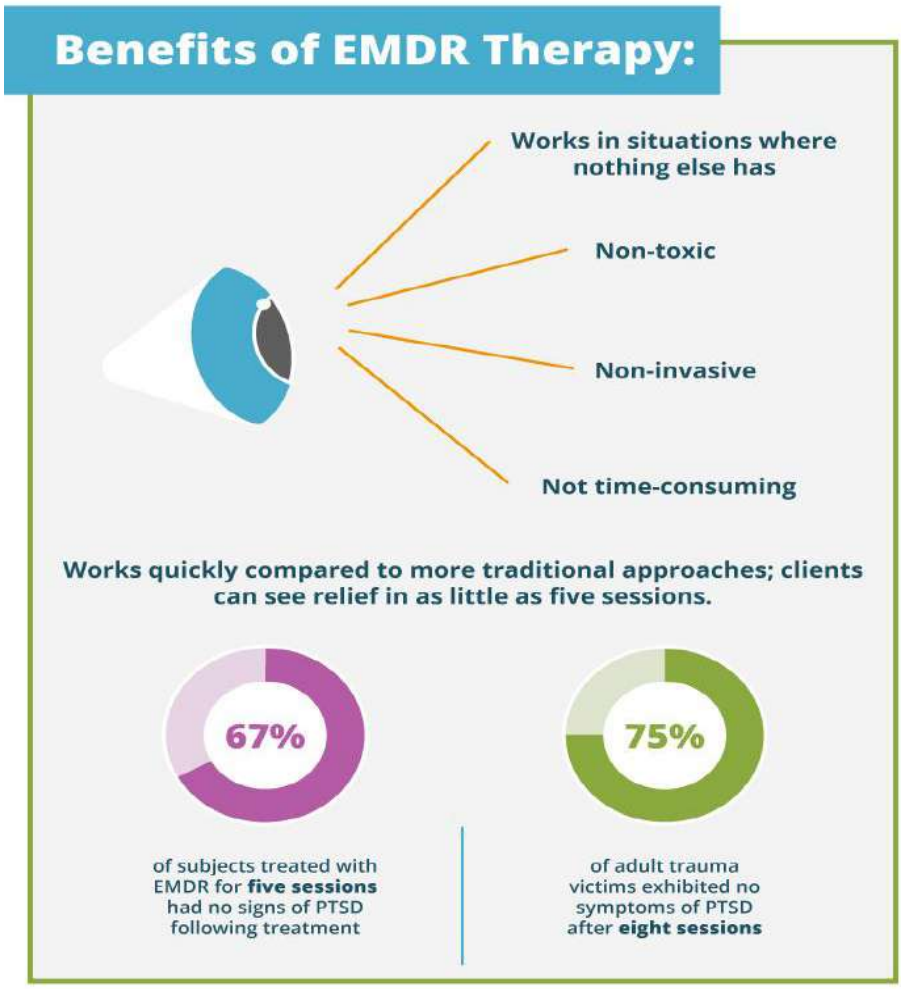
➢ La ricerca riguardante l'EMDR ha evidenziato inoltre cambiamenti dei volumi cerebrali che si verificano nel corso del trattamento con EMDR: viene ad esempio aumentato il volume dell'ippocampo che come abbiamo visto sopra nei soggetti traumatizzati è ridotto.

➢ Comparando l'EMDR col Prozac risulta che l'EMDR è più efficace perché i pazienti seguitano a migliorare anche dopo la conclusione della terapia, mentre col Prozac ritornano nuovamente sintomatici.

Questi risultati sono coerenti col modello di elaborazione accelerata dell'informazione, che sostiene che il blocco fisiologico dell'elaborazione è responsabile della patologia e che i rapidi effetti terapeutici positivi dell'EMDR sono il risultato *di cambiamenti elettro-biochimici* che riequilibrano il sistema fisiologico intrinseco responsabile della sana assimilazione dell'evento traumatico.

L'EMDR quindi permette il superamento degli approcci neurobiologici tradizionali che utilizzano agenti chimici esogeni quali le benzodiazepine, le carbamazepine o il litio, utilizzando invece il meccanismo del corpo.

Consente un coinvolgimento fisiologico diretto e soprattutto non invasivo.



L'EMDR E LA FELICITA'

Da quando ho iniziato a sottopormi personalmente a sedute con EMDR e, a mia volta, da quando è diventato un mio strumento di lavoro, l'approccio con i miei pazienti è cambiato sostanzialmente: moltissima attenzione al corpo, molta più attività da parte mia, una relazione più cooperativa.

Anche nel caso della terapia EMDR, così come in Biodanza il terapeuta è un facilitatore, ossia accompagna in un processo *facilitando* l'espressione dei potenziali sani.

La conoscenza dell'EMDR mi ha regalato una visione chiara e lineare di come funziona la mente per elaborare le esperienze. Ciò è molto utile sia nella comprensione dei miei funzionamenti quotidiani, sia di quelli dei miei pazienti. Questi ultimi, a loro volta, resi edotti attraverso un lavoro di psicoeducazione, si trovano, almeno a livello cognitivo, a padroneggiare maggiormente le proprie esperienze emotive.

A volte le rivoluzioni avvengono per mezzo di esperienze semplici ed immediate che rivelano nuove relazioni a chi è preparato e predisposto a coglierle: la mela di *Newton* o la passeggiata nel parco di *Francine Shapiro*.

Provo a dire con due parole in cosa è consistita per me la rivoluzione portata dall'EMDR: mi ha fornito una base oggettiva per comprendere cosa rende sani, cosa rende felici o

infelici ed inoltre mi ha fornito uno strumento efficace per migliorare lo stato emotivo delle persone, in poco tempo.

C'è un momento magico nelle sedute con EMDR ed è quello in cui il paziente termina il suo faticosissimo e talora doloroso viaggio nel passato, avendo elaborato le esperienze traumatizzanti. In quel momento compare il sorriso, il tono della voce è diverso, il corpo è rilassato, la relazione col terapeuta è improntata da gratitudine ed affetto.

Non ditemi che questa non è felicità!

Le stimolazioni bilaterali vengono utilizzate non solo per *desensibilizzare* ricordi disturbanti, ma anche per *installare* il *Posto sicuro* e le *Risorse*, per creare cioè un ancoraggio sia nella vita che in seduta, in vista del lavoro di elaborazione che porta inevitabilmente con sé una quota di ritraumatizzazione, dovuta all'esposizione al ricordo. Sono procedure che fanno appello al Pensiero positivo, alla Mindfullness, alle Tecniche di visualizzazione di situazioni reali o simboliche, connesse a benessere o efficacia. La differenza con le altre tecniche da cui traggono ispirazione è che queste memorie esplicite di esperienze positive vengono *installate*, tramite stimolazioni bilaterali, nella mente del soggetto.

Io sono solita spiegare ai miei pazienti che sono delle sorte di "*app*", *cioè* applicazioni come quelle dello smartphone, che vengono installate nella mente in modo da costituire una risorsa che può essere utilizzata autonomamente in caso di necessità.

Sono procedure che, infondendo senso di benessere ed efficacia in maniera immediata, fanno contattare concretamente la possibilità di stare bene.

Mi spiace di non avere la possibilità di testimoniare con foto o video i cambiamenti fisici che avvengono a seguito dell'installazione di queste "*app*".

Ciò che mi sorprende puntualmente è lo stupore e la sorpresa da parte dei pazienti, quasi che fosse per loro impossibile immaginare che in così poco tempo si può sperimentare tranquillità, armonia, sicurezza ed anche - perché no? - felicità.

D'altronde io stessa come paziente ho provato e provo la stessa emozione.

L'EMDR essendo una tecnica psicoterapeutica ha logicamente come obiettivo principale la riduzione della sofferenza psicologica ed anche fisica. La felicità consiste quindi nella possibilità di sciogliere i nodi di sofferenza.

Ho già descritto più sopra il mutamento che la persona presenta alla fine di una seduta di EMDR riuscita.

Vi sono sicuramente alla base i mutamenti fisiologici di cui abbiamo appena parlato, tuttavia quello che risulta manifesto insieme alle modificazioni espressive e posturali è la comparsa di insight e di giudizi positivi rispetto all'esperienza su cui si è lavorato. Intendo con *positivo* anche la semplice accettazione - prima dell'elaborazione assolutamente impossibile - che le cose sono andate così e che non si poteva fare altro. Questo implica la possibilità di prendere le dovute e salutari distanze emotive da quanto successo, senza rimuoverlo, ma archiviandolo in modo che non torni a disturbarci.

Tipicamente dopo le sedute di terapia EMDR i sintomi diventano più lievi o scompaiono e/o si ha miglioramento nei seguenti ambiti al di fuori della stanza della terapia:

- speranza;
- miglioramento dell'autostima;
- miglioramento della comprensione del sé e dell'ambiente circostante;
- miglioramento delle risorse nella vita di tutti i giorni;
- miglioramento delle funzioni nei diversi ambiti della vita quotidiana;
- cambiamento positivo nel nostro approccio con il mondo e nel modo in cui lo vediamo.

La dimensione che tuttavia io sento ancora più pregante è quella della *compassione*.

Questa ha a che fare con la possibilità di guardare a se stessi ed alla propria storia con amorevolezza, lasciando *il passato nel passato*, senza rinnegarlo, senza rancore o dolore, riscrivendo la propria storia con nuovi colori.

La compassione per sé è alla base dell'empatia.

"Se vuoi che gli altri siano felici, pratica la compassione. Se vuoi essere felice tu, pratica la compassione" - Dalai Lama.

Invertirei la frase del Dalai Lama, perché ritengo che solo se si è felici, cioè in pace con se stessi, si può essere compassionevoli.

Kristine Neff, una ricercatrice americana che da anni si occupa del tema dell'auto-compassione ha scoperto che le persone auto-compassionevoli sono più felici, meno ansiose, e meno inclini alla depressione di quelle fortemente auto-critiche.

CAPITOLO IV – INTEGRAZIONI POSSIBILI TRA I DUE SISTEMI

L'interesse personale per l'integrazione tra questi due sistemi, come ho scritto nell'Introduzione di questa monografia, è dovuto al fatto che entrambi, in maniera sorprendente, hanno sanato molte aree di sofferenza della mia vita ed aggiunto la dimensione della gioia e della speranza. Tuttavia, in questa specifica mia fase esistenziale è connesso alla mia identità professionale di psicoterapeuta che opera in un servizio pubblico.

Sorgono spontanee queste domande:

- Quali integrazioni sono possibili tra i due sistemi?
- In che ambito possono realizzarsi tali integrazioni?

QUALI INTEGRAZIONI SONO POSSIBILI?

Per rispondere a questa domanda trovo utile riassumere quali siano i punti di convergenza e quali le differenze tra i due sistemi.

Convergenze

- Sono entrambi Modelli relativamente recenti.
- Non sono stati accolti con benevolenza, in quanto propongono dei paradigmi che mettono in discussione i modelli dominanti, diventando scomodi sia a livello politico che economico:

- Biodanza propone un modello societario basato sulla cooperazione, l'affettività ed il contatto, un modello che è inoltre ecologico: niente di più lontano dal modello prevalente nella cultura occidentale, basato su competitività, antagonismo, consumismo e sfruttamento delle risorse naturali.
- Sia Biodanza che l'EMDR riescono a portare in maniera abbastanza rapida le persone a raggiungere uno stato di salute e benessere, a partire dalla stimolazione di componenti endogene.

Questo è sicuramente inviso dai sistemi sanitari che fanno il gioco delle case farmaceutiche.

- Alla base del cambiamento reso possibile da entrambi i sistemi vi è una concezione *epigenetica*: cioè come dice Bruce Lipton "*i geni che ereditiamo non sono il nostro destino*". Si possono modificare le tracce lasciate da vecchie esperienze con nuove tracce. Lipton scrive che le esperienze di vita possono stimolare o inibire l'attività della telomerasi, enzima che determina la durata della vita.
- Sono entrambi processi di *cambiamento* attraverso nuovi apprendimenti che coinvolgono il *corpo*:

  "*Tutto il processo di cambiamento deve coinvolgere il corpo nei suoi diversi livelli: neurologico, endocrino, immunitario ed emozionale. Il cervello, la mente e il corpo sono un'unità; sono impensabili separatamente. La mente è in ogni cellula del corpo. Le vivencias di allegria, piacere ed erotismo raggiungono la totalità dell'organismo e hanno effetto integrante*". Toro, R.

- Considerano entrambi *corpo e mente un'unica cosa*.

  Come bene dice *Candace Pert*, di cui ho già parlato, la mente non è localizzata nel cervello ma è distribuita in tutto il corpo attraverso le molecole segnale:

  "*L'idea che mente e corpo si potessero trattare come un tutto unico, che si potesse accedere all'emozione attraverso il corpo e non solo dalla mente, per guarire, e che il risultato potesse dare un contributo enorme alla salute dell'organismo era una concezione che faceva appello ai nostri istinti più profondi*".

- Fanno il percorso dalle emozioni ai significati.
- Stimolano entrambi il *sistema limbico ipotalamico*, cioè il cervello emotivo allo scopo di mobilitare le emozioni che sono il materiale con cui lavorano, seppur con modalità diverse.
- Lavorano sul *riequilibrio degli emisferi cerebrali*, come presupposto di salute, attribuendo entrambi un ruolo importante all'emisfero destro, che spesso è sbilanciato nel nostro contesto socioculturale.

  "*La cultura occidentale, per molti secoli, ha valorizzato la razionalità a discapito delle emozioni. Con la nascita della scienza moderna e lo sviluppo della prospettiva cartesiana, ci siamo abituati a dare valore alla percezione del mondo a partire dalla razionalità. Siamo stati educati a valorizzare il centro della percezione della realtà a partire dalla ragione. Le persone più emotive e sensibili sono state considerate fragili e non affidabili.*". Gonzales, M.

- Pongono entrambi una grande attenzione alle componenti *non verbali*.

- Riescono ad intercettare le zone sottocorticali e le memorie implicite, per mezzo dei rispettivi meccanismi d'azione che parlano lo stesso linguaggio, consentendo così di riscrivere in maniera più adattiva le memorie emotive.
- Presuppongono l'esistenza di uno *spazio protetto* e di un setting preciso, definito da un tempo, da una scansione precisa di fasi, dall'applicazione di protocolli che prevedono sequenze preordinate.
- In entrambi i sistemi la funzione del terapeuta o dell'insegnante è quella del *facilitatore* e lo stile di relazione è basata sulla cooperazione.

  "In questo gioco la coppia paziente/terapeuta è in forte sintonia e la creatività e l'intuizione dei protagonisti rivestono un luogo importante". Shapiro, F.

  "La nostra proposta consiste nel creare una relazione simmetrica tra il Conduttore e gli allievi, eliminando l'autoritarismo nel processo di crescita. L'insegnante di Biodanza deve esprimere le sue qualità umane naturali, senza mistificazioni, in modo che gli allievi sentano che possono stabilire con lui un vincolo in modo spontaneo". Toro, R.

- In entrambi vi è una centratura sul *momento presente*.
- Lavorano con le *potenzialità innate* anche se partono da prospettive differenti.
- Consentono la *rieducazione affettiva* e la *riparentalizzazione*, cioè la modifica dei modelli di risposta acquisiti durante l'infanzia nel rapporto coi datori di cura.
- Sono in grado di agire sui traumi con la *t minuscola* (si veda più avanti).
- Consentono quindi entrambi di costruire *percezioni mentali positive* ed aiutano a "*creare coerenza tra le nostre credenze e la realtà che sperimentiamo*" - Lipton, B.H.

  "Le credenze controllano la biologia. Le percezioni mentali positive migliorano la salute attivando le funzioni immunitarie, mentre l'inibizione delle funzioni immunitarie per mezzo di percezioni negative può far precipitare nella malattia" - Lipton, B.H.

Differenze

- L' EMDR proprio per il suo specifico campo di applicazione ha un'area di ricerca molto sviluppata e maggiori evidenze scientifiche.

- Pur avendo entrambi effetti terapeutici, l'EMDR è una psicoterapia, mentre Biodanza non lo è e, conseguentemente, i loro campi di applicazione sono diversi.
- L'EMDR si occupa di situazioni di grave patologia e di traumi con la *T maiuscola*. Solo un'estensione di Biodanza, Biodanza Clinica si occupa di psicopatologia franca.
- Una delle differenze sostanziali tra i due sistemi sta appunto nel punto di partenza di entrambi: Biodanza parte dalla salute, lavora con la parte sana dei partecipanti e con le emozioni salutari e quindi fa il cammino inverso rispetto alla psicoterapia con EMDR: cioè Biodanza fa il cammino dall'emozione felice alla guarigione. Nella pratica dell'EMDR questo è il punto di arrivo e non di partenza.
- Solo Biodanza è una pratica motoria, ossia utilizza il movimento (danza) e la musica e l'incontro come fattori che aiutano la persona a sperimentare emozioni sulla cui base si possono riscrivere nuove memorie e risposte.
- In Biodanza la parola è presente solo nella fase iniziale ed in rarissimi esercizi: per il resto, se si eccettuano le consegne del facilitatore, è bandita, in quanto inibisce la pulsazione dell'identità verso stati regressivi rigeneranti; nella tecnica EMDR invece la parole sono necessarie sia *prima* che durante l'applicazione del protocollo che dopo: prima in quanto consentono l'*assessment,* cioè la valutazione di base attraverso il racconto dell'episodio disturbante, la comunicazione delle emozioni e delle sensazioni connesse, della localizzazione e del livello del disturbo e individuazione della cognizione, cioè della credenza collegata all'evento; *durante* consentono la verifica del livello di elaborazione; *dopo* permettono la rivalutazione e l'installazione della memoria processata in maniera funzionale.
- I processi corticali sono prevalentemente presenti nella fase iniziale in Biodanza che è una fase in cui si presta attenzione alle narrative del facilitatore ed alla condivisione di vissuti, nella parte di controllo del movimento, nell'ascolto delle consegne, ma tendono a sfumarsi; nella terapia EMDR invece sono maggiormente attivi.
- In Biodanza vengono create le condizioni che favoriscono la regressione e la trance, mentre nella terapia con EMDR tali esperienze possono verificarsi spontaneamente nel corso dell'elaborazione di un ricordo.
- In Biodanza si stimola l'allievo ad evitare il ricorso a modalità esplicite di apprendimento a differenza di quanto succede in psicoterapia; l'apprendimento diventa esplicito in Biodanza quando l'apprendimento vivenciale si estende alla quotidianità.
- La Biodanza infatti utilizza in gran parte le possibilità di apprendimento implicito soprattutto quello per IMITAZIONE e RIPETIZIONE.
- In Biodanza vengono particolarmente stimolati i *neuroni specchio*.
- Biodanza è un'attività che si svolge in *gruppo* mentre la psicoterapia con EMDR, tranne rare eccezioni, è individuale.
- In Biodanza il *contatto* è un fattore di cambiamento ed ha una qualità affettiva o sensuale, mentre nella terapia EMDR è una condizione che si rende necessaria raramente ed è esclusivamente di tipo tecnico (ad esempio nella stimolazione bilaterale del tapping).
- Biodanza ha come strumento principale la *musica.*

È soprattutto sugli ultimi quattro aspetti che vorrei soffermarmi perché caratterizzano specificamente Biodanza.

Il contributo specifico di Biodanza

Neuroni specchio

Pablo Picasso 1932

Proprio per le caratteristiche della proposta di Biodanza i Neuroni specchio hanno un ruolo maggiore rispetto a quello che rivestono in situazione di terapia: difatti come abbiamo visto Biodanza è una pratica di gruppo che utilizza il movimento emozionato.

I neuroni specchio sono importanti per l'apprendimento per imitazione dell'atto motorio e soprattutto per la possibilità di entrare in empatia con gli altri, per mezzo della *simulazione incarnata: n*ello spazio di azione del gruppo di Biodanza si può determinare un *substrato neurale comune* che, attivandosi in simultanea, rende possibili stati corporei ed emotivi condivisi.

Il gruppo

Abbiamo già detto che la dimensione della relazione con l'altro è uno dei fattori di cambiamento in Biodanza.

Biodanza è un *sistema* che si avvale del *sistema* del gruppo. Come in tutti i *sistemi* anche nel gruppo ciò che si viene a creare è *più della semplice somma delle parti*.

Il gruppo di Biodanza è un gruppo specifico: è generatore di vita, un contenitore di sensazioni ed emozioni molto intense, che consente di percepire l'altro nella sua essenzialità ed autenticità. In questo senso è *un liquido di coltura* per lo sviluppo e l'incontro umano autentico e la modificazione dell'identità che ne deriva.

In questo, a mio avviso, consiste il cambiamento enorme reso possibile da Biodanza e cioè l'apprendimento *vivenciale* di una modalità di stare con gli altri, senza barriere né fisiche né mentali, dove è possibile esprimersi in maniera autentica, disimparando comportamenti stereotipati che compromettono la salute e le relazioni: imparando cioè nuove forme di vincolo affettivo.

Il gruppo di Biodanza è un "ambiente arricchito", intendendo con questo una situazione in cui la musica e le vivencias, vissute insieme, fungono da catalizzatori, come fanno gli enzimi nella chimica delle fermentazioni, per accelerare il processo di cambiamento.

Il gruppo assolve a diverse funzioni che diventano preminenti a seconda della specifica fase della sessione.

a) *Permissiva:* autorizza a ridurre le difese in modo che l'energia affettiva usualmente repressa possa circolare in maniera naturale;

b) *Agevolatrice*: agisce sui potenziali innati (Vitalità, Creatività, Affettività, Sessualità Trascendenza) rinforzando le espressioni salutari di ciascuno e stimolando l'allegria ed il desiderio di contatto;

c) *Deflagrante:* fa emergere all'improvviso ed in maniera commovente certi aspetti di sé e degli altri non manifesti in precedenza;

d) *Integratrice*: aiuta i singoli ad integrare parti di sé originariamente dissociate sia a livello fisico (integrazione di parti del corpo o di movimenti) che psicologico (es aiuta a superare la paura del contatto). Induce processi di riparentalizzazione e di ritribalizzazione;

e) *Creatrice*: facilita l'espressione;

f) *Trascendente* quando diventa matrice di rinascita durante le Cerimonie di Trance o le Danze con Posizioni Generatrici.

Il gruppo di Biodanza è tendenzialmente aperto.

Affettività e contatto

"L'amore e l'umanità cominciano dove comincia il tocco: nell' intervallo dei pochi minuti successivi alla nascita". Montagu, A.

Il gruppo di Biodanza è un gruppo all'interno del quale viene stimolata la dimensione affettiva sia attraverso un clima non giudicante sia attraverso proposte che implicano incontri e contatti, quali carezze, abbracci, etc.

È questa una delle peculiarità di questo sistema che non appartiene alla psicoterapia ed alla medicina.

La carezza induce cambiamenti funzionali a livello organico ed esistenziale, risvegliando potenzialità affettive, sensuali, erotiche cioè la fonte del desiderio e dell'amore senza i quali non può esserci cambiamento.

La musica

Ho già detto della stretta relazione tra musica e biologia, cioè della possibilità della prima di produrre cambiamenti nella biochimica endogena, nonché della relazione tra musica e stimolazione dei potenziali innati.

Ma soprattutto la musica ha il potere di fare emergere le emozioni.

In molte popolazioni la musica ha avuto ed ha un importante ruolo nel mantenere *il vincolo tribale* e questo è quanto succede anche con la musica vissuta nel gruppo di Biodanza.

Il lavoro con la parte luminosa, il piacere, il riso

"*La felicità si può trovare anche negli attimi più tenebrosi, se solo qualcuno si ricorda di accendere la luce.*" Rowling, J.K.

Per usare una terminologia junghiana, Biodanza lavora con la parte *luminosa,* cioè con la parte sana delle persone.

Il punto di vista di Biodanza è critico nei confronti di certa psichiatria e di certe forme di psicoterapia che, non stimolando le fonti di salute del malato, ma concentrandosi appunto sulle parti *ombra*, diventano paradossalmente iatrogene.

Leggo da Myrthes Gonzales, più volte citata, che oltre ad essere insegnante di Biodanza e direttrice della scuola di Biodanza di Puerto Alegre, è psicoterapeuta e si è occupata di gravi traumi:

"*La psicologia ha ripetutamente studiato gli effetti dissociativi e nefasti delle vivencias traumatiche. Il trauma è una vivencia, un momento di emozione intensa, che possiede un forte coinvolgimento corporeo e che, per le sue caratteristiche atemporali, provoca un flash learning negativo…Un aspetto fino ad oggi poco studiato è rappresentato dagli effetti delle vivencias positive sulla strutturazione della nostra identità. La mia ipotesi è che la vivencia positiva, amorosa, bella e "magica" genera un flash learning capace di strutturare positivamente*".

Lavorare con le parti sane significa a volte lavorare con le parti minime, residuali dell'individuo, con gli abbozzi "*di creatività, con i suoi resti di entusiasmo, con la sua oppressa ma ancora viva necessità di amore, con le sue nascoste capacità espressive, con la sua sincerità*". Toro, R.

La parte luminosa e quella in ombra (inconscio, sintomi) sono inversamente proporzionali: quanto più cresce la prima, tanto più scompare l'altra.

Biodanza ha come strumenti il piacere e l'allegria.

Il piacere è alla base della motivazione a vivere. Nelle persone depresse, che nei casi estremi pongono fine alla propria vita, una delle componenti che viene spesso a mancare è proprio il piacere di vivere e la speranza.

Mia madre, che da qualche anno soffre di una grave depressione, ha completamente perso il piacere di mangiare, di leggere, di ascoltare la musica, di intrattenere relazioni con le persone e soprattutto pensa che niente possa aiutarla.

Il piacere è la sensazione che nasce dalla soddisfazione dei bisogni ed è alla base di una identità sana, che si percepisce come meritevole di gratificazioni e, soprattutto, in grado di ricreare le condizioni per averle. Ricordiamo quanto ho detto a proposito dei traumi con la t minuscola, quelli prevalentemente connessi a situazioni in cui i bisogni non sono stati soddisfatti e che lasciano una traccia di disagio sensoriale, emotivo, ma soprattutto una convinzione negativa sulla propria competenza rispetto alla possibilità di ottenere gratificazione.

In Biodanza il piacere permea la sessione: è presente nel mettere in azione il corpo, negli incontri e contatti, nel rilassamento, nella possibilità di esprimersi in libertà, nel gioco.

Abbiamo già detto come le proposte di Biodanza sono studiate per favorire il rilascio dei neurotrasmettitori che producono piacere fisico e psicologico, benessere, tranquillità, entusiasmo, buon umore.

Poiché i comportamenti seguiti da ricompensa tendono a venire ripetuti è molto frequente che Biodanza, come ho già detto, crei una sana dipendenza.

È noto come *il riso e l'allegria* abbiano effetti positivi sulla salute.

Norman Cousin, un giornalista e docente universitario americano, essendosi ammalato, usò come terapia anche la terapia del riso.

"*…aveva intuito per istinto che ciò di cui il suo corpo aveva bisogno era l'esperienza gioiosa e positiva del riso. Il suggerimento che aveva ricavato dalla sua vicenda personale era che lo stato d'animo, i pensieri e le sensazioni, tutti elementi che il modello medico ignorava del tutto, avevano svolto in realtà un ruolo di primo piano nella sua guarigione, anzi si era spinto a formulare che il riso avesse scatenato un'emissione di endorfine, che, migliorando il suo umore, avevano provocato, non sapeva bene come una remissione della sua malattia*". Pert C.B.

Fortunatamente da qualche tempo si stanno diffondendo pratiche che utilizzano questi ingredienti: ne sono un esempio sia la Clownerie di *Patch Adams* che lo Yoga della risata *di Madan Kataria,* che vengono portati nei reparti ospedalieri.

Biodanza anche se non induce deliberatamente la risata è sicuramente un contesto che stimola allegria e gioia di vivere.

Tutti i fattori specifici di cui ho appena parlato costituiscono il valore aggiunto che questa pratica, abbinata ad altre, può portare per il raggiungimento di livelli superiori di benessere e soprattutto di integrazione.

IN CHE AMBITO POSSONO REALIZZARSI QUESTE INTEGRAZIONI?

Innanzitutto, in un percorso di crescita personale.

Parto dalla mia esperienza in quanto il primo ambito è stato quello delle azioni sinergiche tra le mie sedute di psicoterapia e le sessioni di Biodanza a cui ho partecipato.

La pulsazione settimanale tra il lavoro sulle mie ferite passate o contemporanee, le fatiche inevitabili della vita quotidiana da un lato e dall'altro il rito rigenerante di Biodanza, in una circolarità e retroalimentazione reciproca, è stata una condizione che mi ha cambiato e ristrutturato profondamente.

Le esperienze vissute durante le sessioni o gli stages di Biodanza hanno avuto ed hanno tuttora un grande spazio nelle sedute di psicoterapie, vengono valorizzate ed accolte come preziose opportunità di integrazione ed accelerazione del processo di cambiamento in fieri. Molte consapevolezze avute nelle sedute si sono consolidate nel corso delle esperienze con Biodanza o viceversa.

Mi spiego meglio: la psicoterapia con l'EMDR mi ha permesso di proseguire con maggiore efficacia il lavoro di *risanamento* delle fondamenta su cui poggia l'edifico della mia identità. Questo perché è riuscita a raggiungere molti ricordi disturbanti del passato che con i metodi psicoanalitici precedenti non erano stati raggiunti e, soprattutto, a *processarli* in maniera adattiva. Il risultato è stata la riduzione della sofferenza e la sostituzione delle credenze negative su di me con pensieri maggiormente benevoli.

Spesse volte le mie memorie emotive sono state sollecitate da esperienze vissute in Biodanza e successivamente sono state elaborate con la tecnica EMDR.

Con le sedute EMDR ho acquisito diverse consapevolezze molto potenti, e, cosa che più conta, *incarnate*. Tali consapevolezze si sono consolidate nel corso delle esperienze con Biodanza attraverso la loro messa in azione.

Biodanza ha aggiunto, grazie alla sua parte luminosa, gli ingredienti necessari per affrontare la fatica del lavoro terapeutico, e cioè la vitalità e il piacere, che a poco a poco si sono diffusi nella mia quotidianità, diventando esperienze più frequenti. Mi ha restituito un corpo vivo, troppo a lungo sottomesso alla razionalità, facendomelo sentire e riconoscere nel piacere del movimento, dell'espressione, del rilassamento, di cui parlavo pocanzi.

Quello stesso corpo durante le sedute con EMDR veniva scandagliato alla ricerca di sensazioni anche impercettibili, segnali di residui di memorie traumatiche.

Con la gradualità delle sue proposte e la predisposizione di uno spazio ad hoc, protetto, Biodanza mi ha permesso spesso di fare l'esperienza dell'abbandono del controllo e delle difese: è questa una condizione che consente di attivare in maniera dolce le aree sottocorticali e le memorie emotive e di ristabilire l'equilibrio alterato in maniera implicita ed inconsapevole.

Mi ha immerso in un laboratorio relazionale in cui si ho potuto fare l'esperienza di scambi interpersonali che in pochissimo tempo riescono a diventare fluidi ed affettivi: ho sperimentato concretamente il vincolo con la specie umana, a volte a partire da un

semplice sguardo o da un abbraccio. Questo mi ha permesso di fare esperienze di amicizia, solidarietà, cooperazione che mi si sono impresse come modelli non utopistici, ma realmente vissuti, da contrapporre a quelli della vita di tutti i giorni dove la diffidenza è di casa.

Le modalità relazionali di Biodanza, prevalentemente qualificanti, come quella con la mia terapeuta, sono state altrettante esperienze di riparentalizzazione, che si sono iscritte nel corpo e che, a loro volta, hanno influito sulle relazioni interiorizzate contribuendo a trasformarle.

È in questo senso che si parla di ecofattori umani positivi e degli *altri*, le altre persone, come agenti di salute ed è questa la genialità del metodo Biodanza che, utilizzando il gruppo, moltiplica ed amplifica questa opportunità.

Se il travaso tra vita quotidiana e terapia è scontato, vi è una peculiarità data dall'intensità emotiva con cui si vivono le esperienze durante le sessioni di Biodanza che fa sì che portino delle *comprensioni* immediate e profonde (i *flash learning*, di cui parlava Myrthes Gonzales nella citazione fatta in precedenza).

In Biodanza tuttavia Il cambiamento avviene pressoché in maniera implicita, senza grossa consapevolezza. La presenza di un contemporaneo lavoro psicoterapeutico ha contribuito a dare un significato più preciso alle mie esperienze emotive ed a installare le acquisizioni positive in modo da rafforzare ulteriormente la mia identità.

Considerando che, sia Biodanza che la psicoterapia con EMDR, sono acceleratori di cambiamento la loro sinergia non può che essere potente.

Passo ora ad introdurre quello che per ora è solo un sogno, cioè riuscire a portare Biodanza nel contesto istituzionale dove lavoro, anche se già esistono diverse esperienze in Italia ed altrove di gruppi di Biodanza in ambiti come il mio.

La possibilità di integrare Biodanza con la psicoterapia EMDR invece non credo sia mai stata sperimentata e quindi posso fare solo delle ipotesi, delle congetture rispetto alle opportunità che tale integrazione potrebbe offrire, in quali ambiti potrebbe essere applicata, a quali ambiti gioverebbe e quali effetti ci si potrebbe attendere.

Lavoro in qualità di psicologa psicoterapeuta in un Consultorio pubblico di Milano.

Il Consultorio Familiare è una struttura sanitaria che in Italia è stata istituita nel 1975. Da allora molte cose sono cambiate, alcune in peggio altre in meglio. Il peggio ha a che fare con la riduzione degli organici e delle attività preventive, il meglio con l'integrazione all'interno del Consultorio stesso di funzioni che in precedenza erano svolte da altri servizi deputati a ciò, tra queste vi è la psicologia dell'età evolutiva che veniva in precedenza erogata dal famoso Centro di Psicologia del bambino e dell'adolescente di cui ho parlato nell'Introduzione.

Circa dieci anni fa queste funzioni sono confluite nel Consultorio che di conseguenza è stato denominato Consultorio Familiare Integrato. È un servizio territoriale, multidisciplinare che si prende cura della persona singola, della coppia e della famiglia nei diversi momenti del ciclo di vita.

Ne deriva una ricchezza unica di umanità - la fascia di età dell'utenza si estende dal concepimento alla vecchiaia - e di possibilità di interventi.

Le prestazioni previste sono di tipo sociosanitario e sono erogate ad individui, coppie, famiglie e gruppi: vi sono ostetriche, ginecologi, infermiere professionali, infermiere pediatriche, assistenti sanitarie, assistenti sociali e psicologi, consulenti legali e mediatori linguistici culturali. Nel mio Consultorio opera anche una pediatra che si occupa di allattamento e alimentazione nel primo anno di vita.

I compiti istituzionali sono quelli consueti della prevenzione, della diagnosi e della cura, declinati in molteplici modi a seconda dell'ambito di pertinenza, della qualifica dell'operatore e della fascia di età dell'utenza.

Per quanto riguarda il mio specifico campo di intervento, pur essendo io specializzata in psicologia clinica dell'età evolutiva, sempre di più, grazie alla formazione EMDR, mi sto occupando anche di adulti, non solo in quanto genitori dei piccoli pazienti, ma anche come soggetti portatori essi stessi di sofferenza.

Quello che ho constatato è che paradossalmente, soprattutto con gli adulti, è più semplice occuparsi di traumi con la T maiuscola che di traumi con la t minuscola. La differenza fondamentale è che i primi sono esterni all'Io ed i secondi sono interni, cioè hanno a che fare con l'Identità e col processo di lunga strutturazione della stessa.

Gli stessi traumi con la T maiuscola diventano più complessi se avvengono in soggetti che hanno avuto eventi di vita che hanno prodotto dei traumi con la t minuscola.

Di questi ultimi ho parlato diffusamente nel capitolo precedente denominandoli "traumi dello sviluppo "e asserendo che potevano rappresentare l'anello di congiunzione tra EMDR e Biodanza".

Sono legati, per riassumere, ad esperienze precoci in cui non ci siamo sentiti capiti, riconosciuti e in cui la soddisfazione dei nostri bisogni non ha potuto avvenire, restituendoci un'immagine negativa di noi stessi invece che dell'ambiente. A seconda di come riusciremo nel corso della vita a negoziare con queste storie avremo difficoltà più o meno intense o nella relazione con noi stessi o con gli altri o entrambe e forse anche sintomi fisici, psichici, psicosomatici.

Non sto parlando necessariamente di psicopatologia, ma di una realtà molto comune e diffusa.

Queste esperienze sono alla base di molti dei problemi che portano le persone a chiedere spontaneamente aiuto ad uno psicologo del Consultorio, sia per sé, che per la coppia che per la relazione coi figli e per i figli stessi, perché, come tutti i traumi, se non elaborati, hanno una trasmissione transgenerazionale. Tali esperienze inoltre sono anche alla base delle difficoltà che portano all'intervento che sempre più spesso l'Autorità Giudiziaria chiede, in considerazione di situazione di maltrattamenti, abusi fisici e psicologici, separazioni conflittuali.

A fronte dell'incremento delle richieste spontanee o dovute a prescrizione dell'Autorità Giudiziaria e della carenza di risorse, i cinque Consultori di pertinenza dell'area territoriale dell'azienda Ospedaliera degli ospedali San Paolo e San Carlo di Milano (un quinto della

area geografica cittadina), cui fa riferimento anche il mio, hanno da tempo istituito attività di gruppo. Si sono cioè aggiunti ai gruppi previsti istituzionalmente ulteriori gruppi: Gruppi di parola per figli di genitori separati, Gruppi di sostegno alla genitorialità per genitori con Provvedimento di Autorità Giudiziaria, Gruppi per bambini vittime di violenza assistita; Gruppi psicoeducativi per genitori di bambini in età prescolare, che si sono ispirati a diversi modelli teorici e metodologici.

Questi gruppi hanno alla base la consapevolezza del potere trasformante del gruppo, e non solo quella altrettanto importante di economizzare risorse ed interventi.

Sento che sarebbe importante in questo contesto poter introdurre anche gruppi di Biodanza, perché rappresentano una proposta in grado di intercettare in maniera trasversale bambini e adulti, salute e psicopatologia.

Non è possibile in questa fase storica occuparsi in ambito pubblico dei traumi con la t minuscola a livello individuale, perché richiedono un periodo di tempo che istituzionalmente non è previsto.

Proprio per tutte le argomentazioni che ho fornito fino ad ora sono certa che invece la partecipazione a gruppi di Biodanza può intervenire in maniera forse ancor più efficace rispetto ad alcuni gruppi già esistenti per prevenire o modificare quelli che sono gli esiti dei traumi con la t minuscola.

Riporto da un testo dal titolo Biodanza clinica - Assistenza Sanitaria e Cura della Vita:

Biodanza si aggrega al campo della salute come un sistema educativo-terapeutico che stabilisce la sacralità della vita come principio etico, fa appello al potenziale di cambiamento, alla creatività innata con capacità di innovare e dirigere il proprio processo verso una "tendenza attualizzante" come dice Carl Rogers, oltre ad indurre lo sviluppo di potenziali latenti nell'essere umano al recupero della sua salute e identità sana, per la piena integrazione della sua identità.

La sua metodologia vivenciale stimola una dinamica di azione che agisce nell'organismo potenziando il protagonismo della persona per il recupero".

L'aspetto legato alla possibilità di essere protagonisti del proprio recupero è un elemento a mio avviso fondante, che attinge alla creatività innata in ciascuno e che dà garanzia della possibilità di estendere quanto sperimentato anche al di fuori dell'esperienza stessa.

Altrettanto interessante è il fatto che Biodanza è "*una metodologia che incorpora naturalmente nella sua pratica le abilità che intende sviluppare: la convivenza in un clima di cooperazione, la solidarietà, il lavoro in gruppo, l'integrazione di conoscenze, emozioni, affetto*".

Cioè non insegna come si deve fare: fa, insieme.

Se usata in ambito preventivo può prevenire lo sviluppo di situazioni relazionali che possono portare a traumi con la t minuscola.

Penso ad esempio alla dimensione prenatale, perinatale ed al primo anno di vita del bambino, periodo cruciale in cui si stabiliscono le prime relazioni fondanti per il suo sviluppo emotivo ed affettivo.

Nel Consultorio esistono già "gruppi mamma/bambino", condotti da *esperti*, dove le mamme, presenti coi loro bambini, condividono esperienze, dubbi, domande e risposte. In alcuni di questi viene insegnato alle mamme a massaggiare il proprio piccolo. Esistono incontri mamma/bambino per sensibilizzare alla lettura ed alla musica fin dalla tenerissima età. Sono gruppi tuttavia prevalentemente di parola che lavorano sulla dimensione cognitiva o sulla condivisione di esperienze tra pari, mediata comunque sempre dalla parola. Benché molto importanti per contrastare l'isolamento, supportare ed informare, a mio avviso non vanno a toccare la dimensione emotiva della relazione e comunicazione mamma/bambino che è quella su cui c'è il rischio che possano inserirsi le fragilità di cui ho parlato in più occasioni. Inoltre, la relazione tra conduttore e partecipanti è tendenzialmente asimmetrica e questo non facilita la possibilità di incorporare le abilità di cui si parlava nella citazione precedente.

"*Noi siamo il messaggio ed il messaggero, con la nostra presenza e la nostra maniera di relazionarci*". Toro, R.

Devo dire che questo aspetto caratterizza praticamente tutti i gruppi condotti nel Consultorio, anche se utilizzano metodi attivi.

Immagino invece come sarebbe bello nel Percorso nascita, di cui il Consultorio si occupa, potere introdurre la musica e fare danzare in cerchio le future mamme coi loro pancioni, magari insieme ai futuri papà e magari insieme alla ginecologa, all'ostetrica, alla psicologa Un cerchio della vita, con la vita al centro, in tutti i sensi.

Abbiamo visto come Biodanza, proponendo emozioni salutari ed un movimento integrante, stimoli neurotrasmettitori quali le endorfine, la serotonina, l'ossitocina. Tutto questo oltre ad essere trasmesso a livello cellulare anche al bambino, può ridurre l'ansia e la preoccupazione per il parto e predisporre la madre alle cure del suo piccolo.

Un 'altra possibilità che immagino è quella di *Biodanza in fascia*, un gruppo di mamme e perché no anche di papà, con il loro bambino appena nato o comunque piccolino tenuto sulla pancia, con la fascia. So che esiste la Danza in fascia e che in altre realtà è stata proposta anche Biodanza in fascia.

La "Biodanza in fascia" consente un'esperienza tattile col proprio bambino ed una comunicazione affettiva tra mamme che genera sensazioni di apertura e fiducia.

Si riduce l'isolamento in cui si vengono a trovare le donne durante la gravidanza o dopo che hanno avuto il bambino, donne abituate spesso a lavorare ed avere un contesto sociale stimolante.

Certo, i gruppi mamma/bambino tradizionali assolvono anch'essi alla funzione di ridurre l'isolamento e favorire la costruzione di legami, tuttavia Biodanza, proprio perché lavora con le emozioni e l'affettività, crea dei legami più forti.

Qualche tempo fa casualmente è venuta al Consultorio col suo bambino una ragazza che per un certo periodo ha frequentato lo stesso mio settimanale di Biodanza: l'avere condiviso quella particolare esperienza ha facilitato enormemente il contatto e la fiducia e l'ha spinta a chiedere dei colloqui individuali in un momento di particolare fatica col suo bambino.

Si sente di far parte di una stessa famiglia, i compagni sono fratelli e sorelle ed in una realtà così segregante e disgregante, come quella di una grande città come Milano, è preziosa la possibilità di avere una famiglia *altra*, qualificata in senso affettivo.

Biodanzare insieme ad altre mamme col proprio bambino favorisce il contatto emotivo con lui, la circolazione delle emozioni salutari, l'aumento dell'autostima, l'innalzamento dell'umore endogeno per contrastare l'insorgere della depressione post partum, fenomeno così preoccupante che da qualche tempo ha indotto a seguire un protocollo che consiste nella somministrazione, alle donne che hanno partorito da poco, della Scala di Edimburgo, un questionario atto ad intercettare il problema il prima possibile ed eventualmente inviare le mamme depresse agli specialisti.

Vedo in questo caso come preziosa la possibilità di utilizzare la tecnica EMDR in modo da allontanare i pensieri e le emozioni disturbanti e permettere di ritessere i fili della relazione col proprio bambino in maniera gioiosa.

È frequente che vengano inviati a colloqui psicologici individuali i soggetti che nell'ambito dei gruppi educativi o di sostegno manifestano una particolare sofferenza mentre è più raro il percorso opposto.

Mi viene in mente l'esempio di una paziente adulta, inviatami specificamente per un trauma con la T maiuscola: un grave incidente in auto in cui era sopravvissuta, ma che le aveva lasciato una serie di sequele fisiche ed un disagio emotivo caratterizzato da umore deflesso e pianti frequenti.

Quello che mi preme sottolineare è che l'elemento centrale del trauma non era, come mi sarei aspettata, la paura di morire, bensì un problema di autostima, cioè la profonda convinzione di valere poco, perché in quell'occasione non era stata in grado di avere il controllo della situazione. Un trauma dello sviluppo, con la t minuscola, che andava a complicare la risoluzione di un trauma con la T maiuscola, che probabilmente poteva risolversi da solo. Una volta elaborato il trauma con la T maiuscola attraverso sedute con EMDR, la paziente in questione non solo ha ripreso a guidare, ma, con mia grande sorpresa, ha deciso di continuare il percorso psicoterapeutico che è tuttora in corso. Adesso ci stiamo occupando di traumi con la t minuscola, spesso con l'EMDR, che si evidenziano a seguito di episodi scatenanti, riferibili alle faticose e insoddisfacenti relazioni che intrattiene nel quotidiano e che sicuramente rimandano alla sua infanzia. È una persona molto gradevole ma alessitimica: ha evitato per tutta la vita il confronto con la sua parte emotiva, e non ricorda quasi nulla della sua infanzia. È arrivata da me non per le difficoltà di cui parla ora, ma per un incidente, eppure, nel corso del lavoro di psicoterapia deve avere sperimentato un rispecchiamento ed un'empatia che l'hanno stimolata ad incuriosirsi di se stessa.

Mi sono chiesta più e più volte se per questa donna un'esperienza di Biodanza non sarebbe, nella fase attuale, una buona indicazione: un percorso più efficace e completo, per rimetterla gradualmente e concretamente in contatto col proprio corpo ferito dall'incidente e farle sentire che è integra, per aiutarla ad affacciarsi al proprio mondo emotivo, ad abbandonare gradualmente quel controllo che non si perdona di avere perso quando ha avuto l'incidente, ad esprimersi ed avere fiducia nelle sue potenzialità, per migliorare la sua autostima, per imparare a stare insieme ad altre persone in un modo completamente diverso da quello competitivo a cui è abituata.

Se avessi a portata di mano nel Consultorio questa risorsa il passaggio a questa esperienza potrebbe essere anche molto fluido.

Un'altra possibilità è quella di poter lavorare con donne in menopausa. La menopausa è una tappa fisiologica della vita, ma può portare con sé disturbi dovuti agli squilibri ormonali che vanno ad incidere sull'umore e disturbi emotivi legati alla fine della fase generativa ed alle modificazioni corporee.

Biodanza mi sembra una proposta eccellente per fare contattare la vitalità ed il piacere, per migliorare l'umore e la valorizzazione di sé a partire da un corpo cambiato, ma vivo. Può sicuramente prevenire l'instaurarsi di una situazione di sofferenza emotiva.

Il Consultorio dove opero è situato in una zona di Milano dove vi è una grossa presenza di famiglie nordafricane: le donne frequentano il Consultorio per le loro numerose gravidanze. Sono donne spesso affaticate, che non lavorano e sono poco integrate con

le altre donne non arabe. Difficilmente, sia per questioni di origine culturale che linguistica, accedono ai gruppi mamma-bambino tradizionali. Uno dei miei sogni da sempre è quello di coinvolgerle, insieme a Nagla, la mediatrice culturale araba presente in Consultorio, in un progetto di Biodanza, destinato a donne arabe e non, con gli stessi obiettivi di cui ho parlato sopra.

L'ultimo pensiero lo dedico ad una delle situazioni più complesse che sto incontrando nella mia operatività consultoriale: il lavoro con le famiglie in cui vi è una alta conflittualità nella coppia genitoriale anche dopo che si è attuata la separazione.

Abbiamo in questo caso a che fare con figli traumatizzati dal conflitto in cui si trovano e con genitori spesso arrabbiati che non riescono a superare le proprie ferite, a perdonare e perdonarsi. Sul bambino vengono proiettati in maniera massiccia i propri bisogni insoddisfatti e la sofferenza dei figli il più delle volte non viene vista o, quando viene vista, viene triangolata a sua volta nel conflitto.

Sono situazioni che per la loro gravità e per il pregiudizio in cui sono messi i bambini, resi vittime di violenza psicologica, inducono spesso il Tribunale a chiedere l'intervento di Psicologi ed Assistenti sociali.

Questi si sentono spesso realmente impotenti, controtransferalmente arrabbiati e storditi da due verità opposte, le stesse emozioni che probabilmente provano i figli, lacerati tra due mondi, da cui non possono prendere in alcuno modo la distanza.

Lavorare con questi ultimi con una psicoterapia anche utilizzando EMDR non è sempre facile, perché sono coinvolti in un *conflitto di lealtà* che li porta a non voler parlare degli episodi disturbanti legati al conflitto tra i genitori. Allo stesso modo non è facile lavorare coi genitori in una cornice giudiziaria che li rende meno liberi e spontanei per timore che la dichiarazione delle proprie sofferenze e difficoltà abbia un'influenza sulla valutazione della loro genitorialità. Eppure, il livello di sofferenza è altissimo e richiede di intervenire perché non danneggi lo sviluppo dei figli.

Biodanza potrebbe essere una sfida che affronta queste situazioni gravissime a partire dai residui di parti sane.

Nel Consultorio, come ho accennato sopra, esistono già tre tipologie di interventi di gruppi che intercettano questa problematica: uno, di parola, specifico per bambini figli di coppie separate, uno con metodologia attiva rivolto a bambini che hanno subito o assistito a violenze, un ultimo gruppo di supporto alla genitorialità per gli adulti sottoposti all'Autorità giudiziaria.

Uno dei punti forti di questi gruppi è dato dall'omogeneità del target: sta quindi nella possibilità di utilizzare il fisiologico bisogno di appartenere ad una famiglia umana, attraverso la possibilità di condividere con persone che vivono le stesse esperienze e quindi di contrastare il senso di isolamento e di vergogna.

Una proposta che utilizza il movimento, l'affettività e le emozioni come quella di Biodanza a mio avviso costituirebbe un valore aggiunto, in grado di incidere in maniera ancora più efficace nel processo di trasformazione.

Cito ancora Myrthes Gonzales:

"*…tornando alle persone che sono cresciute in ambienti molto conflittuali, ho avuto modo di osservare che molte di esse raccontavano di momenti, a volte un unico momento, di intensa emozione positiva, relazionata ad una persona che diventava un riferimento affettivo…A partire da queste percezioni è sorta dentro di me l'ipotesi per l'affettività possiede due vie di strutturazione… la seconda via accade attraverso momenti molto intensi nei quali il bambino si sente visto, qualificato ed amato. In generale questi momenti includono sensazioni di riconoscimento, qualifica, piacere e amore…*".

Molto spesso questi genitori sono stati figli non visti o svalutati, che tendono a perpetuare le proprie esperienze coi propri bambini, una volta diventati a loro volta genitori. È per questo molto importante che possano sperimentare concretamente la possibilità di *momenti strutturanti dell'affettività*.

Questi genitori hanno spesso un rapporto non equilibrato con le emozioni che sono o eccessivamente disregolate o evitate, con conseguenze dannose nelle relazioni coi figli. Una delle qualità che abbiamo visto viene sviluppata da Biodanza, attraverso la massiccia stimolazione dei neuroni specchio, è l'empatia, alla base dei comportamenti cooperativi e della costruzione di relazioni interpersonali positive. Questi genitori spesso fanno estrema fatica ad empatizzare coi figli, non possono o non vogliono sentire la loro sofferenza e questo impedisce che pongano fine alle loro battaglie.

Anche l'autostima spesso è minata per il fallimento del progetto di coppia e famiglia.

Immagino che se potessi uscire dalla mia posizione asimmetrica di esecutore delle prescrizioni del Tribunale e danzare insieme a questi genitori molto potrebbe cambiare rispetto alla fiducia, ed all'autenticità della relazione con loro. E loro potrebbero contattare l'allegria e liberarsi per qualche attimo dalle pesantezze delle loro esistenze, diventare più fluidi, imparare ad entrare in feedback, sperimentando che è possibile relazionarsi in maniera cooperativa e fiduciosa invece che conflittuale ed antagonistica. Mentre scrivo mi vengono in mente tutte le possibilità offerte dalle diverse categorie del movimento e di esercizi di Biodanza con le relative proiezioni esistenziali… *sto sognando.*

Ma, come dice una famosa canzone che si usa in Biodanza di Simone Bittencourt de Oliveira "*un sogno che si sogna da soli è solo un sogno, un sogno che si sogna con qualcuno è realtà*".

Con Gianluca, uno dei miei due compagni di Tirocinio, ho recentemente condiviso la bellissima estensione in Biodanza e Azione Sociale, tenuta da Claudia Altamirano a Catania, accennata in un altro capitolo. In quel contesto i partecipanti, suddivisi in sottogruppi, dovevano presentare un progetto da realizzare in un contesto istituzionale.

Data la mia *fissazione* per questa problematica, che sta diventando veramente un'emergenza nel mio lavoro, ho coinvolto sia Gianluca che un'altra compagna nella costruzione di un progetto ad hoc da presentare al mio Consultorio.

È un progetto declinato in tutti gli aspetti, grazie alle nostre sinergie e soprattutto alla maestria di Gianluca, un progetto che spero non rimanga solo sulla carta ed i cui obiettivi principalmente sono per entrambi i genitori quelli di migliorare, attraverso la partecipazione a gruppi diversi di Biodanza, la consapevolezza dei meccanismi di comunicazione non verbale, nei confronti del partner e del figlio, la capacità empatica nei confronti di quest'ultimo, la comunicazione con l'altro genitore, la co-genitorialità.

Sarebbe una meravigliosa opportunità di integrazione, per loro, per i loro bambini ed anche per me.

CONCLUSIONI

Ed eccomi arrivata alla fine del mio lungo viaggio attraverso i tre sistemi: il nostro corpo, la Biodanza e la psicoterapia con EMDR.

Ho cercato di esplorare, per poter poi raccontare, in che modo ognuno di essi e, soprattutto insieme, possono contribuire a creare *felicità*.

Ho citato fin nel titolo di questa monografia questa parola ed ora vorrei chiarire cosa intendo io per felicità.

La mia idea di felicità ha molti punti di contatto con quella di benessere, benché non coincida del tutto.

Ho scoperto che nella radice "fe" della parola felicità vi sono i significati di abbondanza, prosperità e ricchezza.

Con questo infatti ha a che fare emotivamente la felicità: è un'emozione positiva, o meglio uno stato di ben-essere, che coincide con l'appagamento dei bisogni, con sentimenti di soddisfazione nei confronti della propria vita e che da sempre viene ricercata dall'essere umano. È una risorsa individuale che si può sviluppare, cercando di godere di ciò che si possiede nel presente.

"Le persone più felici non sono necessariamente coloro che hanno il meglio di tutto, ma coloro traggono il meglio da ciò che hanno" - Khalil Gibran.

Secondo l'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, benessere e salute mentale coincidono. La salute non è solo assenza di patologia, ma molto di più, coincide cioè col benessere, che è uno stato emotivo e psicologico e fisico che coinvolge tutti gli aspetti dell'essere umano e caratterizza la qualità della vita di ogni singola persona. Il benessere ha a che fare con una condizione di armonia tra l'uomo e l'ambiente

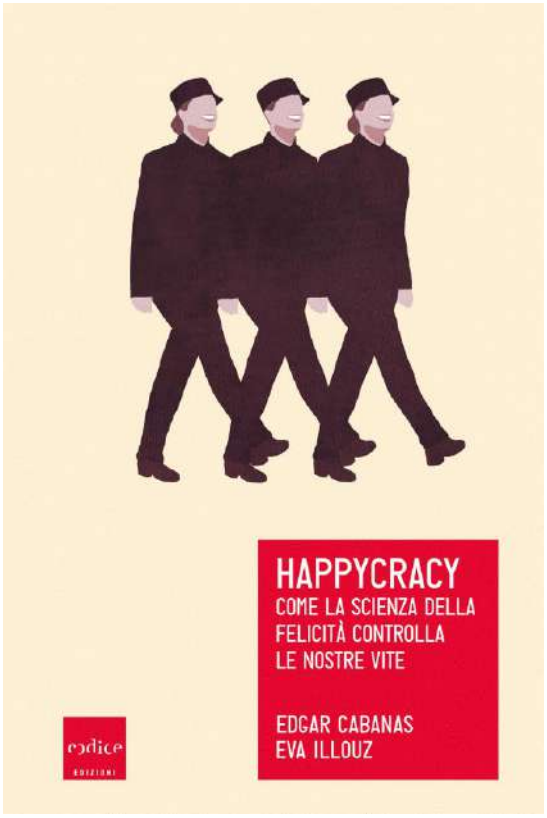
Ho parlato alla fine dei rispettivi capitoli di come, sia Biodanza che la Psicoterapia con EMDR, hanno portato un importante contributo in questo senso alla mia vita e quali siano i rispettivi meccanismi d'azione, in grado di determinare i cambiamenti biologici e neurofisiologici alla base delle esperienze felici.

Quello che mi preme sottolineare adesso è un ulteriore aspetto.

Mentre preparavo questa monografia mi è capitata sottocchio la recensione di un libro:

"Happycracy – Come la scienza della felicità controlla le nostre vite".

L'"Happycracy" sarebbe la "dittatura della felicità", vale a dire l'obbligo di mostrarsi sempre felici e soddisfatti, il divieto di fallire, la negazione dell'angoscia e della miseria.



Spero di avere sufficientemente mostrato che la mia concezione della felicità non ha a che fare con questa pericolosa visione, purtroppo pervasiva nei media e social media.

Ha a che fare invece con qualcosa di intimo e profondo, molto piccolo e poco apparente, ma enormemente prezioso.

È la capacità di stare in equilibrio con se stessi, non negando sofferenze ed errori, ma cercando di trasformarli e, laddove non è possibile, mantenere un atteggiamento di compassione ed empatia verso le proprie dimensioni più fragili o quelle che ci spingono a commettere gli stessi sbagli. È importante sapere e ripetere a noi stessi che l'origine di tutto questo è nella mente inconscia, molto più potente di quella conscia e, soprattutto, abitudinaria perché deve garantire la sopravvivenza.

Possiamo cercare di convincerci in mille modi che siamo bravi, capaci o meritevoli d'amore, ma se da bambini, per non perdere l'amore di chi ci garantiva la sopravvivenza, abbiamo dovuto identificarci con le sue convinzioni negative su di noi, queste autovalutazioni apprese prevarranno fino a quando non saremo stati in grado di trasformarle.

Se non ci riusciremo a disidentificarci completamente, sarà comunque per noi di grande aiuto riuscire a perdonarci, sapendo che non è colpa nostra, ma che questo abbiamo imparato. È una delle "*app*" più importanti da installare nella nostra mente!

Solo se siamo gentili ed amorevoli verso noi stessi è possibile avvicinarsi agli altri con la stessa disposizione e perdonare. È un lavoro che può durare una vita, ma che può essere notevolmente facilitato dalle esperienze di cui ho parlato finora.

Il nostro compito ecologico è quello di essere agenti di salute, in primis con noi stessi e a volte le cose vanno in parallelo e sono contemporanee, come succede a me che mentre curo ed aiuto, sono curata ed aiutata, anche dai miei pazienti a cui devo molto.

Se vogliamo un mondo migliore non dobbiamo mai desistere dal compito di ricercare la gioia, la serenità, la bellezza, l'armonia anche se la vita ci tende continuamente tranelli e, soprattutto, dal contagiare gli altri con queste emozioni, indipendentemente dal lavoro che facciamo.

Nelle relazioni umane siamo messaggio e messaggero sempre.

La felicità, come dice Voltaire nell'epigrafe con cui inizia la mia monografia, fa bene alla salute. Esistono le molecole della felicità come ha dimostrato *Candace Pert*, studiando i recettori degli oppioidi, diffusi in tutto il corpo, ed esistono i momenti felici, quelli di cui parla *Myrthes Gonzales* chiamandoli in altro modo, alla base della strutturazione sana dell'identità. Anche la persona più sfortunata della terra nella vita deve avere avuto qualche momento di questi.

È il tempo circolare, il *Kairos*, che li contraddistingue, rendendoli eterni non perché durano in eterno, ma perché hanno la possibilità di fissarsi dentro di noi e rimanervi non solo per il tempo che viviamo, ma anche oltre, nella trasmissione alle generazioni successive.

Sono caratterizzati sempre dalla *commovente sensazione di essere vivi,* sia che consistano in vivencias di Biodanza, che in vivencias della vita di tutti giorni, quelle in cui semplicemente stai, con tutto te stesso.

Sono momenti strutturanti nel senso che integrano le nostre potenzialità e le nostre parti e ci fanno crescere.

Nella mia esperienza l'integrazione è sempre stata una grande fonte di felicità.

È per questo che ho deciso di dedicare la mia monografia ad un tema complesso come quello che ho trattato. È stato un lavoro impegnativo che ha assorbito tanto tempo ed energie, ma da cui esco cresciuta e nutrita. Capisco ora che ha risposto al mio bisogno personale di integrare conoscenze, pratiche ed aspetti della mia vita vissuti a volte come paralleli e non convergenti. Adesso sono riuscita a farli convergere e mi sento più felice.

A proposito di felicità mi piace concludere con una poesia famosa di *Pablo Neruda*, cileno come Rolando Toro ed anche lui creatore di magnifiche vivencias.

ODE AL GIORNO FELICE

Questa volta lasciate che sia felice,
non è successo nulla a nessuno,
non sono da nessuna parte,
succede solo che sono felice
fino all'ultimo profondo angolino del cuore.

Camminando, dormendo o scrivendo,
che posso farci, sono felice.
Sono più sterminato dell'erba nelle praterie,
sento la pelle come un albero raggrinzito,
e l'acqua sotto, gli uccelli in cima,
il mare come un anello intorno alla mia vita,
fatta di pane e pietra la terra
l'aria canta come una chitarra.

Tu al mio fianco sulla sabbia, sei sabbia,
tu canti e sei canto.
Il mondo è oggi la mia anima
canto e sabbia, il mondo oggi è la tua bocca,
lasciatemi sulla tua bocca e sulla sabbia
essere felice,
essere felice perché sì,
perché respiro e perché respiri,
essere felice perché tocco il tuo ginocchio
ed è come se toccassi la pelle azzurra del cielo
e la sua freschezza.
Oggi lasciate che sia felice, io e basta,
con o senza tutti, essere felice con l'erba
e la sabbia essere felice con l'aria e la terra,
essere felice con te, con la tua bocca,
essere felice.

BIBLIOGRAFIA

AA.VV *Biodanza Clinica* - Roma, Edizioni Nuova Prhomos (2017)

AA.VV *Efficacia sulla salute di un corso annuale di Biodanza: uno studio empirico Maria Teresa Giannelli, Patrizia Giannino, Alessandro Mingarelli.* Psicologia della Salute, n. 1/2015 Ricerche e Rassegne

Bion, **W.R.** *Attenzione ed interpretazione* - Roma, Ed. Armando (1973)

Boul, B. J. *Attaccamento e perdita. Vol. 1: Attaccamento alla madre* - Torino, Bollati e Boringhieri Editore (1999)

Cabanas, E.; Illouz, E. *HAPPYCRACY. Come la scienza della felicità controlla le nostre vite* (Codice Edizioni 2019)

Damasio, A.R. *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano* - Milano, Ed. Adelphi (1995)

Demelas, L. *Le emozioni. Come funzionano, a cosa servono*. Monografia Scuola di Biodanza di Bologna (2009)

Falconetti, D.L. *Danzando al centro delle emozioni. Rapporto tra Sistema Limbico e Sistema Biodanza.* Monografia Scuola di Biodanza Sistema Rolando Toro di Firenze (2004)

Fisher, J.V. *Guarire la frammentazione del SÈ nei sopravvissuti al trauma: superare l'alienazione dal sé.* ISC - Milano, Convegno 7 aprile 2018

Garaudy, R. *Danzare la vita* - Assisi (PG) Cittadella Editrice (2016)

Gonzalez, M. *Momenti Strutturanti*. Porto Alegre: Imprensa Livre. (2018)

Kataria M.; Marchionni, S.; Terzi A. *Yoga della risata. Ridere per vivere meglio* **-** Molfetta (BA), La Meridiana (2014)

Lipton, B.H. *La biologia delle credenze* - Cesena (FC), Gruppo Macro (2006)

MacLean, P.D. *Evoluzione del cervello umano. Studi sul cervello trino* - Torino, Einaudi (1984)

Masaru, E. *Il miracolo dell'acqua.* Il Punto d'Incontro. (2007)

Neff, K. *La self -compassion. Il potere dell'essere gentili con se stessi.* - Milano Franco Angeli Editore (2019)

Pagani, M. et al. Eye Movement Desensitization and Reprocessing and Slow Wave Sleep: a Putative Mechanism of Action. Rivista: Frontiers in Psychology (2017)

Panksepp, J.; Biven, L. *Archeologia della mente* – Milano, Raffaello Cortina Editore (2014)

Patch, A. et al. Salute! Curare la sofferenza con l'allegria e con l'amore - Milano, Feltrinelli Editore (2014)

Pert, C.B. *Molecole di emozioni* - Milano, TEA (2015)

Porges, S.W. *La teoria polivagale* - Roma Giovanni Fioriti Editore (2014)

Proust, M. *Alla ricerca del tempo perduto. Vol.1 Dalla Parte di Swann* - Milano Mondadori Editore (2017)

Ravera, F. *Quando le parole non parlano*. Rivista di Psicoterapia EMDR Anno XVIII Aprile 2019 N.37

Risoli A. *Biodanza e Neuroscienze* (Edizione novembre 2016)

Rizzolatti, G.; Gnoli, A. In te mi specchio. Per una scienza dell'empatia - Milano, BUR (2018)

Schore A.N. *La regolazione degli affetti e la riparazione del sé* **-** Roma Casa Editrice Astrolabio Ubaldini Editore (2008)

Shakespeare, W. *La Tempesta.* - Milano Ed. Feltrinelli (2014)

Shapiro, F. *EMDR Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso movimenti oculari* - Milano, McGraw - Hill Libri Italia (2000)

Shapiro, F. *Lasciare il passato nel passato* – Roma, Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore (2013)

Siegel, D.J. *La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza relazionale* - Milano, Raffaello Cortina (2001)

Spitz, R. A. *Il primo anno di vita. Studio sullo sviluppo delle relazioni oggettuali* - Roma, Armando Editore (1989)

Toro, R *Definizione e modello teorico di Biodanza* -Dispensa IBF

Toro, R. *La vivencia* - Dispensa IBF

Toro, R *Aspetti biologici della Biodanza* - Dispensa IBF

Toro, R. *Aspetti fisiologici della Biodanza* - Dispensa IBF

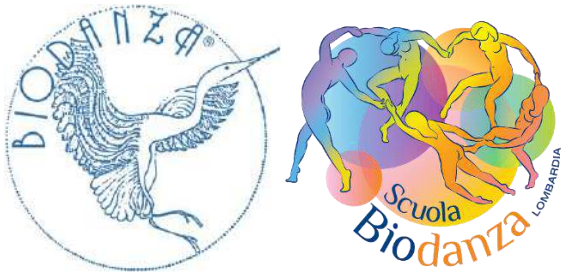
Toro, R. *Aspetti psicologici della Biodanza* - Dispensa IBF

Toro, R. *Meccanismi d'azione della Biodanza*- Dispensa IBF

Toro, R. *Metodologia V:il gruppo in Biodanza*- Dispensa IBF

Toro, R. *Biodanza* - Como, Red Edizioni (2000)

Toro Araneda,R. *L'intelligenza affettiva -L'unità della mente con* l'universo - Città di Castello (PG), Edizioni Nuova Prhomos *(2017)*


BIODANZA
Scuola
Biodanza
LOMBARDIA